



誰でも気軽にできる ウォーキング 冬場の運動不足解消に いかがですか？

11月19日、ふれあいど〜むを会場に村民健康ウォーキングが開催され、村内から約40人が参加しました。村民健康ウォーキングは、冬場の運動不足解消と健康づくりが目的

で、村の主催。ウォーキングを始める前には、運動指導士の小林雅子さん（下関）から「腕は90度に曲げて振ろう」「足をつくときはおかかとから」などフオー



生涯学習 情報ステーション

広報せきかわ「お知らせ版」とあわせてご覧ください

◆お問い合わせは村民会館へ
TEL 64-2134

ムの指導を受け、目標の6千歩に挑戦しました。その後、約30分にわたりウォーキングを実践。参加者同士会話を楽しんだり、休憩を入れたりしながら、それぞれのペースで心地よい汗を流していました。昨年から参加している女性は「歩いた後は、体がすっきりするし、ぼかぼかして気持ちいい。今日は外を歩けなくて残念でしたが、次回もぜひ参加したい」と話していました。

毎週水曜日に開催！ 「歩く！健康教室」

村では、3月11日まで「歩く！健康教室」を開催します。（全15回）運動不足の解消にぜひご参加ください。楽しく歩こう！

《開催日時》

毎週水曜日

9時30分～11時

《場所》

ふれあいど〜む

《問い合わせ先》

村民会館

☎ 64-2134



図書室の窓から

村民会館図書室

読書の秋、村上中央図書館から500冊・県立図書館から100冊の図書入れ替えを完了しました。是非ご利用ください。

この本よんで!!

「はなみずじゅるじゅる
せきごぼごぼ」
つちだ よしはる Eツ



かぜをひくと、鼻水とせきでたいへん！でもだいじょうぶ。鼻水もせきも熱も、体の中の中からマンガ、ウィルスをおいだそうとがんばっているところ。風邪になっても大丈夫と教えてくれる1冊です。

今月の1冊

「しだれ桜恋心中」
松浦 千恵美 913マ



日本文学協会は、「しだれ桜恋心中」を呪いの演目として興業し、観客を呼び込もうとするが…一つの演目に込められた想いが引き起こす悲劇を扱った、第4回アガサクリスティ賞受賞作。



今月の図書館バス

にじ色と、「汽車」のメロディーが目印です。
高田～沢～女川 方面 …… 6(土)21(日)
大島～片貝～大石 方面 …… 13(土)

20日出は おはなしのかい みんなで来てね!!

ブルーベリーの皆さんが贈る、ステキなおはなしの世界…。ろうそくを使っただけの演出が幻想的です。家族みんなでの参加も大歓迎！無料です！

参加してくれた子どもたちにはかわいいシールをプレゼント!

祝日と毎週水曜日がお休みです。平日は、13時～17時30分まで、土・日は、9時～17時まで開館しています。

あなたに直撃 139



佐藤 裕佳さん
ゆたか
(上関)

11月に行われた村民駅伝大会に出場した佐藤裕佳さんに話を聞きました。

—村民駅伝大会を振り返っていかがですか？

上関チームとして参加させていただきました。惜しくも9位となりましたが、当日の悪天候の中でチーム一丸となりたすきをつなげたことに達成感がありました！来年は、今年の記録をひとつでもあげられるようにチームで頑張っていこうと思います。

—現在、関川中学校に勤務しているそうですが、生徒たちと接するうえで心がけていることは？

生徒たちと歳があまり離れていないため、できるだけ同じ目線で接するようにしています。「一緒に遊べる・話しやすい・親しみを持てる」そう思われるような教員になれるように意識を持っています。

—今、夢中になっていることはありますか？

「スポレック」というスポーツです。テニスのような球技なのですが、誰でも簡単にできて、楽しめるスポーツです。私も9月中旬から参加させてもらっていて、いつも楽しく汗を流しています。毎週木曜日19時30分から関川中体育館でやっています！

—これから関川村に望むことは？

関川村の良さに気づき、文化に触れる体験は、子どもたちにとって村の一員としての意識を高めると思っています。大したもん蛇まつりのように関川村を活性化させる、関川ならではの取り組みがさらに増えるといいなと思います。私も微力ですが、教育者という立場から関川村を支えていきます！

大会結果

*敬称略

第57回 岩船郡村上市 柔道大会

■ 期日 10月13日

■ 会場 村上東中学校

■ 成績

—小学生の部【団体】—

▽優勝 関川村柔道教室

次鋒 須貝 旺生 (5年・高田)

中堅 高橋 葉菜 (5年・大石)

副将 小池 優佳 (5年・下関)

(5年・下関)



大将 須貝花菜子 (6年・高田)

—小学生の部【個人】—

《2年生の部》

▽優勝 高野 陽向 (下関)

▽第3位 須貝 怜矢 (高田)

《5年生の部》

▽優勝 小池 優佳 (下関)

▽第3位 高橋 葉菜 (大石)

《6年生の部》

▽第3位 須貝花菜子 (高田)

第39回 少年少女 親善オリンピックピック長岡大会

■ 期日 10月13日

■ 会場 長岡市営陸上競技場

■ 成績

—走り高跳び—

▽第7位 池田 聖鈴 (6年・下関)

記録 1m15cm



第33回 村上市岩船郡 中学校バレーボール大会

■ 期日 11月1日

■ 会場 村上東中学校

■ 結果

▽優勝 関川中学校

デーシーエス杯

小学生バレーボール大会

■ 期日 11月8日・9日

■ 会場 長井小学校体育館・勤労センター (山形県長井市)

■ 結果

—チャレンジカップ—

▽第2位 関川JVC

フレッシュユマラソン 競走大会

■ 期日 11月9日

■ 会場 五十公野公園 陸上競技場

■ 成績

《男子》

—小学4年生の部2000メートル—

▽第2位 傳 和磨 (大島) 記録 7分38秒

—小学5年生の部3000メートル—

▽第1位 大島 瑚白 (上野新) 記録 12分10秒

—小学6年生の部3000メートル—

▽第2位 渡邊 真光 (下関) 記録 12分30秒

▽第3位 山崎 慎 (下関) 記録 12分30秒

《女子》

—小学4年生の部2000メートル—

▽第1位 山崎 彩水 (下関) 記録 8分11秒

