



全員で記念撮影



壮大な景色に感動

9月25日(日)、上ノ国町生涯学習推進本部、湯ノ岱地区生涯学習推進会議及びコア・スポーツクラブ主催による七ツ岳登山会が開催されました。34名が参加し当日は天候にも恵まれて自然にふれ合う楽しい一日となりました。頂上からみる景色はまさに絶景で参加者の皆さんは思い思いに登山会を楽しんでいました。

**七ツ岳登山会で
頂上からの絶景を堪能!**



健康づくり教室のようす

9月20日より11月15日までの期間全7回にわたり、教育委員会主催で健康づくり教室「ヨーガ」を開催しています。ヨーガは、呼吸と連続した動きをコントロールすることで心と体を連携させ、ストレス解消や深い精神安定によるメンタル調整効果があります。また、全身の血液、リンパ等の流れが良くなり、体調を整え肩こりや腰痛などの予防にもなります。参加している皆さんは、講師の先生の話に真剣に耳を傾けヨーガに取り組んでいます。

**健康づくり教室
好評開催中!**



記録に挑戦だ!!

11月12日(土)、町民体育館にて第34回町民なわとび大会がおこなわれます。毎年この大会には、みんなたくさん練習をして臨んでいます。個人の部や団体の部があり、それぞれの部で新記録を目指して日々練習に励んでいます。また、幼児の部もあり、保護者に付き添われながら、一生懸命かわいらしく飛んでいます。学校の先生も子どもたちに負けじと頑張っています。皆さんも子どもたちの記録に挑戦する懸命な姿を応援してみてくださいませんか?

**町民なわとび大会が
11月12日におこなわれます**

図書だより

図書新着ごあんない

- | | | | |
|------------------|----|---|---|
| * 峠うどん物語 (上・下) | 重松 | 清 | 著 |
| * 葉桜 | 橋本 | 紡 | 著 |
| * 緑の毒 | 桐野 | 生 | 著 |
| * 硝子の鳥 | 新堂 | 樹 | 著 |
| * マスカレード・ホテル | 東野 | 吾 | 著 |
| * よろずのことに気をつけよ | 川瀬 | 緒 | 著 |
| * 柿のへた | 梶 | 子 | 著 |
| * 水底フェスタ | 辻 | 月 | 著 |
| * 11 (イレブン) | 原 | 水 | 著 |
| * 死を語り生を思う | 木 | 之 | 著 |
| * 絆 -いま、生きるあなたへ- | 山 | 雄 | 著 |
| * 宗教がわかれば世界が見える | 池 | 彰 | 著 |
| * おウチでぬか漬け | 宮 | 尾 | 著 |
| | 夏 | 茂 | 著 |
| | 冬 | | |
| | 圭 | | |
| | 七 | | |
| | よ | | |
| | う | | |
| | 深 | | |
| | 泰 | | |
| | 寛 | | |
| | 哲 | | |

絵本の読みかせ

11月30日(水) 午後3時ごろ～

*新しく入った絵本を中心に読みます。

時間：(火～土)午前9時30分～午後5時15分
(日・祝祭日)午後0時30分～午後5時15分
休館日：毎週月曜日、年末年始
場所：上ノ国町民図書室(ジョイ・じょぐら内)

道南の縄文文化を学びませんか?

国宝「中空土偶」 見学バスツアー開催

道内唯一の国宝が展示される縄文文化交流センターの見学バスツアーを開催いたします。縄文ペンダントづくりや土器づくりなどの体験コーナーもありますので、ぜひ参加してみたいかがですか?

日時 平成23年11月13日(日) 午前8時30分～
場所 「函館市縄文文化交流センター」
人数 30名(定員になり次第締め切ります)
参加料 600円(入館料、体験材料代)
※昼食代は各自
申込 上ノ国町教育委員会 55-2230まで

