

**公民館講座の参加者募集**

①「硫黄山つつじヶ原で特有の自然に触れる・つつじヶ原自然探勝路を歩こう!」  
雄大な自然に触れながら、独特の景観の中で弟子屈の歴史をたどります。

- ▼日時 / 6月24日(土) 9時
- ▼町公民館前集合(雨天中止)
- ▼解説・講師 / チームくっしやる 斎藤敬子さん
- ▼対象・定員 / 町民の方・20人(小学生および幼児は、保護者同伴でお願いします)
- ▼参加料 / 無料
- ▼持ち物 / 帽子・タオル・飲み物(水・お茶など)・カッパ(必携)
- ▼申込締切日 / 6月19日(月)

②「洋裁講座」

- おしゃやかなベストを簡単に作ってみませんか。
- ▼日時 / 7月5日(木)・12日(木) 10時(正午(全2回))
- ▼場所 / 町公民館 講堂
- ▼講師 / 高橋加代子さん
- ▼対象・定員 / 町民の方・15人
- ※定員になり次第、締め切らせていただきます。
- ▼参加料 / 2千円程度(材料費)
- ▼持ち物 / 裁縫道具・ものさし
- ※写真のどちらか一つ、お好きな方を作ります。

▼申込締切日 / 6月23日(金)  
□申し込み・問い合わせ先 / 町公民館 ☎482-2340まで。



好きな方を選び作成します

**「生きがい講座」で学んでいます**

- 川湯学級では5月16日、「あの町この町を訪ねて」施設見学を実施し、23人が参加。厚岸町郷土館や海事記念館などを見学し、歴史や文化に触れて学んだ後、子野日公園で開催されている「桜牡蠣まつり」に参加し名物のカキを堪能しました。弟子屈学級では5月18・19日の2日間にわたり、宿泊研修を実施しました。上湧別チューリップ公園や紋別市オホーツク流水科学センター、市立博物館などを見学し、学級生同士の交流を深めました。
- ▼6月の生きがい講座
- 「健康について学ぼう」
- 弟子屈学級 / 6月19日(月) 町公民館
- 川湯学級 / 6月23日(金) 川湯ふるさと館

**公民館「青年交流事業」の参加者を募集します**

地域の活性化、仲間づくりを目的とし、町内の青年の皆さんを対象に交流事業を実施します。交流を図りながら弟子屈を学んでみませんか。(全3回)

- 第1回「弟子屈を学ぶ」  
町長の講話などを通じて、これからのまちづくりの課題や問題を考え、青年同士が交流を深めながら弟子屈について学びます。
- ▼日時 / 6月16日(金) 19時～21時
- ▼会場 / JA摩周湖3階ホール
- ▼参加料 / 3千円
- 第2回「まちづくり先進事例を学ぶ」  
音更町を訪ね、青年層を中心とする活動事例を学び交流を図ります。
- ▼日程 / 9月9日(土)～10日(日) 1泊2日
- ▼場所 / 音更町十勝川温泉 ほか
- ▼参加料 / 各自負担があります。
- 第3回「食でつながる」  
地場産品に対する理解を深め、食を通じて親睦を図ります。
- ▼日時 / 11月2日(木) 19時～21時
- ▼場所 / 町公民館 講堂
- ▼参加料 / 無料
- ▼申込締切日 / 6月8日(木)
- 申し込み・問い合わせ先 / 町公民館 学習推進係 ☎482-2340まで。

**懐かしの「うたごえ公民館」**

「うたごえ公民館」を4月28日に公民館講堂で開催しました。過去最高の60人が参加。「学生時代」「いい日旅立ち」「青春時代」など懐かしい歌謡曲や唱歌、約20曲を合唱しました。講師には元音楽教諭の更科俊一郎さんを迎え、曲やそのころの背景などの解説を交えながら楽しいひとときを過ごしました。講座をきっかけに、月に1回「うたごえ公民館」を実施することになりました。毎月の広報でしかがに日程を掲載しますので、お誘い合わせの上、ご参加ください!

- 今月の「うたごえ公民館」
- ▼日時 / 6月29日(木) 10時～11時
- ▼場所 / 町公民館2階 講堂
- ▼申込締切日 / 6月22日(木)

**美味しく出来上りました! お菓子づくり講座**

和菓子づくり講座を4月22日に社会老人福祉センターで開催しました。15人が参加され、町内の老舗、更科和洋菓子舗・更科泰さんを講師に迎えて、かしわ餅と茶通(焼き菓子)作り挑戦。職人の和菓子を作る手つきを見て感動し、出来上がった和菓子も大変美味しかったです。見事な手さばきに感動



見事な手さばきに感動

**チャレンジスポーツてしかが2017を開催**

**「能力アップセミナー」**

川谷潤太氏による能力アップセミナー(町体育協会、町文化・スポーツ少年団本部主催)が4月20日、町公民館で開催されました。指導者や保護者を対象に「子どもが必ずするべき準備」についての講義。無気力な選手にやる気を出させる方法や試合での緊張を消す方法、集中力トレーニングなどを指導しました。2日目の「脳内レポリューション2017」では、前日の内容のほか、子どもたちの潜在能力を引き出す方法について、実技を交えて実施。チームワークを高める効果的なトレーニング法も指導しました。



たくさんの町民が参加。トレーニング方法を指導しました。

**「講演会・野球教室」**

講演会・野球教室(町体育協会、町文化スポーツ少年団本部主催)が、4月28・29日の両日、開催されました。講師は、日本ハムファイターズ・アカデミーグループ所属の高口隆行氏、市川卓氏。いずれも元プロ野球選手です。参加者の小学生と中学生に、ボールの投げ方や受け方、守備の基礎練習、バッティング方法など基本的な動作のほか、試合形式の守備練習などについて指導を行いました。また、講師によるバットニングも披露され、その迫力に参加者から歓声が上がりました。野球教室は、秋にも開催されます。



講師の指導のもと熱心に練習する子どもたち



**ジュニアアスリートコンディショニング教室を開催**

釧路労災病院の田口暢秀理学療法士、推井基陽理学療法士、齊藤輝未理学療法士による、ジュニアアスリートコンディショニング教室(町教育委員会主催)が5月14日、摩周観光文化センターで開催されました。この教室は自身の身体の状態を知り、けがの予防や持病改善を図ることを目的として開催され、総勢108人の一人一人に柔軟性や筋力テストを実施。結果に基づき、自分自身の弱点を改善するメニューを学びました。

今年で3年目を迎えた教室は年間3回開催され、経過を観察しながら、身体を改善していき



けがをしない体へ

**プロ野球観戦ツアー**

- 北海道日本ハムファイターズ公式戦の観戦ツアーを実施します。
- ▼対戦 / 北海道日本ハムファイターズ対千葉ロッテマリーンズ
- ▼期日 / 7月25日(火)
- ▼会場 / 釧路市民球場
- ▼定員 / 35人

**第17回 摩周ウォークラリーゲーム参加者を募集します**

- ▼内容 / 3人1組のチームでゲームやスポーツ種目を行い、隠したアイテムや各種目の合計点数で順位を競う競技です。
- ▼日時 / 7月8日(土) 9時15分
- ▼場所 / 摩周観光文化センター周辺
- ▼対象 / 町民の方
- ※小学生未満の方は保護者同伴。
- ▼参加料 / 無料
- ▼賞 / 上位3チームと指定種目での優秀賞を授与
- ▼申し込み方法 / 3人1組のチームまたは個人で申し込みください。申込用紙は、社会教育課体育振興係(町公民館)にあります。
- 申し込み・問い合わせ先 / 町教育委員会社会教育課体育振興係 ☎482-2948(課直通)まで。