

新型コロナウイルス感染症の状況によっては中止・延期する可能性があります。

公民館ヨガ教室 参加者募集



場 所 エコールみよた 大会議室
申 込 方 法 電話、窓口、町公民館SNSへのメッセージにて受け付けます。
問 合 せ 先 教育委員会生涯学習係 (32) 2770



※予約制のため、事前に参加する日をお申し込みください。

「地域のゆとりヨガ教室 ~こどもが真ん中~」

講師：にしかわ まきえ (米国公認クリパルヨガ教師・保育士)

日 時 1月6日(木) 午前10時~11時
持 ち 物 ヨガマット (※レンタル100円)、ブランケット 参加費 800円 定 員 10名
※お子さまを連れて参加できます(生後2カ月以降)。※授乳・おむつ替えも室内でできます。
※病气やけがをしている方は医師に確認してからご参加ください。



「リラックス・リフレッシュヨガ教室 ~心と体を整える~」

講師：なかざわ ようこ (ヨガインストラクター)

日 時 1月14日、21日、28日(金) 午後6時30分~7時30分
持 ち 物 ヨガマット (※レンタルはありません。) 参加費 500円 定 員 15名
※小学校高学年以上からの参加が可能です(保護者同伴)。

女性と赤ちゃんのからだ相談室 カモミール

「心も身体も大事なものは“循環”?!」

講師：梅澤 あやこ (理学療法士)

日 時 1月12日(水) 午前10時~11時30分
参加費 800円 定 員 10名
持 ち 物 おあればヨガマットもしくは大きめのバスタオルかブランケット、飲み物

戸籍の窓



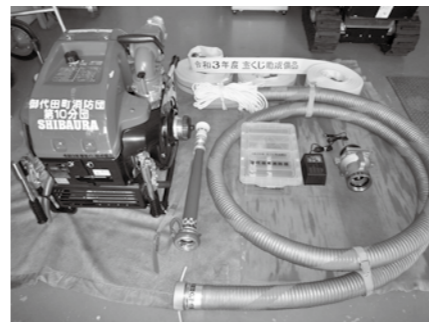
- 人口16,047人 (前月比 +4) 男7,976人 女8,071人
- 世帯数7,330世帯 (前月比 0) (11月1日現在)

※戸籍の窓は、届出者から了解を得て掲載しています。
※世帯主名、区名は住民票に基づいています。

宝くじの「地域活動助成事業」で備品を購入

宝くじの社会貢献広報事業である、公益財団法人長野県市町村振興協会の地域活動助成事業を活用し、御代田町消防団および一里塚区共助防災隊の備品を宝くじによる助成金で整備しました。今後、これらを活用して、地域防災活動の充実を図っていきます。

●御代田町消防団 第10分団
小型動力消防ポンプ等を整備しました。



●一里塚区共助防災隊
AED、リアカー等を整備しました。



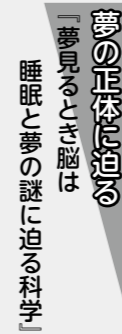
問い合わせ先 企画財政課企画係 (32) 3112

ほんとうに、いい出会い



「夢を見る時脳は」
アントニオ・ザドラ、ロバート・スティックゴールド/著
藤井留美/訳
出版:紀伊國屋書店

夢とは何か、どこから来て、どんな意味や目的があるのか。睡眠と夢を長年研究してきた著者らが、自身で構築したNEXTUPモデルをもとに、人間が夢を必要とする理由を明かし、新たな角度から夢の正体に挑む。



「夢の正体と道徳」
「夢見る心と脳は」
睡眠と夢の謎に迫る科学



「しらべるちがいのずかん」
おかべたかし/文
やまでたかし/写真
出版:東京書籍

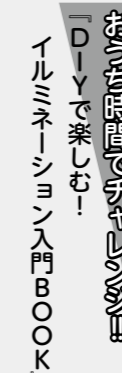
「しらべるちがいのずかん」
からいしんとウとからくないしんとウはどっちがう？インコとオウムはどこがちがう？昔と今のポストのちがいは？さまざまなもの「ちがいを豊富にビジュアルでわかりやすく解説する。」

「ういんちがいのずかん」
「しらべるちがいのずかん」



「Yで楽しむ！イルミネーション入門BOOK」
出版:学研

自宅を幻想的な光に包まれた空間にしてみませんか？お手本にしたい飾り付け実例20や、初心者でも簡単に手作りできるイルミネーション飾りの作り方、自宅を個性的に飾り付けるイルミネーションアイテムなどを紹介します。



「あなたに贈る物語(ストーリー)」
石崎洋司、令丈ヒロ子、橋本誠一郎、他/作
出版:講談社

「あなたに贈る物語(ストーリー)」
青い鳥文庫の人気作家が「贈る」をテーマに短編を書きおろし。人気シリーズの夢のコラボや、シリーズの新篇章、またまた、新シリーズもスタート。読んだら、たいせつな人にすすめるくなる短編集です。

「あなたに贈る物語(ストーリー)」