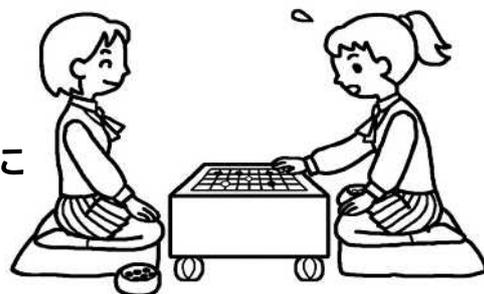


峰山地域公民館からのお知らせ

No.99 平成20年12月25日号・平成21年1月10日号 峰山地域公民館発行 【お問い合わせ先 電話 69-0661】

第3回「^{いごたいかい}みねやま子ども囲碁大会」

- ・日時 平成21年2月14日(土) 午前9:00~12:00
- ・場所 新山地区公民館 和室
- ・参加対象 小学生(囲碁教室生及び参加希望者)
- ・参加料 無料
- ・申込方法 教室生以外の方は1月15日(木)までに
峰山地域公民館(TEL69 0661)へ連絡ください。
- ・その他 賞品・賞状あり
- ・主催 峰山町公民館連絡協議会・峰山地域公民館
- ・後援 京丹後市教育委員会・峰山町青少年健全育成と環境浄化をすすめる会



～『オリーブの会通信』～

「子育てホッと座談会」

日時 1月20日(火) 19:00~21:00
場所 峰山地域公民館 第2会議室(丹後文化会館のとなり)
講師 熊本敬一さん (元福知山児童相談所判定課長)

毎月1回、講師の熊本先生をお招きし、座談会を開催しています。悩みやイライラをホッとほぐしてくれる子育てヒントたっぷりのお喋り広場です。日時や会場についてはお問い合わせください。

(熊本先生との個別相談も可能です。時間18~19時、ひとり30分で2名まで。2日前までに要予約)
参加費 無料 対象 京丹後市内及び近隣市在住者 座談会は申し込み不要です。

この指とーまれ ~いつでも遊びにおいで~

日時 毎月第3土曜日(次回:1月17日(土)) 13:30~16:00
場所 菅地区公民館
対象 吉原小学校校区の幼児から小学生(他地区のお友達との参加可能です)
幼児の参加は保護者の方同伴



子ども達と一緒に遊びませんか?中・高・大学生、一般の方も!ぜひ参加くださいね。
お問合せ オリーブの会事務局担当 中西直美さん(Tel・Fax62-5303) e-mail:olive@nao-2004.com

～年末年始の休館日のお知らせ～

峰山地域公民館は12月29日(月)から1月3日(土)まで休館します
峰山図書館は12月28日(日)から1月5日(月)まで休館します

【京都府丹後文化会館の催しご案内】 会場・お問合せ 京都府丹後文化会館(0772-62-5200)
桂三枝の笑ウインドウツアー2009~創作落語独演会スペシャル~
日時 2009.1.17(土)18:30開演(18:00開場) 会場:京都府丹後文化会館
入場料 一律/4,000円(当日4,500円)全席指定(会館窓口・プレイガイドにて絶賛発売中!)

第13回峰山ドッジボール大会結果

5・6年生の部 3・4年生の部 とともに峰山小が優勝！！

平成20年12月6日(土) 峰山中学校体育館でドッジボール大会を開催しました。

今年で13回目を数える今大会は、時々雪が降るような寒い日となりましたが、5・6年生の部 12チーム、3・4年生の部 16チーム、総勢375名の参加を得て、例年に負けず劣らず大熱戦が繰り広げられました。

【5・6年生の部】

- 優勝 峰山ブラックジャイアンツ(峰山小学校6年生)
- 準優勝 長岡っ子パワフルズ(長岡小学校5・6年生)
- 第三位 吉原レインボージッサンズ(吉原小学校5年生)
- トリプルZ(ゼット)(峰山小学校5年生)



【3・4年生の部】

- 優勝 峰山タイガース(峰山小学校4年生)
- 準優勝 新山オールスターズ(新山小学校4年生)
- 第三位 レインボースター(峰山小学校3年生)
- 長岡ジャイアンズ(長岡小学校3・4年生)



江戸時代の峯山藩の領主京極氏12代(250年)の藩政と、領民の暮らしを知る

峯山藩フォーラムを開催

とき 平成21年1月17日(土)午後1時30分から

ところ 峰山地域公民館 大会議室

主催 ^{たにわ}丹波の文化を伝承する会

当日は、「近世『徳川領国』と峯山藩」と題して、京都府立総合資料館歴史資料課資料主任 山田洋一氏の講演や、パネルディスカッション「峯山藩を語る」などがあります。みなさんのご来場をお待ちしています。

お問い合わせは、「丹波の文化を伝承する会」 藤村淳一宅(62-1803)まで

ジョギングのすすめ



「どうしたらジョギングを続けられるの?」
多くの人から訊かれることがある。相談者の多くは一念発起して一〜二度走ってみるのだが、一様に続かないとお嘆きの様子。走っている時もスピードに身を任せガツツンガツツンのハアハアゼエゼエ走っている人を見かけるがそれっきり姿を見ることが無いことが多い。原因はハッキリしている。頑張り過ぎの気合入りすぎ症候群、即ち無茶ポリックシンドロームなのである。確かにゼエゼエハアハアの運動はヤツタという満足感はある。しかしながら普段運動をしていない身体に急な、しかも負荷の強い運動はやはり残酷なのである。ガツと頑張つてバツと結果を求める気持ちは判るが、何かの結果を求めるのではなく、走る楽しさを得る過程をゆっくり楽しもうとしないと本当に地味で辛い修行になってしまう。結果としての健康増進や減量成功というのはあくまでも副賞と考えないと気持ちが続かないのである。「大して距離も走っていないし汗もかかなかったけど、ああ何だか気持ち良かったなあ」一瞬でもそう感じられたらこっちのものです。あとは気に入ったウェアの購入も効果的ですし、ランナーやジョギガーと友達になるのも有効です。それでも続かない方は…:..んん:..思い切つてレースへのエントリーをお奨めします。走ることに具体的な意味が付与されます。エッそれはあり得ないって?」