

えずこホール
イベント案内

あそべる緑日 まなべる緑日

えず☆スタ
2022

舞台照明音響体験や楽器体験、
工作体験など参加型体験ワーク
ショップが盛りだくさん！
蔵王町在住の美術家・加川広
重さんと大きな大きな絵を描
く、お絵かきワークショップも
あるよ！楽しい緑日に家族み
んなで遊びに来てね♪

9月25日 事前予約制

会場：えずこホール・
はねっこアリーナ
第1部 13:00～14:30
第2部 15:00～16:30

■参加費：無料
■対象：どなたでも大歓迎！

普通の人たちが作り出す心動かす芝居

えずこシアター
メンバー募集



▲えずこシアター第23回公演より
役者、スタッフ、一緒に舞台をつ
くる仲間を募集中。経験不問、中
学生以上ならどなたでも参加で
きます。

演劇による健康づくり体験教室

9月23日(金・祝)10:00～11:30
会場：えずこホール・平土間ホール
■参加費：500円
■申込期限：9/21(水)まで

えずっこひろば
～親子で楽しむ遊びの場所～

9/7 [水]
10:00～12:00
会場：ホワイエ 参加：無料
(出入り自由/申し込みの必要はありません)

すべてのイベントで、コロナ感染予防対策を実施しております。

えずこホール
TEL 0224-52-3004
〒989-1267 柴田郡大河原町字小島1-1
URL: http://www.ezuko.com/
info@ezuko.com

「どうすればできるか」
～夏休み前全校集会を終えて～
今年度より2学期制となったた
め、7月20日に夏休み前全校集会を
行いました。1学期前半の締めくく
りとして、明るい返事や挨拶、話し
ている人をしっかりと見ることが目標
に臨みました。



校長先生から、「運動会や遠足、1
年生を迎える会や七夕集会などでみ
なさんが頑張る姿をたくさん見るこ
とができ、とてもうれしく思いま
す。コロナウイルス感染症を予防し
ながら、どうすればできるか」を考
えて学習や運動に取り組んでしまし
た。ぐんと大きく成長しましたね。
いよいよ明日から夏休みです。楽し
く過ごし、力をいっぱい貯めて、ま
た1学期後半をみんなでも乗り切りま
しょう」というお話がありました。

大河原小学校

「夕日がせなかをおしてくる」は、情
景が伝わるように少し低い落ち着い
た声で表現しました。「そうだ村の
村長さん」では、言葉の繰り返しを
強調するために、全員の声を重ねま
した。4年生の堂々とした発表を、
子供たちは真剣な表情で聞いていま
した。発表を終えた4年生たちから
は、「今までで一番良い発表ができ
た」「みんな練習するのが楽しかつ
た」といった声が聞かれました。



金ヶ瀬小学校

次は11月に2年生が発表する予定
です。今回の朗読朝会から学んだこ
とをいかして、2年生も素晴らしい
暗唱を聞かせてくれることでは
う。

自分を、大切な人の命を守るために
～9月10日から16日は「自殺予防週間」です～

～自分のために～

悩みや不安があるのに「恥ずかしい」「迷惑
をかけたくない」「どうせ、わかってくれない」
と、ひとりで抱えこんでいませんか。悩みを打
ち明けることは勇気がいりますが、話すこと
で少し気持ちが楽になることがあります。問題
が複雑になり追い詰められてしまう前に、
早い段階で相談することが大切です。

相談するメリット

- ・心が軽くなる
- ・自分のことをわかってもらえて安心する
- ・自分を客観視できる
- ・解決法や問題解決の糸口に気づくことができる

～大切な人のために～

こころSOSは自分でも気づきにくいもの
です。また、ストレスが強すぎたり、気分の落
ち込みが長引いたりして心身が消耗しきった
状態だと、自分からSOSを出せない場合もあ
ります。だからこそ、周りの人はいつもと違う
様子がないかを気にかけて、声をかけてくだ
さい。会えないときはSNSなどのツールを上手
に活用して連絡をとってみましょう。

気にかけているというメッセージ

- 「つらいことでもあった？」
- 「眠れている？」
- 「よかったら話してみて」
- 「最近連絡をとっていなかったけど、どう？」



町では精神科医・公認心理師・保健師によるこころの健康相談を実施しています。家族のかたからの相談も受け付けています。早めに専門家に相談すること、専門家につながることも重要です。お気軽にご利用ください。

「野菜」毎日食べていますか？



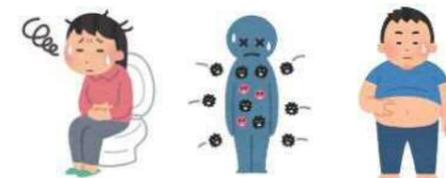
1日に摂りたい野菜の量は「350g」。1皿70g分の野菜料理を1日5皿以上食べようと言われてい
ますが、令和2年度に実施した食生活アンケート調査*によると、1日の野菜摂取状況は「1～2皿」が
70%近くを占めており、野菜が不足している状況でした。

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維など、私たちが生きていくうえで必要な栄養素がたくさん含
まれています。

*第2期大河原町食育推進計画における中間評価

野菜を食べないとどうなるの？

- ・便秘や貧血を招きやすくなる
- ・免疫力が低下して疲労感や体調不良をおこしやすくなる
- ・肥満、生活習慣病になりやすい



野菜不足にならないために、野菜の「目安量」を知ろう！

・野菜 70gの目安 ～5つ選ぶと350gになります～

- きゅうり1本
- 玉ねぎ1/3個
- なす1本
- トマト半分
- 大根 約2cm
- ピーマン(大)2個



まずは70gの野菜を「ひと皿増やす」ことを心がけてみましょう！肥満、生活習慣病予防のためにベ
ジファースト(一口目は野菜から)もおすすです。