

えずこホール イベント案内

楽しく地域に貢献しませんか？
えずこホールボランティア
新規メンバー募集中



えずこホールでのイベントの際にチケットのもぎりやカフェコーナーの運営をするボランティアさんを募集します。ボランティアポイントが貯まると公演チケットと交換できます。一緒に地域やイベントを盛り上げたい方、お待ちしております。

◆対象：高校生以上

身体ひとつで楽しめる音楽♪

えずこ♪男声合唱団
団員募集中



音楽愛好家の仲間たちと楽しく活動しています♪何か新しいことにチャレンジしてみたいと思っている男性の方、ご参加お待ちしております。

◆練習場所：えずこホール(練習室3)
◆練習日：第1、2、4金曜日 19時～
◆参加費：月額3,000円
◆対象：男性(経験・年齢不問)

えずっこひろば
～親子で楽しむ遊びの場所～

12/18 [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。)

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



学び舎通信

school news

町内小中学校の情報を
毎月お届けします

プロジェクトMASについて

近年、様々な自然災害が全国的に多く発生しています。いつ起きるか分からない災害から身を守る知識・技能がより一層求められるようになってきました。

大河原中学校「プロジェクトMAS(Mutual Assistance by Students)」は、災害時における自助(自分で自分の命を守る)の知識・技能を身に付けるだけではなく、「自分以外の人を助けることができる」「社会の中で中学生ができることを考える」集団を目指して活動しています。

今年度前期は町総合防災訓練への参加、避難所設営机上訓練を行いました。後期は震災遺構見学のほか、町総務課、仙台河



川国道事務所の協力の下、マイ・タイムライン講習会を行う予定です。
いざというときに自分の身を守るだけでなく、周りの人や社会に貢献できる人材に育つきっかけになればと思います。

大河原中学校

地域の伝統を受け継ぐ堤神楽講習会

金中では、11月6日に堤神楽講習会が行われました。
小学校で学んだ地域の伝統芸能である堤神楽を、卒業後も大切に受け継いでいく心を育もうと、「総合的な学習の時間」の一環として講習会を実施しました。
地域の堤神楽保存会の方々を講師としてお迎えし、演舞を披露していただき、その後、学年ごとに練習、本番という形で「弓八幡舞」の演舞を行いました。
一年ぶりの堤神楽ということで、実施前は踊れるか不安に思っていた生徒も多く見られましたが、講習会前には自主練習をする生徒が何人もおり、地域の伝統芸能への関心の高さを感じました。実際の演舞では、実施前の不安は嘘のように、全校生徒が皆堂々と大太鼓、小太鼓、しの笛、演舞の役



金ヶ瀬中学校



心結さん



彩綾さん



美葉さん

やったね！
むし歯ゼロ

3歳6か月児健診
(11/7健診結果)



桐真さん



希芽さん



雅愛さん



千歳さん



夢未さん



羽姫さん



春さん



玲奈さん



葵斗さん



快さん



心陸さん

☑やったね！むし歯ゼロの問い合わせ先▶こども家庭センター ☎0224-53-2251

Zzz こどもの睡眠と生活リズム Zzz

「寝る子は育つ」と昔から言われているように、こどもの『睡眠』は心身の休息に加え、脳と身体を成長させるという重要な役割があります。睡眠時間が不足すると、学習意欲や体力の低下に加え、イライラや攻撃性の高まりなど情緒面にも影響を与えます。また、肥満につながるリスクもあります。

こどもの生活習慣は親の生活習慣の影響を受けやすいため、家族ぐるみで正しい生活リズムを送れるように取り組みましょう。

夜ふかしを習慣化させないために

★起床時の日光浴

朝起きたらカーテンを開けて部屋を明るくしましょう！朝日の強い光を浴びることで体内時計がリセットされ睡眠のリズムが整い、就寝時の速やかな入眠にもつながります。

★朝食の摂取

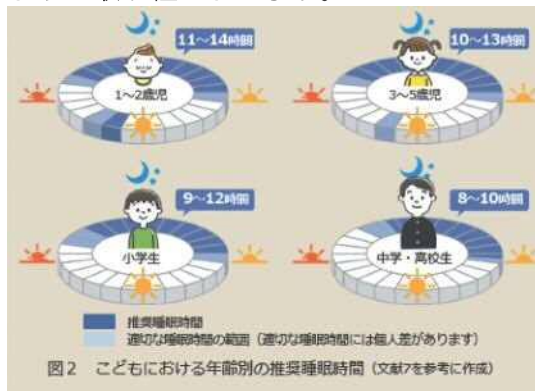
睡眠のリズムを整え、日中の活動のエネルギーを蓄えます。

★運動習慣の定着

適度な運動は睡眠の質を改善します。

★デジタル機器使用の回避

寝る前のスマホ等の使用は睡眠の質の悪化につながります。



出典:厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

☑すこやかコラムの問い合わせ先▶こども家庭センター ☎0224-53-2251