

# スポーツだより

町民総合体育館 〒028-3615 矢巾町大字南矢幅 13-118  
☎697-4646 FAX697-4907  
開館時間 午前8時30分～午後9時(祝日を除く月曜日休館)  
メール y-taikyou2@flute.ocn.ne.jp (教室担当)  
ホームページ <http://yahaba.taikyou.net>

## ◆楽々クラブ矢巾主催教室の参加者募集！

楽々クラブ矢巾は、①②の教室の参加申し込みを随時、受け付けています。

●申し込み・問い合わせ 火曜日～金曜日 午前9時～午後4時に、楽々クラブ矢巾事務局（町民総合体育館2階☎611-2873）へ。

### ①楽々ヨガ教室

腹式呼吸を取り入れ、身体を内側からゆっくりほぐし、心身ともにリラックスさせ、身体を整えます。初めての方、体が硬い方、代謝を上げたい方、この機会にヨガをはじめてみませんか？

●対象・定員 一般 先着15人

●期間 **1期** 6月10日～7月22日 **2期** 8月26日～9月30日 **3期** 10月7日～11月11日の各水曜日  
午後1時30分～午後3時 各期とも6回、全18回の開催予定

●講師 桜田正美氏（メディカルヨガインストラクター）

●場所 町民総合体育館柔道室

●参加料 2,000円/期 非会員3,000円/期 ※体験参加の方は1回600円

### ②楽々卓球教室

基本的な知識・技術を習得し、ゲーム（試合）までできるようになります。ぜひ、ご参加ください。

●対象・定員 クラブ会員 先着18人

●期間 6月4日～令和3年3月18日の木曜日 午前10時～正午 全20回

●講師 高橋謙太氏（日本スポーツ協会公認コーチ）

●場所 町民総合体育館

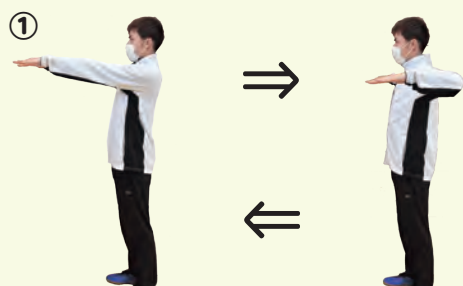
●参加料 5,000円 ※体験参加は1回500円

◆個人利用デーのお知らせ 6月の個人利用デーはありません。

## ◆ストレッチ体操をしてみましょう！

町体育協会がおすすめする、室内でできるストレッチ体操を紹介します。

今回は、肩甲骨まわりをほぐす運動です。①、②とも呼吸を止めずに「痛さと気持ちよさが半々」を意識し、無理のない範囲で体を動かしましょう。



1. 両手を肩の高さでできるだけ前に伸ばします。このときは背中が丸まります。
2. ゆっくりと肘から腕を引き、さらに肩よりも後ろに引きます。左右の肩甲骨をくっつけるイメージで動かしましょう。
3. 引いた後、呼吸をしたまま一度動きを止め、再び腕を伸ばしていきます。



1. ①と同じように、今度は手のひらを上にして、両腕を前に伸ばします。
2. ゆっくりと肘から腕を引いていきます。脇をしめるイメージで、肩甲骨にも意識を向けながら動かしましょう。
3. 引いた後、呼吸をしたまま一度動きを止め、再び腕を伸ばしていきます。



## 使っていない楽器や スポーツ器具をお譲りください

役場文化スポーツ課は、家庭にある現在使用していない楽器やスポーツ器具を無償でお引き取りし、学校や公共施設などで活用する事業を行います。

※物品の状態によっては、寄付をお断りする場合があります。

●受付期間 6月1日(月)～6月30日(火)

●問い合わせ 役場文化スポーツ課（楽器☎697-2161、スポーツ器具☎611-2862）

### 楽器

●対象 木管楽器（フルート・クラリネット・サクソなど）、金管楽器（トランペット・トロンボーン・ホルンなど）、ピアノ

●寄付方法 事前連絡の上、役場文化スポーツ課（町公民館1階）へご持参ください。

※大型楽器や破損があるものについては、ご相談ください。

### スポーツ器具

●対象 ランニングマシン、フィットネスバイクなど

●寄付方法 住所、名前、電話番号、物品名を明記の上、物品画像を複数添付して役場文化スポーツ課へメール（yahaba2850@town.iwate.jp）をお送りください。その後、町内の各コミュニティなどの希望とマッチングし、利用先を決定します。

※マッチングした場合、町から寄贈者、コミュニティへ連絡し、運搬方法などをご相談します。

## ピアノスペシャルキャンペーン を延長して実施します

毎年好評の「ピアノスペシャルキャンペーン」を開催し、「スタインウェイ」と「ベーゼンドルファー」の2台のグランドピアノを開放します。当初は5月で終了予定でしたが、期間を延長します。ぜひ、ご利用ください。

なお、ホールの空き状況は田園ホールのホームページから確認できます。

●期間 6月2日(火)～30日(火)のホール空き時間

※期間中の休館日は8日、15日、22日、29日の各月曜日

●時間 午前9時～午後7時（利用は1時間単位）

●料金 1時間あたり一般2,000円、小中学生1,000円、音楽教室5,000円（1時間につき4人まで利用可）※3人以上は追加料金あり  
※通し録音は1時間1,000円（要事前相談）  
※料金は利用前までにお支払いください。

●申し込み・問い合わせ 利用日の3日前までに田園ホール(☎697-5585)へ。

## 今月のおすすめ図書 やはぱーく図書センター

古びた印刷所「三日月堂」は昔ながらの活版印刷所です。そんな三日月堂には、さまざまな悩みを抱えたお客が訪れます。また、店主の弓子も何かを抱えているようです。



活字と言葉の温かみに、優しい涙が流れる物語です。

「活版印刷三日月堂」  
ほしおさなえ／著  
ポプラ社



観光地ではない、自然と人の営みで長い年月により作られた美しい村、温かい人々、おいしい食べ物、郷土芸能やイベント。日本にはまだまだ知らない魅力のある場所があります。自然の厳しさを乗り越え、営まれてきたあるがままの美しさ、そんな村々の絶景を中心にスポット情報や方言を交え、紹介しています。

家にも、ページをめくるごとに旅をしているような気持ちになる1冊です。

「日本で最も美しい村オフィシャルガイド」  
「日本で最も美しい村」連合／監修  
フォトカルチャー倶楽部／編集  
双葉社

## 宝くじ公式サイトで 宝くじを購入できる ようになりました！

宝くじ公式サイトはコチラから



## お得な特典、便利なサービスいろいろ！宝くじ公式サイト会員登録ステップ

### STEP1

「宝くじ公式サイト」を検索し、メールアドレスの登録（仮登録）

「宝くじ公式サイト」を検索して、宝くじ公式サイトの新規会員登録ページでメールアドレスを登録（仮登録）します。

### STEP2 会員情報の入力（会員登録）

- ① 入力いただいたメールアドレス宛に、メールが届きます。
- ② メールに記載されている会員登録用のURLをクリックします。
- ③ 画面に従って、氏名や生年月日等の情報を入力いただくことで新規会員登録が完了します。



宝くじ売り場でポイントをためる／つかうための手続きは以上で完了

宝くじ公式サイトでのネット購入をご利用の方は、引き続きSTEP3の手続きをお願いします。

### STEP3 決済情報の入力

ネット購入をご利用される方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」および「当せん金のお受け取りに利用する「口座情報」をご登録ください。

以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります！

本件に関するお問い合わせ先

宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192（ナビダイヤル 有料）

TEL 011-330-0777（有料）

受付時間 10:30～18:30（土・日・祝日、年末年始を除く）※電話番号を十分ご確認ください。おかけ間違いのないようお願いいたします。