



令和2年2月号

島原イベント情報!

TAKE FREE
ご自由に
お取りください

スポーツ
&
カルチャー

すぽかる!

島原市立
温水プール

無料開放

寒さが厳しいこの季節、運動不足だと感じている方も多いのではないのでしょうか？
常連の方も初めての方も、ぜひこの機会にプールをお楽しみください。泳げない方も
水中を歩くだけでしっかりとした運動ができますよ☆皆様のご来場をお待ちしています!

日時: 2月2日(日)、16日(日)
10時~16時

※利用時間は1人1時間までとし、16時以降も利用される場合は、別途利用料金をいただきます。

場所: 島原市立温水プール

対象: 市内・市外の全年齢対象

※小学3年生以下の保護者はプールに入って監視を、
小学4~6年生の保護者は、プールサイド
またはプールに入って監視をお願いします。

もってくるもの: 水着、水泳帽子、飲料水
ゴーグル、バスタオル

水中運動は、
足腰に痛みが
ある方にも
おすすめ!

問い合わせ先

TEL 0957-63-4314

アクアポールや
アクアフープなど
ご利用いただけます



発行:(一財)島原市教育文化振興事業団(TEL 0957-68-5133 <http://skbj.jp/>)

霊丘公園体育館

長崎県立大学 地域公開講座

「食事による
生活習慣病の予防」



2月29日(土)

13時30分~15時30分

講師 長崎県立大学 栄養健康学科 田中 一成 教授
対象 一般
募集人数 40名(申込制)
参加費 100円
申込期間 1月15日(水)~2月20日(木)
申込方法 参加申込書に記入し、参加費を添えて
直接、体育館の受付へお申し込み下さい。



申し込み・問い合わせ先
TEL 0957-63-2206

島原文化会館

RESIN
ACCESSORY

島原文化会館自主事業

キラリ!レジンdeネックレス作り

自分だけのオリジナルアクセサリーを作ませんか?
紫外線で固まる特殊な樹脂を使ってアクセサリーを作ります。

2月22日(土)

10時~11時30分

講師 がまだすドームスタッフ
対象 どなたでも可
募集人数 20名(申込制)
参加費 500円

申し込み・問い合わせ先
TEL0957-62-2111



有明図書館

上映会「トムとジェリー」

日時 2月9日(日) 13時30分~

場所 有明文化会館 視聴覚室

※入場無料

手作り講座

「アロマワックスを作ろう」

日時 2月23日(日) 13時30分~

場所 有明文化会館 視聴覚室

対象 親子または一般

募集人数 20名(申込制)

参加費 1,000円(材料代)

もってくるもの ピンセット、タオル、ウェットティッシュ

申し込み・問い合わせ先 TEL0957-68-5808



有明文化会館

「子どものためのバレエ教室」

年齢や体の発育にそった子どものためのバレエレッスンです。
音楽や空間を感じ、表現力ゆたかに踊るように、のびのびと
楽しくレッスンしませんか。

日時 2月9日(日) 11時~12時
2月11日(火・祝) 11時~12時
2月16日(日) 16時~17時

場所 有明文化会館 リハーサル室

講師 諫山 なつこ先生 (ON AND ON)

対象 小学生

募集人数 15名

参加費 1,500円(レク-ション保険料を含む)

※電話申し込み不可。参加費を添えて

有明文化会館の受付へお申し込み下さい。

※申し込み後の返金はできません

もってくるもの 飲料水・バスタオル

申し込み・問い合わせ先 TEL0957-68-5800



2月のイベントカレンダー

※変更になる場合がありますので、詳細については各施設へお問合せください。

日	曜日	図書館		島原文化会館	有明文化会館	霊丘公園体育館	陸上競技場	島原復興アリーナ	
		島原	有明	(☎ 0957-62-2111)	(☎ 0957-68-5800)	・弓道場・温水プール (☎ 0957-63-2206)	(☎ 0957-64-6256)	(☎ 0957-64-2344)	
1	土	おはなしのじかん 11:00		協会けんぽ 被扶養者健診 一般財団法人 日本健康倶楽部長崎支部	お遊戯会 心香保育園	・市内小中学生無料 開放(プール) ・初心者向け水中 ウォーキング(プール)		長崎県中学校 バスケットボール競技 新人大会 1日・2日	
2	日				自主事業 カラオケまつり	・無料開放デー(プール) 詳細は表紙へ♪ ・野球ひじサポート ネットワーク(体育館)			
3	月	特別整理期間		休館日	講習会 島原市学校給食会		休場日	休館日	
4	火	3日(月)～ 12日(水)ま で、蔵書点検 のため休館 いたします。 長期休館で ご迷惑をお かけしますが、 ご協力をお 願いたします。 返却のみ希 望の方は、 返却ポストを ご利用下さい。 13(木)から 通常どおり開 館いたします。	休館日		休館日		陸上競技場からの お知らせ ★★★★★★★★★★★★ 島原市営陸上競技場は どなたでもご利用でき ます。 ジョギング・ウォーキン グなど健康づくりに、 お子さんの走る練習な どに利用してみませんか？ 大人 1時間 160円 高校生以下 1時間 80円		
5	水					ジュニアバレーボール 教室(体育館)			
6	木					中学校入学予定者説明会 島原市立有明中学校		申し込みは締め切りました	
7	金				女性がん検診 公益財団法人長崎県健康事業団				自主事業 筋力アップ！健康運動教室
8	土			おはなしポケット 11:00		☆申込制		・市内小中学生無料 開放(プール) ・初心者向け水中 ウォーキング(プール)	・長崎県新人(U-11) フットサル大会 8日・9日 ・しまばら会長杯 ラグビーフットボール 大会 9日
9	日			映画会 『トムとジェリー』 13:30		自主事業 「子どものための バレエ教室」①		申し込みは締め切りました	
10	月			有明文化会館 視聴覚室 60分	休館日				休場日
11	火			島原市役所職員組合 定期大会	休館日	島原半島中・高校生 弓道錬成会 (体育館・弓道場)			
12	水		休館日		お別れ会 島原市特別支援教育研究部			自主事業 筋力アップ！健康運動教室	
13	木				16日(日) 自主事業 「子どものための バレエ教室」③	・市内小中学生無料 開放(プール) ・初心者向け水中 ウォーキング(プール)		安徳保育園 おゆうぎ会	
14	金				発表会 たけしま保育園	島原市民親睦 バドミントン大会 (体育館)	ドリームテニスクラブ 新春大会 (庭球場)		
15	土	おはなしのじかん 11:00			休館日		九州大学準硬式 野球部島原合宿 (野球場)	休館日	
16	日		絵本の紹介や おはなし会	休館日				自主事業 筋力アップ！健康運動教室	
17	月	休館日		休館日				休館日	
18	火		休館日			無料開放デー (プール) 16日 詳細は表紙を ご覧ください。			
19	水		わくわく本の広場 10:30	肥前島原子ども狂言・閉講式 島原市教育委員会社会教育課	地区別研修会 長崎県教育庁義務教育課				
20	木		おはなしボランティ ア「こんね」のたの		研修会・講演会 島原市保育会				
21	金							自主事業 筋力アップ！健康運動教室	
22	土	おはなしひろば 11:00 郷土史を学ぼう会 14:00	おはなしのじかん 11:00	22日 無名塾『タルチェフ』 島原市民劇場 18:30 会員制	長崎県スポーツ推進委員 研究大会 島原市教育委員会スポーツ課	・市内小中学生無料 開放(プール) ・初心者向け水中 ウォーキング(プール)	・立命館大学 準硬式野球部 島原合宿 (野球場) 21日～27日	・九州ジュニアラグビー 島原ジャンボリー大会 (中学生)22日・23日 ・島原市民親睦 卓球大会 (一般)23日	
23	日	布の絵本作り(全4回) 1回目:22日(土) 9:30～12:00 対象:一般 定員:12名 参加費:850円 ※詳細は図書館へ	アロマワックス作り 13:30 親子または一般 20名(申込制)	22日 島原文化会館自主事業 『キラリ！レジンde ネックレス作り』 小ホールB 10:00		スポーツ推進委員会 研究大会(体育館)	・親和銀行 テニス教室 (庭球場) 22日・23日		
24	月	休館日		休館日		【霊丘公園運動広場】 初市のため 2月26日(水)～ 3月15日(日) まで使用不可		休館日	
25	火		休館日				・関西学院大学 テニスサークル 島原合宿 (庭球場) 26日・27日	休館日	
26	水	おはなしのじかん0.1.2 11:00		RESIN ACCESSORY					
27	木					「長崎県立大学地域 公開講座」の詳細は、 裏面をご覧ください。		自主事業 筋力アップ！健康運動教室	
28	金	布の絵本作り(全4回) 2回目:26日(水) 9:30～12:00			島原市農業委員会総会 島原市農業委員会事務局				
29	土	休館日 (資料整理日)	休館日 (資料整理日)			・長崎県立大学地域 公開講座(体育館) ・市内小中学生無料 開放(プール) ・初心者向け水中 ウォーキング(プール)		ひまわりテレビ旗争奪 ミニバスケットボール 大会 (小学生) 29日・3月1日	

『疲れないからだをつくる夜のヨガ』
サントーシマ 香/著 大和書房

図書館
イ子押し
BOOK

この季節、首や肩がこりやすい、なかなかぐっすり眠れない人におすすめしたい本。この本で紹介されているヨガは、無理せずチャレンジできる簡単なものばかりです。寝る前のひと時、ホットと身体をゆるめて、自分をいたわってあげませんか？

編集後記

今年には4年に一度のオリンピックイヤーであり、「うるう年」。つまり今月は、平年よりも1日多い。では、なぜ、「うるう年」があるのか。それは1年が365日ではなく、正確には毎年0.2422日の端数がつくので、4年に一度、端数調整をするための1日を加える必要があるから。さて、算数はこれくらいにして、いつもの平年にはないプラス1日を「得」と考えるか「損」と考えるか。この1日を宇宙と人類の叡智からのプレゼントと考え、何かにチャレンジ、何かを始めるなど是非、自分を活かす「きっかけ」にしてみよう。事務局長

2月28日
2月29日