



振り付けにあわせて



椅子の上で簡単なストレッチも

めざそう元気、めざそう100歳 「白鳥館はつらつ元気塾」

12月16日、有珠地区コミュニティセンターで「白鳥館はつらつ元気塾ーお試しー」が行われ、約40人が参加しました。

これは、65歳以上の方の健康増進や介護予防などカラオケを使った音楽体操を行うという、新しい市の試みです。

今回は、1月から始まる本番に向けてのお試しで、指を交互に動かすなどの脳トレでリラックスしたあと、カラオケ機材を使い、映される映像を見ながら軽い運動をしたり、歌を歌いながらハンカチを振るなど多くのメニューを体験。参加者の皆さんは、多少の間違いは笑顔でカバーしながら楽しそうに体を動かしていました。

選挙の仕組みを学ぶ

12月16日、伊達緑丘高校で2年生約150人を対象にした選挙啓発高校生出前講座が行われました。

これは、選挙権年齢が18歳以上になったことから、北海道と市の選挙管理委員会が高校生に選挙への理解を深めてもらうために行っているものです。

この日は、選挙制度の概要や投票の意義に関する講義を受講したあと、模擬投票を体験。生徒たちからは「投票の仕方は意外と簡単だったので、来年は投票に行きたいと思う」との声が聞かれました。



模擬投票の様子

エアロビクスに取り組む参加者



食とストレッチと健康講習会

11月29日、市総合体育館で「食とストレッチと健康講習会」が開催され、約30人が参加しました。

脳や筋肉を活性化させるためのストレッチやエアロビクスなどの軽い運動を行った後に、お肉やお魚を使っていないお弁当を食べながら、「しっかり食べてダイエット」と題した講習会を受講。

市の栄養士から「ダイエットだからといって、油や炭水化物を食べないと体に害が出てしまう。適度に摂取することが重要」との説明を受けていました。

将来の伊達市のあり方 —有珠地区自治会長研修会—

11月27日、有珠連合自治会が「伊達市まち・ひと・しごと創生戦略策定について」と題した有珠地区自治会長研修を行いました。

これは、市の出前講座を利用して行ったもので、今年9月に策定した「市まち・ひと・しごと創生人口ビジョン・総合戦略」が作られた経緯やその内容などを市企画課長が説明。

参加者からは、将来の伊達市のあり方や子育てへの支援などの質問や意見などがあがりました。



熱心な様子で聞き入る参加者

熱心な様子で取り組む子どもたち



クリスマスの手作りリース

12月12日、旭町児童館で「第5回だてっ子遊び・学びの教室—クリスマスの飾りづくり」が行われ、70人の子どもたちが参加しました。

これは、市がさまざまな体験をとおして子どもの健やかな成長の助けになればと行っているものです。

今回は、集いサークルドロップの協力でクリスマスリースを作成。それぞれのセンスで、色とりどりのクリスマスリースの完成に満足げな表情を浮かべる子どもたちでした。



「北海道・北東北の縄文遺跡群」 世界遺産登録推進フォーラム2015伊達

11月29日、カルチャーセンターで「北海道・北東北の縄文遺跡群」世界遺産登録推進フォーラム2015伊達～地域のたから・縄文遺跡群～が開催され、約100人が参加しました。

これは、北海道・北東北の縄文遺跡群が世界遺産に登録された場合、地域にどのような影響があるのかを知ってもらうために開催されたもので、基調講演は「縄文遺跡と世界遺産の可能性」と題し、北海道博物館長の石森秀三さんが地域経済への影響などについて説明。また、パネルディスカッションでは、縄文遺跡群の活用方法などについての意見交換が行われました。



基調講演の様子

国宝に指定されている土偶(複製)や展示されたパネルを見学する参加者