あすを拓く

ふれあい

会津小学校だより

【1年1組】

【1年2組】

新入生67名が入学しました

4月8日に新入児童67名が入学しました。今年度は、新1年生と転入生1名を加え、全校生徒418名で新学期をスタートしています。1年生はこれから次第に小学校の生活リズムに慣れて、少しずつ自分でできることを増やしていってほしいと思います。2年生から6年生の児童も1学年進級しました。新しい気持ちで進んでいろいろなことにチャレンジし、新しい自分をつくっていってほしいと思います。一人一人が自分を大切にし、自分と同じように人を大切にすることを忘れずに日々の生活を送ってくれることを願っています。

☆☆☆ 5月の主な行事予定 ☆☆☆

1日（水）春の遠足（お弁当） 交通指導
　　明るい笑顔街いっぱい運動
2日（木）遠足予備日（お弁当）
3日（金）憲法記念日
4日（土）みどりの日
5日（日）こどもの日
6日（月）振替休日
8日（水）委員会(6限) ALT（外国語指導助手）来校
　　校区協議会役員会
9日（木）北部補導委員会
10日（金）育友会本部役員会 スクールカウンセラー来校日
15日（水）育友会街頭指導日 体力テスト
17日（金）スクールカウンセラー来校日
　　育友会委員総会・専門部会・
　　常任委員会・本部役員会
20日（月）学社融合推進協議会
22日（水）クラブ活動（6限）
　　ALT（外国語指導助手）来校
26日（日）6年生修学旅行（1日目）
27日（月）6年生修学旅行（2日目）
　　ALT（外国語指導助手）来校
28日（火）6年生振替休業日
29日（水）校区協議会総会

秋津公民館報 令和６年５月

館長：木村周平　　主事：寺本香花
事務所：田辺市高雄一丁目23番１号　市民総合センター内
ＴＥＬ：26-4925　　ＦＡＸ：25-6029　（生涯学習課）
田辺市ホームページ　http://www.city.tanabe.lg.jp/

秋津公民館区　人口 及び 世帯数　（令和６年３月末現在）
人口3,218人 男性1,566人 女性1,652人 世帯数1,456世帯

未来へつながる道 田辺市

5月7日から生涯学習課公民館係の所在地が変わります！

田辺市役所の庁舎移転に伴い、5月7日（火）から生涯学習課公民館係の所在地・電話番号・FAX番号が変わります。

■ 所在地		
〒646-0028 田辺市高雄一丁目23番1号	▶▶	〒646-8545 田辺市東山一丁目5番1号
■ 電話番号		
0739-26-4925	▶▶	0739-26-4908（生涯学習課）
■ ＦＡＸ番号		
0739-25-6029	▶▶	0739-24-8323

なんだか気分が上がらない…もしかして「五月病」？

なんだか最近、体がだるくてやる気が出ない。体が言うことを聞いてくれない。その症状、「五月病」かもしれません。五月病とは、軽度のうつ病のような症状のことをいいます（正式な病名ではないそうです。）。新年度から変化した環境に慣れるまでに多くの疲れやストレスを感じることが原因だと考えられており、ストレスを溜めないことが一番の予防策となります。五月病かも?と感じたら以下のことを試してみてはいかがでしょうか。

1. 体を動かす

★主事オススメ！ “ 朝散歩 ”

少し早起きをして、自宅の周辺を歩くだけ。朝の新鮮な空気を吸い、朝日を浴びると「今日は頑張れそうな気がする！」というような自信が湧き、1日のモチベーションが上がるのでおすすめです。

さらに、体内時計が整い、夜はぐっすり眠ることができます！

2. 今の気持ちを書いてみる

3. 腹式呼吸を繰り返す

4. 「なりたい自分」に目を向ける

5. 音楽を聞いたり、歌を歌う

6. 失敗したら笑ってみる

厚生労働省 こころと体のセルフケア より引用

地域の力大募集！～ボランティア人材バンク～

秋津公民館では、『ボランティア人材バンク』を設置し、学校や地域活動にボランティアとして協力していただける方を募集しています。

既に数名の方に登録していただいておりますが、より多くの方にご登録いただきたいため、今年度も募集いたします。

●ボランティア人材バンクとは？

自身が身につけた様々な知識や技術、技能、豊かな体験や経験を活かし、学校や地域の各種団体等、協力を希望される方々の要望に応じて、講師や指導者、または支援者としてご紹介するための制度です（教科の補習、調理実習の補助、囲碁、公民館活動の補助など）。

●登録できる条件は？

登録の申込みについては、特定の資格などの条件はありません。秋津公民館区在住の18歳以上の方々を中心に随時受付しています。

●登録先は？

秋津公民館までご連絡ください。
TEL：26-4908（生涯学習課）
登録用紙は下記に掲載しています。

●登録の有効期間は？

登録の有効期間は設けません。
登録解除の申出がない限り継続します。

※ボランティア活動時のケガや事故は田辺市市民活動災害補償制度の対象となります。

■問合せ:秋津公民館（TEL:26-4908）

✂ 切り取り ✂

秋津地域『ボランティア人材バンク』登録申込書

名　前		電話番号	
住　所			

①～③のいずれかの登録種別を〇で囲み、登録をお願いします。

① ボランティアティーチャーとして人材バンクに登録します。

資格や特技、趣味などを活かして教えていただける内容をお書きください。（複数可）

例：教科の補習、調理実習の補助、囲碁、書道、俳句、昔の遊び、花植え、地域の歴史など

登録内容	

② アシスタント（活動のお手伝い）として人材バンクに登録します。

③ 団体として登録

団体名		登録内容		人数	

地域の見どころ発信コーナー！

秋津の何でも屋さん!?「笑くぼの会」をご紹介！

暖かくなってきて心機一転、何か始めてみようかな？と考えている方は必見です！

？「笑くぼの会」とは

秋津公民館サークルです。第２・４水曜日の13時30分～15時まで秋津公民館２階大会議室で活動しています。メンバーは、13名。50代～90代の方までおられ、年齢の幅は広いです。活動内容は、主に健康づくりのための「体操」。およその流れは右のとおりです。

＝ 活動の流れ ＝

ラジオ体操　第１・第２
タオルを使った体操
サザエさんの曲に合わせて体操
手話体操
休憩（おしゃべりタイム♪）
盆踊り（４、５曲）

！地域で活躍しています

笑くぼの会の魅力は、活動の幅が広いところです。公民館での活動以外に、秋津のお祭りでのバザーの出展、「ライフ・ザ・チャレンジ・ウォーク」（会津スポーツクラブ主催）やUMEロードマラソンのスタッフ、会津小学校での昔遊び体験授業のお手伝いなど、地域の人材として様々な場面で活躍しています。さらに、公民館事業「餅つき大会」（12月中旬開催）にご協力いただいており、おいしいお餅を子どもたちにふるまっています。

会長を経験された方は、「正直、少し大変ですが、元気の源になっているのは確か。なにより、みんなと一緒だから楽しい！」と話されていました。公民館で行っている活動（体操）のみの参加でも大歓迎！とのことですので、興味のある方は、秋津公民館（26-4908）寺本 までご連絡をお待ちしております。

５月のベルマーク等整理作業

日時：５月22日（水）
13時30分～15時頃
場所：秋津公民館　１階会議室

移動図書館「べんけい号」

日時：６月４日（火）13時20分～13時50分
７月２日（火）13時20分～13時50分
場所：秋津公民館　駐車場