

桜前線の上陸とともに全国各地から花の便りが届くようになりました。王滝村の桜の開花はもう少し先になりそうですが、4月となり、新しい季節の始まりには心躍るものがあります。公民館も新年度となり、新体制がスタートしました。今年度も公民館は村民の「学び」と「ふれあい」の場として、皆さんの笑顔の花が満開になるよう、お手伝いをしていきたいと思ひます。よろしくお願ひ申し上げます。

公民館長 栗空 里美

## ニコニコ軽体操教室

～ チカラをいれて ～ 3月10日(火)



内側と外側から押し合います。地味ですが息が切れます。



大きく振りかぶって「エイ!」・「エイ!」・「エイ!」

明け方に雪が降り、日陰だけうっすらと雪が残った三月十日のニコニコ軽体操教室は、十名の方が参加されました。

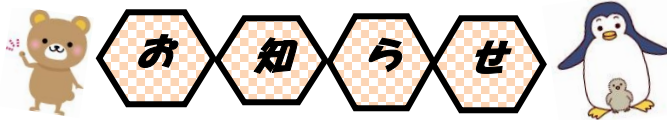
太ももの筋肉を引きしめる内転筋プレスは、ひざの動きに合わせて両手で圧力をかけて行う筋トレで、太ももの外側、内側、かかと上げを順番に行いました。皆さん息を止めないようにゆっくり数を数えながら、行うことができました。

(文: 集落支援員 小林正和)

## あいさつ運動

3月11日(水)

今年度最後のあいさつ運動は、少し寒さが残る朝でしたが子どもたちの元気な「おはようございます」のあいさつに迎えた大人たちも笑顔になりました。この日は、体育館でバレーボールをしました。今年一年通して練習してきた成果がでていました。最初は怖がっていた子が積極的にボールに向かっていたり大人と連携してボールを相手コートに返したりとゲーム形式で楽しめるようになりました。地域の方も子どもたちの周りで声をかけたり盛り上げてくれ、時間ギリギリまで楽しくできました。来年度も引き続き行う予定です。更にも多くの方にご参加いただきたいと思ひますので四月のあいさつ運動は是非、学校まで足を運んでください。



## ニコニコ軽体操教室 4月の予定

日時: 4月7日(火)と21日(火)

10:00 ~ 村公民館 体育室

簡単な体操で楽しく体を動かしましょう。

※ 送迎も行いますのでお気軽にご連絡ください。



## 4月のサークル・教室等の予定

サークル・教室	開催日	時間	場所
星林句会	15日(水)	13:30~ 15:30	村民ひろば
陶芸	11日(土) 25日(土)	10:00~	学校美術室
手芸	16日(木)	10:00~	学校図書館
卓球教室	4月はお休みします。		
アートサークル	4日(土)	13:30~	洋間
パッチワーク	25日(土)	13:30~	和室
太極拳	14日(火) 28日(火)	19:00~	和室
麻雀	18日(土)	10:00~15:00	和室
和太鼓講座	8日(水) 22日(水)	19:00~	学校体育館
みんなのゆる活	11日(土) ゆる活食堂	今回発行の チラシ参照	和室・体育室 など

## 「あいさつ運動」のお知らせ

4月10日(金) 7:40~ 学校玄関集合

子ども達と一緒に朝から元気に「おはよう!」



小学生や先生、地域の方々が子どもたちとあいさつし、過ごす時間です。どなたでも参加できますのでお気軽にご参加ください。

公民館 ☎48-2134

## 陶芸教室参加者募集のお知らせ

◎4月11日(土) 学校美術室 10:00 ~

今年度の陶芸教室が4月から始まります。毎月、2回~4回程度予定しています。興味のある方は是非、王滝村公民館までご連絡ください。

4月の予定 11日(土) 粘土の練り方、湯呑を作る。

25日(土) 湯呑・コーヒーカップを作る。

※各回とも午前10時~ 長谷川昭さんが優しく丁寧に教えてくれます。初心者も大歓迎です。



# 第4回 多世代交流村民ロゲイニング大会開催 3月20日(祝・金)

今年で4回目の開催になりました。年々参加チームや参加者も増え、今回は9チーム45名の参加がありました。また食の会の皆さんがカレーライスを作ってくれたり大会運営のスタッフ合わせると過去最多の55名！ 晴天に恵まれ最高のロゲイニング日和となりました。まずは地図や撮影スポット・クイズなどの課題シートを受取り、説明を受け、早速チームごとにスタートしていきました。今回は、御嶽神社里宮や小川エリアも加わり各チーム大変だったと思いますが、村内あちこちで写真を撮ったりクイズに挑戦したりとチームで考えながら回っていました。また、小学生に有利な撮影ポイントやクイズもありチーム力が試されます。それでもみんな最後までがんばってゴールしました。村民食堂に集まった皆さんと合流して和気あいあいと昼食のカレーライスを食べながら答え合わせをし表彰式となりました。今回は、子ども達の参加が多くにぎやかで楽しい雰囲気の大会となりました。今回は村外からの参加チームもあり、「世代間交流」をテーマに仲間や村民同士の親睦がより深まったのではないのでしょうか。参加者からは「とても楽しかった」「疲れた」「また参加したい」などの声が聞かれました。



## 最後のピラティス教室開催 3月27日(金)

令和4年度から教室を開催してきました人気の講座「ピラティス教室」ですが指導してくれた栗空亜沙美さんのご都合により今回が最後の教室となりました。毎月4回続けてこれら多くの村民の方が参加してくれました。さみしくなりますが今後の栗空さんのご活躍をみんなで願い最後の教室を終えました。



## 俳句に親しむ

季題「春寒」

一 紅梅の雨にほぐれて競い咲く

二 冬の日のぬりえ今日は未完成

三 散歩して故郷の唄山笑う

四 半纏の綻び気づく余寒かな

五 春めいてグラウンド歩き筋力を

六 地の萌えや浅葱抜きて土佐まぶし

### 村民の皆さんからの俳句大募集

公民館及び星林句会では、皆さんからの俳句を募集いたします。併せて、星林句会の会員も募集しております。

みなさん「五・七・五」の魅力を堪能しましょう！

■俳句の投稿先 王滝村公民館 担当 栗空

■投稿締切日 四月八日(水)

■四月の季題 「四月・桜」

■四月の俳句会 四月十五日(水)

午後 一時三十分

