



mascot マナビィ

生涯学習の“学ぶ、とみつばちの”Bee。を合わせて名づけられた生涯学習のマスコットマークです。

まなびいウィンドウ

みんなで楽しく学ぼう！生涯学習 教育委員会生涯学習課 ☎30-0292

ふるさとの出会い二十歳の集い 鹿角市成人式のお知らせ

- ◆日時 8月16日(日) 受付14時～式典15時
- ◆会場 文化の文化交流館コモッセ文化ホール
- ◆内容 式典・記念行事(恩師からのメッセージ)・記念写真撮影(中学校単位で撮影)
- ◆対象 平成8年4月2日～平成9年4月1日までに生まれた方
- ※成人式の対象が変更になりましたので、ご注意ください。
- ※新成人のご家族席を設けます。お気軽にご参加ください。

来年度成人式を迎えられる皆さんへ 成人式準備委員会に参加してみませんか

- 成人式の運営がどのように行われているかを知ることができるよい機会です。思い出に残る成人式を作り上げるための準備活動として参加してみませんか。
- ◆対象 平成9年4月2日～平成10年4月1日までに生まれた方
- ◆内容 成人式当日の会場スタッフ活動
- ◆申込締切 8月7日(月)
- 問 生涯学習課 社会教育班 ☎30-0292

鹿角GENKIカレッジ 塾コースの塾生を募集します

自ら学び、学んだ知識を活かして、地域や社会へ参画し、行動する人材を育成するため、昨年度から各分野の学習機会を提供する、「鹿角GENKIカレッジ」を開催しています。今年度は、どなたでも参加できるオープンコースのほか、新たに塾コースを開設します。

塾コース
高校生から40歳までの方を塾生とした総合的・専門的・実践的な内容の講座です。入塾はいつでも可能です。用意したカリキュラムから規定単位数を習得することで修了証が交付されます。修了後も地域や社会へ参画していく活動を応援します。

- 【塾コース】
- 第1回開講式(オリエンテーション)
- ◆日時 7月30日(日) 13時30分～(受付13時)
- ◆場所 花輪市民センター 研修室(コモッセ内)
- ◆対象 高校生～40歳までの方
- ◆申込締切 7月21日(金)
- 問 生涯学習課 社会教育班 ☎30-0292

7月のサタちびっ！ 「マイスターと銅板アートに挑戦！」

花輪市民センター ☎23-3351 (FAX 23-5740) / 生涯学習課 社会教育班 ☎30-0292

鹿角地方職業能力開発協会の職人さんと一緒に銅板アートに挑戦します。
また、図書館探検や中国の健康体操(練功)、簡単な中国語での会話体験など、普段なかなかできない体験をみんなで楽しみましょう。

- ◆日時 7月22日(日) 9時～15時
- ◆集合場所 花輪市民センター(コモッセ内)
- ◆対象 市内の小学生

- ◆定員 30人
- ◆参加費 無料
- ◆持ち物 お弁当、おやつ少々、飲み物、タオル1枚、鉛筆、消しゴム、ボールペン、内ズック、作品持ち帰り用袋、傘(雨天時のみ)
- ※汚れてもよい服装で来てください。
- ◆申込締切 7月18日(日)(定員になり次第締切)
- ※電話またはFAXにてお申し込みください。



コモッセチャレンジ体験会 舞台の機構を知りたい！編第1弾

舞台の照明はどうやって色を変えたり消したりしているの？
どんな機械を使っているの？

ホールの仕事に興味がある人、専門的な知識に触れてみませんか。文化ホール(舞台)の機構を操作してみよう。夏休みの自由研究に悩んでいる人にもおすすめです。

- ◆日時 7月29日(日) 10時～12時
- ◆集合場所 文化の文化交流館コモッセ こもれび広場
- ◆対象 小学1年生～65歳までの方
- ◆定員 20人程度(先着順)
- ◆申込締切 7月24日(月)
- 問 文化の文化交流館コモッセ ☎30-11504

大湯ストーンサークル館 イベント情報

- 大湯環状列石 クリーンアッププロジェクト 第1弾
- 4000年前の縄文時代に並べられた大湯環状列石を間近で見、きれいに洗ってみませんか。
- ◆日時 7月22日(土)・23日(日) 9時～12時
- ◆集合場所 大湯ストーンサークル館前
- ◆内容 遺跡の石の洗浄

- ◆定員 各日10人(先着順)
- ◆申込締切 7月19日(木)(どちらか1日の参加でもかまいません。お申し込み時にお知らせください。)
- ◆持ち物など 汚れてもよい服装、ゴム手袋、暑さ対策(帽子、飲み物など)
- ※雨天時は中止します。
- 問 大湯ストーンサークル館 ☎37-13822

家庭教育の窓

「早寝早起き朝ごはん」

【②朝ごはん】

国の調査によると、朝ごはんを毎日食べている子どもほど学力調査の平均正答率や体力テストの合計点が高い傾向にあるそうです。朝ごはんは脳や体どのような影響を及ぼすのでしょうか。

脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝はエネルギーや必要な栄養素が不足した状態となっています。そのため、朝ごはんをブドウ糖をはじめとするさまざまな栄養素を補給することで、午前中からしっかり活動できる脳の状態を作ることができます。

しかし、ドリンクやゼリーなどで栄養を取りさえすればいいというわけではありません。朝ごはん

今回は「早寝早起き」と子どもの成長について説明しました。今回は「朝ごはん」についてお話しします。

もうひとつ大切なことは「よく噛んで食べること」です。よく噛んで食べることは、脳や消化器官を目覚めさせる効果がある上、前回お話しした早寝早起きに必要な脳内ホルモンの分泌を促し、規則正しい生活リズムの習慣づけにもつながります。

朝はどの家庭でも忙しい時間帯ですが、朝ごはんを抜くと、昼ごはんまでの間、活動に必要なエネルギーが不足してしまうこととなります。子どもの元気な活動と健やかな成長のため、家族みんなで朝ごはんをしっかり食べる習慣をつけるよう心掛けましょう。

「早寝早起き朝ごはん」は子どもだけではなく、大人の心身の健康にもよい影響をもたらします。家族みんなで、できることから始めてみましょう。

参考:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会のホームページ <http://www.hayanehayaoki.jp/>

問 生涯学習課 社会教育班 ☎30-0292