

あしたば白石「秋の定期講座」受講生募集

日々の生活に潤いを！あなたにあったきっかけ作りの講座です。

●受付期間 8月5日(火)～25日(月)8:30～17:15

☎あしたば白石 ☎25-5095・25-6593 電話または窓口でお申し込みください。
8月の休館日 3・10・13～17・24・31日

開催日	時間	イベント名	場所	有・無料	問い合わせ先	備考
8月6日(水)～8日(金)	9:00～17:00	武家屋敷七夕まつり	武家屋敷	大人200円 高校生以下100円	白石城管理事務所 ☎24-3030	17ページ掲載
8月8日(金)	6:00～6:50	白石市制施行60周年記念事業 夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会	ホワイトキューブ	参加無料	健康推進課 ☎22-1362	32ページ掲載
8月10日(日)	10:00～14:00	第11回夏の検断屋敷まつり	小原検断屋敷	参加無料	小原公民館 ☎29-2031	23ページ掲載
8月10日(日)～11日(月)	18:00～21:00 (11日は16:00～)	第12回白石和紙あかり展示会	壽丸屋敷	入場無料	蔵富人 阿部 ☎090-2727-5319	23ページ掲載
8月11日(月)	19:00～	白石夏まつり 「白石音頭パレード」 (※雨天中止)	長町・中町通り～ 駅前通り～ 白石駅	観覧無料	白石夏まつり 実行委員会 (白石商工会議所内) ☎26-2191	25ページ掲載
8月12日(火)	19:00～	白石駅前盆踊り2014 (参加者受け付けは18:00～)	J R白石駅前 広場	参加無料	白石青年会議所 ☎24-4555	25ページ掲載
8月24日(日)	10:00～ (受付14:30まで)	葉月の碧水園茶会	碧水園	一席700円	碧水園 ☎25-7949	17ページ掲載

【継続イベント】

～8月31日(日)	9:00～17:00	白石市制施行60周年記念事業 白石城 宇宙戦艦ヤマト2199展	白石城天守閣	観覧無料 (別途入場料がかかります)	白石城管理事務所 ☎24-3030	17ページ掲載
～9月28日(日)	9:00～17:00	弥治郎ミニこけし展	こけし村	入村無料	弥治郎こけし村 ☎26-3993	17ページ掲載

Monthly Consultation

定例相談

相談種別	日時	会場	電話
人権擁護 行政 無料法律	8月11日(月)	10:00～15:00 市役所4階 大会議室	生活環境課 ☎22-1314
農家	8月11日(月)	10:00～12:00 市役所3階 第3会議室	
農家	8月11日(月)	10:00～12:00 農林振興センター	農業委員会 ☎22-1256
こころの相談 もの忘れ相談	8月6日(水)	13:00～15:00 健康センター(要予約)	健康推進課 ☎22-1362
障害者	8月13日(水)・27日(水)	13:00～15:00 市役所3階 第3会議室	福祉事務所 ☎22-1400
補聴器巡回 サービス	・リオン：8月7日(木)・19日(火) ・ブルーム(旧ワイデックス)：8月26日(火)	13:00～14:00 市役所1階 東側和室	

※平成26年9月のこころの相談・もの忘れ相談は21ページに掲載しています。

相談種別	日時・会場・問い合わせ先など
いじめ相談 (アライン)	いじめ問題等対策室(市役所4階 教育委員会内) i-line@city.shiroishi.miyagi.jp[24時間メール受け付け] ※電話相談(☎22-1350)も実施しています(毎週月～金 8:30～16:30)。
家庭児童相談	総合福祉センター 毎週月～金 8:30～16:00 ☎22-1400
高齢者総合相談 (事前連絡必要)	①地域包括支援センター(総合福祉センター内)：☎22-1466 ②在宅介護支援センター茶園：☎25-9955 ③在宅介護支援センター八宮：☎24-5222 毎週月～金 8:30～17:15
青少年相談	青少年相談センター(市役所4階) 毎週月・火・木・金 8:30～16:30 ☎22-1342(内線445)
消費生活相談	消費生活相談室 毎週月・水・金 9:00～16:00 ☎22-0783 ※平成26年6月2日(月)から、市役所1階生活環境課内に移転します。
DV・セクハラ相談 (事前連絡必要)	男女共同参画相談支援センター(ふれあいプラザ内) 毎週月・水・金 9:00～17:00 ☎22-6035 ※電話相談も実施しています。
障がい者虐待通報	仙南地域障がい者幹幹相談支援センター【24時間電話受け付け】 平日：☎0224-51-5361 夜間・休日：☎080-3326-1788 ※県南生活サポートセンターアサナテ内(大河原町)。平日は福祉事務所(☎22-1400)でも受け付けています。

昼の部(8講座) 夜の部(4講座)

①久しぶりのお習字(定員16人)

久しぶりにお習字をやってみようという方、基本から楽しく書きましょう！墨の香りに囲まれながら心安らぐ時間を。
●日時 9/8・9/22・10/6・10/20・11/10・11/17(全6回) 月曜日13:30～15:30
●講師 佐久間玉流さん
●参加費 1,000円(全回分)
●持ち物 大筆、小筆、墨汁、硯、文鎮、下敷き、新聞紙、ビニール袋、紙代(実費)、資料代(100円)

②古典文学「徒然草・下巻」(定員20人)

日本三大随筆の一つ「徒然草」の下巻から、良く知られた段を選んで読解し、中世時代の物の見方や考え方を理解しましょう。
●日時 9/18・10/2・10/16・11/6・11/20・12/4(全6回) 木曜日10:00～12:00
●講師 後藤昭信さん
●参加費 1,000円(全回分)
●持ち物 資料代(300円)、筆記用具

③初めての和裁「ねこ半纏」(定員10人)

信州南木曾地方に伝わる「ねこ半纏」を作製します。背中が猫をしょっているように温かく、作業中も袖が邪魔にならないので重宝します。
●日時 9/17・9/24・10/1・10/8(全4回) 水曜日13:30～16:00
●講師 佐藤とし子さん
●参加費 1,000円(全回分)
●持ち物 材料代(1,500円)、ものさし、裁縫セット、筆記用具

④料理講座「家ごはん」(定員20人)

家庭料理からおもてなし料理まで。手軽でとっても簡単！お家ですぐ実践できるアイデア料理が満載です。
●日時 9/26・10/10・11/14(全3回) 金曜日9:30～11:30
●講師 小室照枝さん
●参加費 3,000円(全回分・材料代込)
●持ち物 エプロン、三角巾、布巾2枚、タッパー

⑤料理講座「NO!メタボクッキング」(定員20人)

料理で大切な家族を守るために、野菜摂取量を増やし、減塩を意識したおいしい料理を座学と実践で学びましょう。
●日時 9/24・10/22・11/26(全3回) 水曜日9:30～12:00
●講師 半沢誠子さん
●参加費 3,000円(全回分・材料代込)
●持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、布巾2枚、タッパー

⑥ヨーガ(定員15人)

体操、呼吸、リラクゼーションにより自律神経を整え、ストレスに強い心身を保ちましょう！男性もOKです。
●日時 9/11・9/25・10/9・10/23・11/13・11/27(全6回) 木曜日10:00～11:30
●講師 佐藤美弥子さん
●参加費 1,000円(全回分)
●持ち物 水、動きやすい服装

⑦セルフコンディショニング(定員20人)

体調改善体操です。アロマオイルを使った頑張らないストレッチで身体のゆがみやリンパの流れを改善します。男性もOKです。
●日時 9/19・10/3・10/17・10/31・11/28・12/5(全6回) 金曜日10:00～11:15
●講師 八巻奈美子さん
●参加費 1,000円(全回分)
●持ち物 水、バスタオル1枚、フェイスタオル1枚、膝上まで楽に上がるズボン

⑧日本舞踊体験会(定員10人)

梅園舞踊教室の皆さんと一緒に、演歌、民謡、小唄などの音楽に合わせて、日本舞踊を体験してみましょう！楽しい健康法です。※皆さんの素晴らしい手作り小物も展示します。
●日時 9/10(水)・9/27(土)・10/11(土)(全3回) 10:00～11:30
●講師 若柳梅園さん
●参加費 無料
●持ち物 白い靴下、水、タオル(汗拭き用)

①ZUMBA(定員20人)

楽しいダイエットプログラムです。サンバやラテン系のリズムに合わせて自由に踊りましょう！老若男女OK！楽しくストレス発散！
●日時 9/9・9/30・10/14・10/28・11/11・11/25(全6回) 火曜日19:30～20:30
●講師 八巻奈美子さん
●参加費 1,000円(全回分)
●持ち物 水、タオル、運動靴

②女性限定！ピラティス(定員20人)

ゆったりした動きと呼吸法で、代謝の良い体を作りましょう。お腹、おしり、内股、二の腕を引き締めに効果あり！
●日時 8/30・9/6・9/13・9/27・10/4・10/11(全6回) 土曜日19:00～20:00
●講師 佐藤順子さん
●参加費 1,000円(全回分)
●持ち物 水、タオル

③初めてのフラダンス(定員12人)初心者限定

癒しのハワイアンミュージックにのって、基本の動きを楽しく学びましょう！気分も爽快。姿勢も良くなり、体幹に効果的です。
●日時 9/3・9/10・9/17・10/1・10/8・10/29・11/5・11/19・12/3・12/17(全10回) 水曜日19:00～20:30
●講師 松永美智子さん
●参加費 2,000円(全回分)
●持ち物 水、Tシャツ、ジャージ、タオル、筆記用具

④三味線体験会(定員10人)

三味線を弾いてみたいけど高級で…と思っているあなた！ぜひこの機会に触れてみてください。みんなで楽しく体験してみましょう！三味線はお貸しします。
●日時 9/10・9/17・9/24(全3回) 水曜日19:00～20:30
●講師 阿部葉健彦さん
●参加費 無料
●持ち物 筆記用具、ノート

短期講座(3講座)

①白石特産品めぐり第1弾

「白石うーめん」(定員10人)
うーめんの製造工程を見学して、実食し、地場産品について勉強をしましょう！
●日時 8/29(金)9:50(つくし公園集合)
●講師 吉見光宣さん(きちみ製麺社長)
●参加費 900円(食事代込)
●持ち物 筆記用具、転倒しない靴

②スクラップブック(定員10人)

二つ折りのフォトスタンドを作ります。ご家族や可愛いお子さんの大切な写真を、手作りのフォトフレームで飾りませんか？
●日時 9/5(金)10:00～12:00
●講師 平間あけみさん
●参加費 900円(材料代込)
●持ち物 はさみ、鉛筆、消しゴム、定規、写真(2枚)

③布小物「フリルマフラー」(定員10人)

おしゃれな秋、襟元に素敵なアクセントをつけましょう！布を編んで作成します。簡単です！
●日時 9/19(金)19:00～20:30
●講師 平間あけみさん
●参加費 1,700円(材料代込)
●持ち物 #10～13の棒針(2本)、裁縫セット

※月～金の午前中の講座は無料で託児を行います。対象は2歳～小学3年生。事前の申し込みが必要です。

※受付初日は電話がつながりにくい場合があります。また、申し込み人員が定員に満たない時は講座を開講しない場合があります。