

マイサークル

アルタ白石「エアロビクス講座」

154

～全身を使ってShape-Up!～



「ハイ、では始めます」と先生の一声からスタート！軽快な Music にのってまずはリズム。背中、おなか、太もも、二の腕…全身を使って Shape-Up。流れる汗を拭いたら続いてステップ。軽やかな先生の動きとはうらはらに必死で手・脚を動かし、最後は柔軟。硬い体をほぐして「お疲れさまでした～」という感じで活動しています。

エアロビクスは、アルタ白石の定期講座のひとつで、毎週水曜日に活動しています。初心者ばかりなので、リズムに乗っていかかったり動きがごちなかつたり…。でも、みんな仲良く、楽しく体を動かしています。興味がある方、ちょっと運動不足かなと思った方など、ぜひ一度参加してみませんか！お待ちしております。

☎アルタ白石 ☎25-3720

市民文芸

応募方法
一人俳句三句、短歌三首、川柳三句以内。はがきに作品・住所・氏名・応募する壇名をはっきり書き、〒989-0257白石市字亘理町37-3、白石市情報センターへ。はがき一枚に短歌、俳句、川柳の併記は不可。毎月15日締め切り。
Eメールでも応募できます。(koho@city.shiroishi.miyagi.jp)

歌壇

岩崎 聰之介 選

還暦の枯葉を雪の覆ふ頃旅立ちし兄三回忌な
 昨今は明け暮れに見るテロの文字賢くあれよ
 申年が来る
 雨あがりペランダへ行き空にある虹見せたく
 て彼を呼んでる 白石高定時制 遠藤 幸子
 弟が兄を探している声に知らんふりを決めて
 いる兄 白石高定時制 佐藤 健一
 うつつなく眠れる友の心臓にうごく器械の音
 のみ聞こゆ 鈴木 和江
 山荘に住む人もなく落葉の林の木ぞ糸月の冴
 えゆく 石田みどり
 大根の太さ見定め引き抜きて今晚の御数あれ
 これ思ふ 阿部みさ子
 かか雲に乗りてわが家を見つむらし守り給へ
 と夫へ手合はす 山田 演
 陽はさせと強めの風にしるき冷えマフラー巻
 きて街通り過ぐ 後藤 正子
 側溝の枯葉上げをればごころうさんお巡りさ
 んが声掛け呉るる 斎藤タカ子
 評 一首目。かの時からは特別の意味をもつ
 季節の到来。事実から来る強い響きを、連体
 止めが一層効果的に感じさせている。二首目。
 省略の利いた上の句と警鐘の下の句との構成
 に作者の力がうかがえる。三首目。軽快に青
 春を詠う。四首目には、そこそこのおもしろ
 い生活断片がある。

俳壇

遠藤 秋尾 選

終の花ほろほろと貨車速し
 柿のれんぐるりと開む里の家
 目下 文

柳壇

山田 風流 選

年金は下る一方先細り
 さすが蜂萎れた花にそっぽ向き 高橋 要一
 子供より親が主役の七五三 水戸 光穂
 あいさつもマスクのままです師走 四竈 英夫
 ナツメロが懐かしくなる年になり 草野 清
 げんこつで良い子育った日の遠く 小野嘉津子
 中三の苦しい時の神頼み 阿部みさ子
 居るだけで心がなごむ笑顔 米沢 礼子
 今年こそやつてみたい杉花粉 平間 大恵
 日記帳読み返しては苦笑い 小関 理加
 評 一句目。取り易い弱者から取るとはあ
 まりにも非情。真綿でじわじわと。二句目。
 この蜂は雄蜂か。雄蜂を感わず化粧は必要。
 三句目。子供をダシにして。七句目。教育の
 深奥にある真理と思う。

International Corner



「シドニーでは雪が降りますか？」
 この質問は冬に入ってからずっと市民の方から聞かれています。
 日本人はオーストラリアが暖かい国だと思っています。しかし、それは勘違いです。オーストラリアの気候は実に多様で、北部は一年中暖かいけど、シドニーやメルボルンなど南部海岸の都市には四季もあります。メルボルンは「一日に四季をもつ」都市として有名になりました。かなり厳しそうです。
 シドニー中心都より車で90分ぐらいかかるブルーマウンテンズ (Blue Mountains) や首都のキャンベラ、南の島のタスマニアなどに雪が降ります。しかし、オーストラリア大陸で唯一スキーが出来る場所は、大陸で最も標高の高いコジヤスコ山 (Mount Kosciuszko:2228m) のあるスノーイー・マウンテン (Snowy Mountains) です。ここで10年前にオーストラリアの最低気温記録を出しました。白石市でも考えられない-23℃でした。ニューサウスウェールズ州とビクトリア州の境近くにあり、シドニーから南500キロメートルのところ。スキーは6月から10月がシーズンです。スキー場は全部で7つあり、

リフトは約40本あります。上級者から初心者までが楽しめるようになっており、クロスカントリースキーなどもできます。ウィンター・スポーツの愛好者たち！北半球の真夏、一度訪れてください。
 普段雪が見られない私にとって、雪ってロマンチックなものです。空から白い水晶体が降ってくる度に何かいいことや奇跡が起こる気がします。ホットコーヒーやココアを持ち、外のウィンター・ワンダーランドを眺めると幸せを感じます。普段朝起きるのは苦手の私は、冬に入ってから毎朝カーテンを開け、外は白〜くなっているかどうか確認するのが楽しみです。それで一日元気で過ごせます。私…ロマンス映画など見すぎたかもしれません。でも、やはり雪は白くて、ふわふわで、ピュアって感じです。☺
 冬はあと1カ月しか残っていません。みんな、ウィンター・スポーツを十分楽しんでますか？日本の冬が終わっても、まだまだスキーやスノボがしたい人、ぜひ南半球のオーストラリアとニュージーランドのスキー場で体験してください。

開催日	時間	イベント名	場所	有・無料	問い合わせ先	備考
1月17日(土)～3月3日(水)	9:00～16:00	雛の宴展	弥治郎こけし村	無料	弥治郎こけし村 ☎26-3993	16頁掲載
1月19日(月)～3月15日(月)	9:00～16:00	森田丈三コレクション展 PART I	弥治郎こけし村	無料	弥治郎こけし村 ☎26-3993	16頁掲載
2月3日(火)	11:00～13:00	武家屋敷催事「節分」	武家屋敷「旧小関家」	大人 200円 高校生以下100円	社会教育課 ☎22-1343	
2月5日(木)	18:30～20:30	ふれあい講座「オトコの食卓」 対象:男性のみ	あしたば白石 (働く婦人の家)	参加無料・材料費各自負担 ※申込必要	男女共同参画課 ☎22-6025	17頁掲載
2月8日(日)	16:30開場 17:00開演	由紀さおり&安田祥子 童謡の夕べ	ホワイトキューブ	5,000円(全席指定) ※学割半額	ホワイトキューブ ☎22-1290	
2月14日(土)～3月3日(水)	9:00～16:00	ひな祭り	武家屋敷「旧小関家」	大人 200円 高校生以下100円	社会教育課 ☎22-1343	
2月14日(土)	10:00～11:30	おりがみであそぼう!	図書館	無料	図書館 ☎26-3004	16頁掲載
2月15日(日)	10:00～15:00	碧水園茶会	碧水園	お茶券400円	古典芸能伝承の館 ☎25-7949	16頁掲載
2月15日(日)	13:30～15:00	講演会「女もいきいき・男もいきいき」 ～談話で語る男女共同参画社会～	碧水園	参加無料	男女共同参画課 ☎22-6025	17頁掲載
2月26日(木)	10:00～12:00	男子厨房に入ろう会 対象:男性のみ	あしたば白石 (働く婦人の家)	参加無料・材料費各自負担 ※申込必要	男女共同参画課 ☎22-6025	17頁掲載
2月28日(土)	8:30～12:00	いきいきプラザ フリーマーケット	いきいきプラザ	入場無料 ※出店希望者連絡必要	いきいきプラザ ☎22-1635	16頁掲載
2月28日(土)	10:00～11:30	定期リサイクル教室 「牛乳パックで作るペン&リモコンスタンド」	いきいきプラザ	無料・材料持参 ※連絡必要	いきいきプラザ ☎22-1635	16頁掲載