



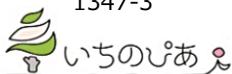
2021年  
10月号

【発行】

一宮市民局  
まちづくり推進課  
生涯学習係  
一宮生涯学習事務所  
(いちのびあ内)

TEL 72-2330  
FAX 72-1596

一宮市一宮町安積  
1347-3



## いちのびあ 開館日変更の お知らせ

**10/31**(日) **臨時休館**  
※衆議院議員総選挙の投票所になるため

**11/3**(祝水)  
・いちのびあ図書室  
・もくもく広場(遊戯室)  
のみ**臨時開館**

※ふるさとまつりの会場になるため。  
※いちのびあ貸館・行政窓口はお休みです。

## 9月16日(木) 認知症予防のためのコグニサイズ体操

【講師】加藤 智子さん  
(健康運動指導士・スポーツインストラクター)

講師の加藤さんは、平成30年8月まで宍粟市の地域おこし協力隊として森林セラピー事業にご尽力され、また、協力隊の活動期間中に狩猟の免許を取得し、「森の案内人兼森の番人」としても活躍されました。地域おこし協力隊を卒業された現在も「しそチャンネル」で情報発信に関わりながら、市内各地でダイエット教室や認知症予防教室を開催するなど、多方面で活動されています。

この日は「コグニサイズ体操」を体験しました。「コグニサイズ体操」とは、有酸素運動をしながら脳のトレーニングをする体操です。例えば、歩きながらしりとりをしたり、計算をしながら手足を動かしたり、「からだ」と「あたま」の体操を同時に行うことで、脳の働きを活性化させ、認知症の予防効果があるといわれています。

体操を始める前に加藤さんから「間違えた瞬間が一番脳を使っている状態になるので、間違えてもOK!無理をしないで楽しくやりましょう」とアドバイスがあり、そのアドバイスのとおり、学園生は間違えてもニコニコと笑って、最後まで楽しく体操を行いました。



## 第47回 いちのみや 美術作品展

11月6日(土)  
13時~16時

11月7日(日)  
10時~15時

会場

いちのびあ  
(一宮市民協働センター)  
ホール・交流展示スペース

【主催】一宮文化協会  
【後援】宍粟市教育委員会



### 学園生向けアンケートより

- ・コグニサイズ体操ちょっとむずかしかったけど楽しかったです。
- ・とってもたのしかった。お家に帰ってやってみます。

## 9月30日(木) 交通安全教室 [講師] 宍粟警察署交通課の皆さん

宍粟警察署交通課の上山課長、同交通総務係の木南さんにお話をいただきました。

現在、交通課では2つの活動に力を入れておられます。一つは「横断歩道合図(アイズ)運動」。歩行者・ドライバー共に、手を挙げる、アイコンタクトを取るなど横断歩道合図を取ろうという運動です。また、毎月11日を「横断歩道おもいやりの日」として「横断歩道合図運動」「横断歩道は歩行者優先」の周知活動を強化されています。もう一つは「夜間走行はハイビームが基本」の周知活動です。ハイビームだと前方100メートルの距離にある車や人など、交通上の障害物を確認できますが、ロービームでは前方40メートルあたりまでしか確認することができません。「対向車や先行車(自転車含む)がいる場合などはロービームにするなど、ハイビームとロービームを使い分けしていくことが必要」と話されました。

次に、受講生4人が代表して歩行者用の交通安全危険予測シミュレータを使い、木南さんより、どこが危なかったのか、どこに気を付けるべきか、アドバイスをいただきました。交通安全について改めて考える時間を持つことができました。





【開館時間】

月曜～金曜：9時～19時  
土曜・日曜：9時～17時



【休館日】 10月31日（日）

11月1日（館内整理日）

11月23日（勤労感謝の日）



新着図書紹介

新着図書の一部です。

書名	著者	件名
ヴァイタル・サイン	南 京子	小説
バスクル新宿	大崎 梢	小説
出版禁止 いやしの村滞在記	長江俊和	小説
総理の夫	原田マハ	小説
星に祈る おいち不思議がたり5	あさのあつこ	小説
ミラーワールド	柳月美智子	小説
透明な螺旋	東野圭吾	小説
時空犯	潮谷 駿	小説
武漢病毒襲来	廖 亦武	外国小説
TOKYO REDUX	デイヴィッド・ピース	外国小説
九十八歳。戦いやまず日は暮れず	佐藤愛子	エッセイ
奇跡の地図を作った人	下山 晃	歴史
オンラインで稼ぐ！ハンドメイド教室の作り方	マツドアケミ	起業
アトピーが消えるたった1つの方法	本間良子	アトピー

開館日変更のお知らせ

10月31日（日）

衆議院議員総選挙のため

**臨時休館**

11月3日（祝水）

ふるさとまつりがあるため

**臨時開館**



移動図書館 ～ささゆり号～

読みたい本があれば、事前にご連絡ください。

【10月の運行日】

**10月16日（土）**



【11月の運行日】

**11月20日（土）**

【10月】展示コーナー

【通常展示】

大人が楽しむ絵本

大人が楽しむ絵本の世界をお楽しみください。  
ぜひ、手にとってゆっくりとご覧ください。

『ヴァージニア・リー・バートンの世界』  
『カリジェの世界』『アーサー・ラッカムの世界』  
『かこさとしの世界』『絵本作家のアトリエ①～③』  
など

【特別展示】

ホラー ナイト いちのぴあ図書室の様子が  
Horror Night! 一変する!?

10月 毎週金曜日 17時～19時

ちょっぴり怖い？

ドキドキの夜をお楽しみに…

