



F

K

C

The

FURANO KOTOBUKI COLLEGE

Times

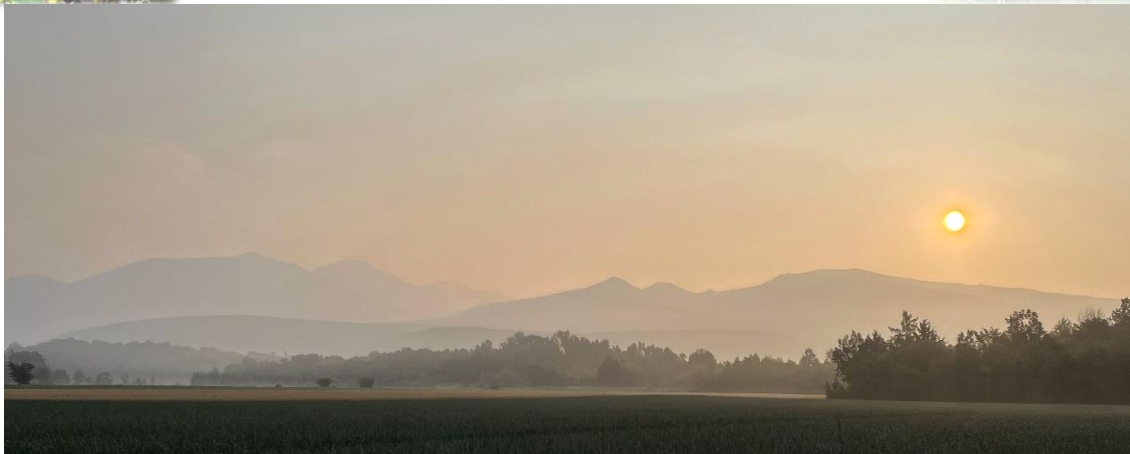
富良野市教育委員会教育振興課社会教育係

電話 0167-39-2318

文責：上 用 眞一郎



本格的な夏、到来！



7月16日（火曜日）AM5：04、大麓山から朝日が昇って来ました。日の出から1時間経過した頃。ちょっと霞んで清々しい山並みが見えました。

昨日の最高気温は、富良野で32.1℃、そして今日の予報は何と33℃です。

学校はまもなく夏休みに入ります。暑さ対策ということで、例年より長い夏休みのようですが、きっと少年団活動や部活動の毎日ではないでしょうか。夏の合宿や遠征、夏季講習もあることでしょう。忙しい毎日かも知れませんが、普段の学校生活とは違った仲間との楽しい生活や触れ合いもあることでしょう！ 頑張ってください！！

暑い、熱い夏、本格的な夏が到来です。

さて、14日（日曜日）は麓郷街道の草刈でした。例年より少ない草刈りの20名ほど…私の班はギターリストの根本さんと背丈ほどもあるフキやイタドリなど草刈り作業で汗を流しました。



麓郷街道がとてもきれい、夏の風を感じました…

また、15日（月曜日）は第11回を迎えた東部地区の「こども ちいき 食堂」に行ってきました。四宮さん、犬上さん、伊藤さん、萱原さん、宮西さんが暑い中、受付や配膳、調理などで頑張っていました。

私は屋台チケットを3人分買ってきました。また、縁日ではわたあめ、ポップコーン、かき氷が何と10円！

「こども ちいき 食堂」は地域の人々が繋がる場所、交流とコミュニケーションの場として大変重要な活動です。



ことぶき大学の皆さんをはじめボランティアの皆さん方、大変お疲れ様でした。

三市町パークゴルフ交流大会

7月3日（水曜日）は上富良野町いしずえ大学が当番校でおもてなしの「三市町パークゴルフ交流大会」が最高気温が30℃の中、盛大に開催されました。

女性の部では西濱千汐さんが準優勝、第3位に小林静子さん、第4位に東海林幸子さん、飛び賞10位に萱原栄都子さん、30位の岡野啓子さんが受賞されました。

男性の部では、今靖直さんが5位の記録でしたが、総合順位で7位、ブービー賞は金子健さんでした。



男女とも優勝は上富良野いしずえ大学の吉田清徳さんと佐々木厚子さん、スコア72の吉田さんは素晴らしい記録でした。

ことぶき大学ではフロアカーリングが盛んになりつつ、久しぶりのパークゴルフ大会でした。天気の良い日は青空のもと、適度に太陽を浴びることは健康効果抜群です。

ビタミンDで免疫機能を調整し、感症予防対策。幸せホルモンと言われているセロトニンがストレス軽減や集中力向上を図る。そして、安眠にも良い影響を与えるそうです。

暑い夏にはスポーツでみんなとワイワイ、ガヤガヤ！太陽を浴びて健康増進とコミュニケーションが一番ですね。

当番校のいしずえ大学の皆さんには大変お世話になりました。



二校合同スポーツ交流会

6月26日（水曜日）二校合同スポーツ交流会は山部校の皆さんのおかげでとても楽しい交流会でした。

特に、モルックの決勝戦は感動しました。

久保・西濱・高瀬チーム、久保さんが勝負に出ます！

残り6点を遠い1本のピンにかけました……緊張！！

何と！モルックがその1ピンに命中！30点！！

この喜びようはすごかったです…が、しかし試合はまだ終わっていません。相手チームがラストショットで30点に並ぶと試合は続行…

その相手チームは刑部・磯江チーム！！刑部さんの一投にかかっています… また、全員が緊張の一瞬…

「投げました！」喜ぶ高瀬さん…そして、顔を見合わせる刑部さんと磯江さん、その二人が近寄り「お疲れ様」のハイタッチ…モルック競技で感動の交流ができました。

そして、「ことぶき大学式紅白玉入れ」です。椅子に座る4人が玉入れの選手、その4人に残った人が玉を渡します。

必死に玉を拾って渡そうとする富良野校の皆さん、それに比べ、山部校の皆さん方は、なぜか余裕があるように見えます。

結果は予想通り？山部校チーム、富良野校の皆さんにとってこの種目は結構ハードな競技だったようです。

そして、最後はフォークダンス。マイムマイムとオクラホマミキサーで終わりました。

この日は、特別展「シマエナガ」も観ることができました。

昼食後、生涯学習センターの藤原さんに丁寧に案内していただきました。ありがとうございました。

初めての二校スポーツ交流会、山部校の皆さんには準備や当日の運営を含め、大変お世話になりました。ありがとうございました。



本日、7月17日(水)の学習予定

AM:クラブ学習 PM:踊り・コーラス・学年（課題別）研究

6月から7月前半はスポーツ中心の活動でしたが、今日は、ひさしぶりのクラブ学習と午後は「踊り」「コーラス」です。10月には三市町芸能発表交流会、11月には文化祭もありますので、作品づくりなど計画的に進めてください。

なお、午後の学年（課題）別研究の時間を確保しています。活動場所も準備していますが、7月31日（水曜日）の研修旅行では、各学年単位での自由行動を基本としますので、資料をもとにして見学コースや休憩する場所など打ち合わせをする時間にあてることも可能です。

事務局で何かお手伝いできることがありましたら声をかけてください。

<p>9時30分 朝の集い</p> <p>10時00分 クラブ学習</p> <p>12時00分 昼食・休憩</p> <p>13時00分 踊り・コーラス</p> <p>14時10分 学年（課題）別研究</p> <p>7/31の研修旅行での打ち合わせも可能です。</p> <p>15時00分 帰りの集い</p> <p>次回の研修旅行について</p> <p>15時30分 自治会役員会</p>	<p>「踊り」「コーラス」終了後、14時10分を目途に学年（課題）別研究の時間及び研修旅行の自由散策についての話し合いの場とします。使用する教室を次のように割り当てますので利用してください。</p> <p>◎本科2年生 会議室2</p> <p>◎本科3年生 会議室3</p> <p>◎その他の学年は会議室1と交流室を使用してください。（研修室・会議室3利用可）</p>
---	--

次回、7月31日(水)は研修旅行です！

旅行費用 3,000円（昼食・4館入館料）バス乗車前集金！！



研修日程（詳細は別紙）

日時：令和6年7月31日（水）

8時10分	富良野合同庁舎集合	
8時15分	”	発 三笠経由
10時15分	岩見沢IC 着	トイレ休憩
10時30分	” IC 発	
11時20分	小樽IC 着・発	
11時30分	ニュー三幸小樽本店 着	
12時30分	小樽芸術の村 着	
15時30分	かま栄工場直売店 集合	
15時40分	かま栄工場直売店 発	
15時50分	小樽IC 着・発	
16時40分	岩見沢IC 着	トイレ休憩
16時55分	” 発	
18時55分	富良野複合庁舎 着	

小樽芸術の村（資料有）

- ① ステンドグラス美術館
旧荒田商会・旧高橋倉庫（鑑賞時間30分）
- ② 旧三井銀行小樽支店
重要文化財（ ” ）1F 受付
- ③ 似鳥美術館
旧北海道拓殖銀行小樽支店（ ” 60分）
- ④ 西洋美術館
旧浪華倉庫（ ” 60分）

フロアカーリング同好会第1回大会開催！

6月27日（木）旧布部小中学校体育館を利用したフロアカーリング同好会、今年初めての大会を開催しました。優勝は、坂本さん、伊賀さん、小林さん、事務局の片平さんチームでした。

フロアカーリングの魅力は、ずばり「誰にでも楽しめる戦略的なスポーツ」ということです。

戦略とは一体何か！？私が考えるには、①コースの状態、ストーンの滑りや癖をいち早く察知してチームに共通認識をさせる……7月11日の練習で気づきましたが…そこで、オープンAIに相談してみました。すると、

- 1：ストーンの配置を考える。
- 2：相手のストーンを除去する。
- 3：セットごとに先攻権を活用。
- 4：相手のストーンを誘導する。
- 5：チームコミュニケーションを大切にする。
- 6：メンタル面を強化する。

楽しむことから勝つことの
魅力に繋がると
いいですね。

週1で活動
しています。



スコップ三味線同好会ようやく始動！！

今年度に入りようやく第1回目の活動でした。昨年に引き続き、原さんを会長に、副会長に西濱さん、竹田さん、加瀬谷さん、平澤那子さん、渡辺さん、菊田さん、北川さん、富良野校8名、そして、山部校では久保さん、松浦さん、氣田さんの3名、計11名体制です。

今年度10月16日には大きな行事である三市町芸能発表交流会も予定されています。当番校としての準備があるので、これから計画的に練習していきたいと思います。

まずは、新体制づくりと交流会の曲目と次回の練習日を決めました。

今年度初めてといっても皆さん実践経験も豊富です。曲が始まると体が自然に動き、軽快にスコップを奏でる姿はとても恰好良いです。

スコップ三味線同好会爽快に始動です！！次回は7/24（水）13時30分から図書館です。





ことぶき大学の教室でもある市立図書館の3階に、ことぶき大学の事務室があります。その部屋の壁一面に昨年度の卒業式に制作した「寄せ書き」を片平さんが貼ってくれました。

皆さんの言葉や思いが「絵手紙」で「切り絵」で「書道」で「俳句」で「写真」で綴られています。

「思い出がいっぱい!」「おしゃべりの花咲く水曜日」「生涯の思い出」「ことぶき演劇部の仲間たち」「フロアカーリング 講義よりも真剣に」「安否確認の水曜日」…

「高齢者なれど 挑む課題はフレッシュなり」「ことぶき大 才能の蕾 発見し」…

「大遙くん 頼りにしてますよ」「上用先生これからもズーッとよろしくね」とてもうれしい言葉…

あらためてこの寄せ書きを見に来ませんか。

「いつのことだか 思い出してこらん あんなこと

こんなことあったでしょう」「うれしかったこと おもしろかったこと

いつになっても 忘れない」…良い思い出を沢山つくりましょう!!



お薦めの一品! ピリ辛とろろ納豆



何ととっても納豆は、タンパク質、食物繊維が多く、ビタミンやミネラルが含まれています。

また、ナットウキナーゼは血液中のできた血栓を溶かす作用に關与するといわれています。血栓とは血液の塊ですから、血液の流れをよくすることになります。

栄養バランスと適量を考え、楽しく食事をするのが大事ですね。

暑い夏のお昼の一品にしてはいかがでしょうか…

1 材料 (2人分)

- A 長いも (すりおろす) … 8cm
納豆… 1パック (45g)
めんつゆ (ストレート) … 1カップ
- B コチュジャン… 小さじ1
水… 1/2 カップ

万能ねぎ (小口切り) … 1本

そうめん (ゆでて冷水で洗い、水気を切る) … 4束 (200g)

ボウルにB, Aの順に入れて混ぜ、器に盛って万能ねぎを散らし、そうめんをつけて食べる…だけ