

夢 2012 6 つらひん

発行：佐呂間町教育委員会

No.255

社会教育課:TEL(01587)2-1295/FAX(01587)2-1131

e-mail:samanabi@town.saroma.hokkaido.jp

武道館・温水プール「STARJ」:TEL(01587)2-2261/FAX(01587)2-1461

図書館:TEL(01587)2-2215/FAX(01587)2-2632

e-mail:tosh@town.saroma.hokkaido.jp

編集：佐呂間町教育委員会社会教育課

〒093-0592 北海道常呂郡佐呂間町字永代町3番地の1

生涯学習ニュース

第27回サロマ湖100km ウルトラマラソン開催!



今年も初夏のサロマ湖を舞台に第27回サロマ湖100kmウルトラマラソンを6月24日(日)に開催します。

大会には、招待選手を含めた4,000名を超えるランナーがエン

トリーしています。

地元佐呂間町からも29名の選手が出場しますので、沿道からの暖かい声援をよろしくお願ひいたします。

なお、安全確保のため、一部地域で交通規制が行われます。ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いいたします。

<招待選手>

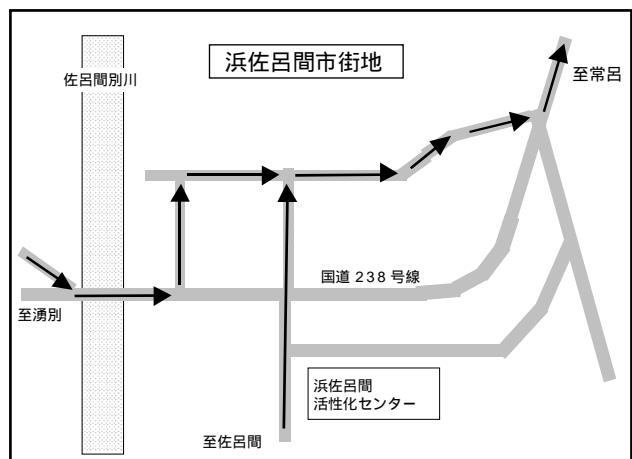
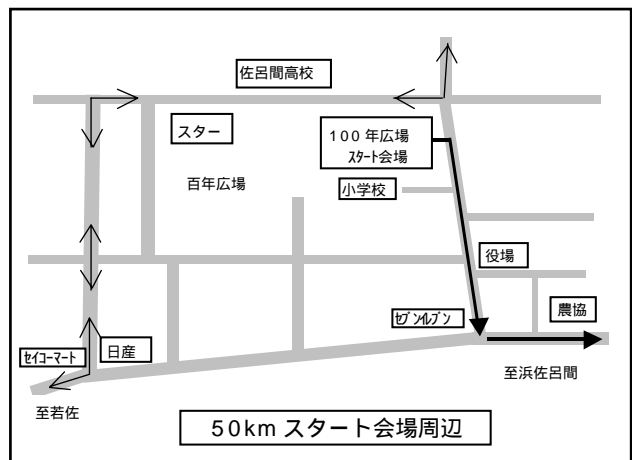
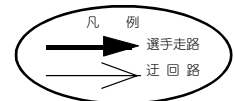
エリック ワイナイナさん (100kmの部)

<各ポイント通過予定時刻>

100Kmの部		
ポイント	場所	通過予定時刻
スタート	湧別総合体育館	5:00
50Km	浜床丹入口	8:00~11:30
55Km	ホテルグランティア サロマ湖	8:18~12:20
60Km	幌岩手前	8:36~12:35
65Km	キムアネツプ	8:54~13:40
ゴール	常呂町スポーツセンター	11:00~18:00

50Kmの部		
ポイント	場所	通過予定時刻
スタート	佐呂間町100年広場	10:00
5Km	知来興生沢前	10:18~10:40
10Km	仁倉8線の沢川橋	10:36~11:30
15Km	浜佐呂間4号線	10:54~12:00
20Km	サロマ湖公園線入口	11:12~13:45
ゴール	常呂町スポーツセンター	13:00~18:00

<町内交通規制案内図>



佐呂間町子育て講座 「特上もりもりそば」開講！

家庭教育推進会議主催の「子育て講座」が開催されます。この講座では、地域の食をテーマにした取り組みを行っていますが、今年度の第1弾は「そば」を題材にした講座です。地域を知り、地域の食を学びましょう！

-種まきからそば打ちまで、まるまる体験-
“ 特上もりもりそば ”



日本食の代表格「そば」。今回は種から育てます。最後はもちろん自分たちでそばを打って味わいます。

- 内 容：①そば種まき(6/9)
 ②草取り 薬味作り(7/14)
 ③収穫(9/8)
 ④脱穀(10/6)
 ⑤そばうち 試食(11/10)

場 所：町民健康菜園（西富）ほか
 対 象：幼児、小学生、中学生、高校生とその保護者（一般参加可）
 ※小学4年生以上は子どもだけで参加できます。

参加費：無料

お申込み、お問い合わせは、社会教育課（2-1295）までお願いします。



「平成25年度 使用教科書展示会」開催！

平成25年度に使用する教科書を下記のとおり展示します。

みなさん、児童生徒が使用する教科書をどうぞご覧ください。



日 時：6月15日(金)～7月1日(日)
 午前10時～午後6時15分まで
 (休館日6/18 25 30)

場 所：佐呂間町立図書館
 その他：お問い合わせは、教育委員会管理課（2-1294）までお願いします。

「全町サイクリング」 参加者募集！

日 程：6月17日(日)
 集合時間：9時45分（10時出発）
 集合場所：役場前
 コー ス：役場前～若里～計呂地～富武士～道の駅「サロマ湖」（休憩）～キムアネツプ岬（昼食）～浜佐呂間～仁倉～知来～役場前
 参 加 料：協会員 無料
 非会員 500円
 （保険、飲み物他）
 持 ち 物：昼食等
 （走行中は車で運搬します）
 申込締切：6月14日(木)
 申 込 先：サイクリング協会事務局：谷口義春（090-2054-0708）まで



水泳・水中運動パーソナルレッスンにて「メニュー作成」開始

毎週金曜日に実施中の「水泳 水中運動 パーソナルレッスン」にて、メニュー作成を開始しました。電話等で希望を伺い、一人ひとりの目的に合わせたメニューを作成の上、レッスン時に指導を行います。

効果的にプールをご利用いただくため、ぜひご活用ください。

【作成メニュー】

- ①やせるメニュー
- ②膝痛対策メニュー
- ③腰痛対策メニュー



跳び箱や平均台で バランス能力を高めよう！

現在スターでは、毎週土曜、日曜、祝日の午前10時から午後5時まで、親子でからだを動かせる場として武道館を開放していますが、この度「跳び箱」や「平均台」等を新たに設置し、バランス能力を向上させるための運動がより効果的に行えるようになりました。



半円型のマットの上でバランスを取ったり、平均台の上をハイハイで渡ったり、色々な使い方が楽しめます。どうぞお気軽にご利用ください。

元気アップおやこ広場

- 開放日：毎週土曜 日曜 祝日
- 時間：午前10時～午後5時
- 対象：乳幼児及び小学生
(いずれも保護者同伴)
- 料金：当日使用料100円
(保護者のみ)

事業実施等により休止となる場合があります。

「ランナー向けコンディショニング教室」「水中エアロビクス」開催！

稚内市から、コンディショニングトレーナーでアクアインストラクターの門間奈月さんをお迎えし、マラソンランナー向けのコンディショニング教室と、関節に不安があっても無理なく参加できる水中エアロビクス教室を開催します。



この機会にぜひご参加ください。詳しくは、スターまでお問い合わせください。

「マラソン大会直前に やっておくべき3つのこと」

- 日 時：6月22日(金)
午後7時～8時
- 定 員：15名

「膝や腰に不安があってもできる！ 脂肪燃焼水中エアロビクス」

- 日 時：6月23日(土)
午後2時～3時
- 定 員：20名

お申込み・お問合せは 佐呂間町
武道館・温水プール「Star」
2-2261まで

図書館だより

2011年度で多く読まれた本 貸し出しベスト1・2・3！

《小説 文学系》

- ①謎解きはディナーのあとで(東川篤哉)
- ②麒麟の翼(東野圭吾)
- ③真夏の方程式(東野圭吾)



《一般書》

- ①うちの3姉妹(松本ぷりっつ)
- ②体脂肪計タニタの社員食堂(タニタ)
- ③0歳～3歳までのはじめての育児
(宮野孝一)

《児童書》

- ①ポケットモンスターダイヤモンド パール大ずかん(小学館)
- ②ジュエルペット魔法の杖プチ
(鏡リュウジ)
- ③ポケモンダイヤモンド パールプラチナ
ぜんごく全キャラ大図鑑(小学館)

《絵本》

- ①ハートキャッチプリキュア！(講談社)
- ②ともだち8にん(長谷川義史)
- ③ウサコレフレンズ(学研)

あおぞら号巡回日程表

曜日	巡回日	巡回順路	停車時間
火曜日	6月5日	佐呂間小学校	10:10~10:30
	19日	宮前団地 西中央公民館	13:20~13:40 13:50~14:10
	6月12日	佐呂間小学校	10:10~10:30
水曜日	26日	若佐 消防 若佐コミセン前 若佐保育所	13:10~13:30 13:35~13:55 14:00~14:15
	6月13日	ふれあいインサロマ 浜佐呂間小学校	10:30~10:50 12:40~13:00
	27日	浜佐呂間活性化センター前 浜佐呂間 汐見 類家宅前 浜佐呂間 谷川宅前 知来 伊東宅前 知来 中原宅前 佐呂間高校	13:05~13:15 13:20~13:35 13:40~13:55 14:15~14:30 14:35~14:50 15:15~15:30
木曜日	6月6日	浜佐呂間小学校	12:40~13:00
木曜日	6月14日	若佐小学校 佐呂間中学校 夢ふうせん 浪速 上伊沢宅前 浪速 阿部宅前	10:10~10:25 12:45~13:05 13:20~13:40 14:00~14:15 14:20~14:35
	28日	若佐小学校	10:10~10:25
	6月7日	若佐小学校	10:10~10:25
	21日		

団体・個人などで、あおぞら号の停車を希望される方は図書館(2-2215)までご連絡ください。

今月の新着本

小説・文芸

マル暴特捜班 いしがみ ただし 石神 正 / 著
江戸へ吹く風 いらい みよじ 岩井 三四二 / 著
エス すずき こうじ 鈴木 光司 / 著

一般書

悲しむのは、悪いことじゃない かやま 香山 リカ / 著
決めて断つ くろだ ひろき 黒田 博樹 / 著
まさお君とだいすけ君 まつもと ひでき 松本 秀樹 / 著

児童・青少年向け

世界の果ての魔女学校 いしがき ひろし 石崎 洋司 / 作
ネイリストになるには つる ゆうき 津留 有希 / 著
兵士のハーモニカ ジャンニ ロダーリ / 作

えほん

よろしくともだち うちだ りんたろう 内田 麟太郎 / 作
旅する蝶 しんぐう すずむ 新宮 晋 / 作
おかあちゃんがつくったる ほせがわ よしゆみ 長谷川 義史 / 作

6月の休館日のお知らせ!

スターの休館日

4日(月) 11日(月) 18日(月)
25日(月) 29日(金) 30日(土)
※月曜日及び祝日の翌日が休館になります。

【お知らせ】

- 6月24日(日)は、サロマ湖100kmウルトラマラソン開催に伴い、午後1時から5時までの開館となります。
- 6月29日(金)から7月1日(日)までは、イベント実施による専用使用のため、全館休館とさせていただきます。

図書館の休館日

4日(月) 11日(月) 18日(月)
25日(月) 30日(土)
※月曜日 祝日及び図書整理日が休館になります。

町体育館の休館日

2日(土) 9日(土)
16日(土)~30日(土)

利用制限のお知らせ

~ 体育館・町民センター ~

町民センター及び町体育館の改修工事が実施されます。期間中は利用者の皆様にご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。



■町体育館

利用制限：6月16日から11月20日まで全館閉館とさせていただきます。

■町民センター

利用制限：6月10日から8月15日まで集会室 控室 調理研修室 ロビーが使用できません。