

夢 2013 つらひん

教育委員会だより

発行：佐呂間町教育委員会

No.263

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「STAR」:TEL(01587)2-2261/FAX(01587)2-1461

図書館:TEL(01587)2-2215/FAX(01587)2-2632

e-mail:toshoh@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

栄誉を讃えて！ 佐呂間高等学校生を表彰



1月18日、佐呂間高等学校にて、佐呂間高等学校吹奏楽局の皆さんに佐呂間町芸術文化奨励賞を授与しました。吹奏楽局の皆さんは北海道吹奏楽コンクールにおいて金賞を受賞し、青森県で行われた東日本学校吹奏楽大会に出場し優秀な成績を収められました。

また、高体連新人戦全道大会において、3位に入賞したソフトボール部の皆さんにも、佐呂間町体育協会表彰が贈られました。

佐呂間町子育て講座 「スノーシューで森へ行こう」開講



家庭教育推進会議主催の「子育て講座」を開催します。今年度の第3弾は、スノーシューを使って森を散策します。冬の佐呂間を満喫しましょう！

日時：2月23日（土）
午前10時～12時

内容：スノーシューハイキング

場所：サロマ湖畔遊歩道

対象：小学生、中学生、高校生とその保護者（小学4年生以上は子供だけでも参加できます。）



定員：20組（申込多数の時は、抽選となる場合があります。）

参加費：無料

申込み：2月15日（金）までに各学校へ申し込むか、社会教育課（2-1295）までご連絡ください。

「老前整理」を学ぼう！ 全町女性の集いのお知らせ

佐呂間町に住む女性が一堂に会して、心豊かな家庭・地域社会を創ることを目的に本年も「全町女性の集い」を開催します。会員のみならず、男性も含め全町民を対象としています。

今年度は、気力・体力あるうちに「使う！」だけを厳選して、人生をもっと豊かにする方法『老前整理』を学ぼうと思います。

午後の部では、以前反響の多かった『上手な家庭菜園の作り方』を再び学びます。どちらかだけの参加も可能です。お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

日時：2月24日（日）午前10時～

場所：町民センター

内容：

【午前の部】（10時開始）

講演『老前整理』

講師 暮らしを軽くする

くらしかる代表 坂岡洋子さん



【午後の部】（12時30分開始予定）

講義『上手な家庭菜園の作り方』

講師 木内種苗園（遠軽町）

専務 木内一雄さん



入場料：無料

主催：佐呂間町女性連絡会議
佐呂間町教育委員会

寿大学クラブ活動 発表会のお知らせ

寿大学のクラブ発表会
を開催します。

各クラブの学生が1年
間の活動の成果を発表しますので、ぜひ
ご来場ください。



作品展示：2月13日(水)～3月5日(火)

※高齢者作品展と同時開催

舞台発表：3月5日(火) 12時30分～

場 所：町民センター

町民講座料理工房 「手作りソーセージ」開催！



自分の手でソーセージを
作り、日ごろ買って口に
している物と、食べ比べ
てみませんか？

思わず「まいう～」と叫んでしまうかも
！はじめての方でも楽しく気軽に参加で
きます。

日 時：2月16日(土)
午前9時～午後3時(予定)

場 所：地場産品開発研究センター

指 導：葉さくら会
西村鏡子さん・日沼洋子さん・
上伊澤洋さん

内 容：オリジナルソーセージづくり

※ちょっと太め
のジューシー
なソーセージ
を作ります。



定 員：成人男女10名
※定員になり次第
締め切ります。

持ち物：エプロン、昼食、飲み物

材料代：1人2000円程度
※作ったソーセージを持ち帰りま
す。

申 込：社会教育課(2-1295)

締 切：2月12日(火)

体験しよう！科学のふしぎ サイエンスキャラバン開催！

科学の不思議が体験できる「サイエンス
キャラバン」を開催します。

今年も、見たり、さわったり、簡単な工
作をしたり、たくさんの実験コーナーを
用意しますので、みなさんのご来場をお
待ちしています。

日 時：2月17日(日)
午前10時～午後1時

場 所：町民センター集会室

入場料：無料



同日に、町民センター駐車場で
「かまくら雪まつり」も開催さ
れていますので、一緒にお楽
しみください。

◆ボランティア募集のお知らせ

サイエンスキャラバンの実験コーナ
ーで、先生役になって実験を実演して
みませんか？

内 容：【達人コース】
前日の実験講習会を受講し、
当日デモンストレーターとし
て実験ブースを運営します。
【名人コース】
当日だけスタッフとして参加
し、実験ブースの運営を手伝
います。

対 象：中学生以上
申込み：2月8日(金)までに、社会
教育課(2-1295)へご
連絡ください。

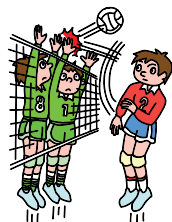
※前日の16日(土)午後2時から実
験の講習会を予定しています。

当日、ボランティアでお手
伝いいただける方や一般の
方どなたでも参加できま
すので、興味のある方はご連
絡ください。



第32回全町ミニバレー 大会のお知らせ！

小学生から一般まで参加
できるミニバレーの大会
です。
たくさんのチームの参加
をお待ちしています。



日 時：3月10日（日）午前9時開始
場 所：佐呂間町体育館
種 目：小学生の部・一般の部
参加料：1人500円（保険料含む）
※小学生は無料
申込み：2月27日（水）までに参加申込
書に参加料を添えて事務局の名知
（図書館）まで提出願います。
主 催：佐呂間町ミニバレー協会
お問い合わせ：ミニバレー協会事務局
名知（090-2697-0618）

Star 情報

ラクなのに効果的！ 「らくらく健康体操」好評実施中



毎週木曜日の午後1時30
分から、武道館で「らくら
く健康体操」を実施してい
ます。

高齢者の方はもちろん、立位での運動が
難しい方、肩や腰、膝などに違和感を抱
えている方にもおすすめです。
また、「元気マイレージ冬のポイントキ
ャンプーン」実施中につき、1回の参加
で3ポイントがもらえます！
この機会にぜひご参加
ください。



期 日：3月14日までの毎週木曜日
時 間：午後1時30分～2時30分
対 象：成人男女
予 約：不要 定員なし

冬のおすすめ

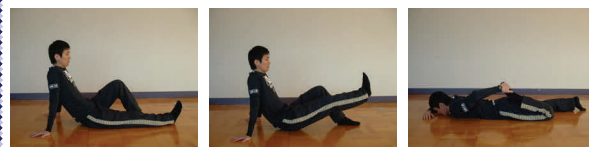
「自宅でちょこっとトレーニング」

寒い日が続いています。こんな時期は、
外での活動量が減り、体重の増加も気にな
ります。しかし、「スターに通う時間
などない」という方も多いのではないで
しょうか？

今回は、そんなあなたにお勧めの自宅で
出来る簡単トレーニングを紹介します。
「時間がない」、「道具がない」、「外
に出たくない」という方、必見です。

①ストレートレッグレイズ（太もも）

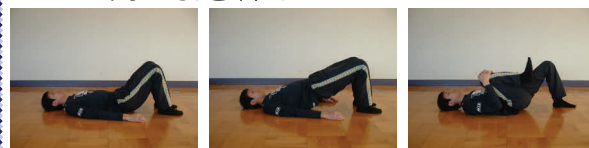
～膝関節の疾患予防～



スタート フィニッシュ 終了後のストレッチ

②ヒップリフト（お尻、太ももの裏）

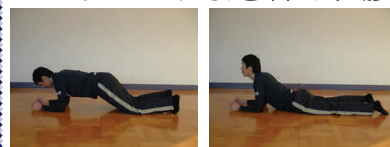
～お尻の引き締め～



スタート フィニッシュ 終了後のストレッチ

③フロントブリッジ（体幹）

～ウエスト引き締め、腰痛予防～



スタート（キープ） 終了後のストレッチ

※各種目8～10回（③は8～10秒）程
度を1セットとし、2～3セットを目安
としてください。

※運動中に痛みや違和感が出た場合は中止
ください。

※妊娠中の方や内科的、外科的疾患がある
方は実施前に医師へ相談してください。

* 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

新着図書情報を町ホームページで閲覧できます！

町ホームページ「施設案内」内の、「図書館」ページにおいて新着図書の確認ができます。月1回更新しています。

※PDF形式のため、「アクロバットリーダー」のインストールが必要になります。



館内のパソコンで簡単検索！

館内設置の検索用パソコンを入れ替えし本の名前と著者名のどちらからでも調べることができるキーワード検索が可能になりました。今までどおりの検索方法もご利用いただけます。

探している本が貸出中の場合や、見つからない場合は、お気軽にカウンターまでお申し出ください。



今月の新着本

◆◆◆◆◆小説・文芸◆◆◆◆◆

- 生存者ゼロ あんじょう ただし 安生 正／著
- ホテルローヤル さくらぎ し の 桜木 紫乃／著
- あい 永遠に在り たかだ かおる 高田 郁／著

◆◆◆◆◆一般書◆◆◆◆◆

- ちゃっかり温泉 くすみ まさゆき 久住 昌之／著
- 生きる力 なかにし れい なかにし 礼／著
- 女性としての私 はせがわりえ 長谷川 理恵／著

◆◆◆◆◆児童・青少年向け◆◆◆◆◆

- 物流の大研究 さいとう みのる 齊藤 実／監修
- やらなきゃゼロ！ すすき なおみち 鈴木 直道／著
- チャーシューの月 むらなか りえ 村中 李衣／作

◆◆◆◆◆えほん◆◆◆◆◆

- ころころまるりん あらい ひろゆき 新井 洋行／作
- ゆびたこ くせ さなえ／作
- おさるが100ぴき せべ まさゆき／作

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	2月 5日	佐呂間小学校	10:10~10:30	
	19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	
	2月26日	佐呂間小学校 宮前団地 西中央公民館	10:10~10:30 13:20~13:40 13:50~14:10	
	2月 6日	ふれあいインサロマ	10:30~10:50	
水曜日	20日	浜佐呂間小学校 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	12:40~13:00 13:05~13:15 13:20~13:35 13:40~13:55 14:15~14:30 14:35~14:50 15:15~15:30	
	2月13日	浜佐呂間小学校	12:40~13:00	
	27日			
	木曜日	2月 7日	若佐小学校	10:10~10:25
		21日	佐呂間中学校 夢ふうせん 浪速 上伊沢宅前 浪速 阿部宅前	12:45~13:05 13:20~13:40 14:00~14:15 14:20~14:35
		2月14日	若佐小学校	10:10~10:25
		28日		
金曜日	2月 1日	浜佐呂間小学校	12:40~13:00	

2月の休館日のお知らせ！

- ◎町体育館の休館日
2月 2日(土) 9日(土) 12日(火)
16日(土) 23日(土)
※土曜日及び祝日の翌日休館
- ◎スターの休館日
2月 4日(月) 11日(月) 12日(火)
18日(月) 25日(月)
※月曜日及び祝日の翌日休館
- ◎図書館の休館日
2月 4日(月) 11日(月) 12日(火)
18日(月) 25日(月) 28日(木)
※月曜日・祝日及び図書整理日休館