教育委員会だより
夢つうしん 2013 3
発　行：佐呂間町教育委員会　№２６４
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:tosho@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

高校生も大人も本音で語りあいました！

２月３日、今回で１１回目となる「サロマでしゃべろ場」が佐呂間高校で開催されました。佐呂間高校、遠軽高校の生徒１０名と遠軽・湧別・佐呂間の３町の大人２２名が参加されました。

佐呂間高校生の実行委員が司会進行を務め昼食用のカレーライス作りからスタート！和気あいあいとした雰囲気でコミュニケーションを図り、午後からの「しゃべろ場」本番では、『絆』をテーマに友達の大切さやそれぞれが思う絆について、本音で語りあいました。

作ったカレーをグループホーム「夢ふうせん」、「はな」の入所者の皆さんに届けました。

「サロマでしゃべろ場」とは？
平成１３年度から佐呂間町社会教育委員が中心となり取り組んできた事業です。高校生が地域の大人と対等な立場で考えを語り合い、多くの人の意見を聞くことで刺激を受けたり、自ら発言することで自分の考えを深めるきっかけになるなど自己形成に繋がっています。「地域の大人」と本音を語り合うという経験が社会に踏み出す一歩にもなっています。

みるみる上達！ちびっこスキー教室終了

今年の４月から小学生になる児童を対象とした「ちびっこスキー教室」を１月１２日から２６日までの毎週土曜日（全３回）に開催し、今年は２４名の参加がありました。スキー協会、スポーツ推進委員の皆さんの指導のもと、自分でスキーを着脱する基礎や歩行の練習から始まり、斜面を登って滑る練習を何度も繰り返しました。指導者に支えてもらいながら滑っていた子どもたちも、みるみる上達し、最後には、たくさんの子がリフトに乗り滑り降りられるまでになりました。

氷の上で悪戦苦闘！わんぱく広場でカーリング体験

小学校４～６年生を対象とした「わんぱく広場」を常呂カーリングホールで２月１６日に開催しました。
最初は慣れない氷の上で派手に転倒していましたが、ストーンを投げたり、氷上をブラシで掃くといった基本練習をこなし、最後にはミニゲームを行うなど、触れる機会の少ないカーリングを体験し、楽しい１日を過ごしました。

世界一おいしい
ソーセージ作りに満足！

町民講座料理工房「手作りソーセージ教室」を、２月１６日に地場産品開発研究センターで行い、他では食べられないフランクフルト２種類を作りました。
会場の都合で定員を設けたため、今回お断りした方もいましたが、参加できた方は熱心に受講していました。指導を担当したのは、ソーセージ作りグループ「葉桜会」のメンバーの皆さんで、昼食時には、豚汁や漬物まで用意くださり、終始なごやかな雰囲気で行われました。
参加者は、この施設ではソーセージの他にもパンや豆腐作りなども出来ることを知り来年度もまた「手作りの食品加工」を実施してほしいと声を揃えていました。

科学の不思議を体験！
サイエンスキャラバン終了

２月１７日、１４回目となる「サイエンスキャラバン」を町民センターで開催しました。管内の学校教諭等の有志、各子ども会の育成者の皆さんによる１４の科学実験体験コーナーを設け、佐呂間高校生にも講師としてお手伝いいただきました。
育成者と高校生の皆さんは、前日に担当する実験内容の講習を受け、当日は講師として実演し、訪れた皆さんの目を引き付けていました。会場を訪れた、たくさんの子どもたちや、お父さんお母さんも、いろいろな実験を体験したり、工作したりと楽しく科学に触れた１日となりました。

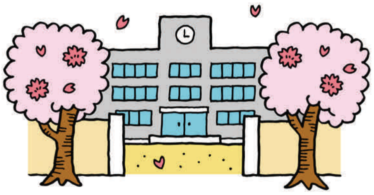
スポーツ安全保険のご案内

もしもの時のために「スポーツ安全保険」に加入しましょう！詳しくは、社会教育課に備え付けの「スポーツ安全保険のあらまし」をご覧ください。

＜加入対象＞
スポーツ活動・文化活動・ボランティア活動・地域活動を行う社会教育関係団体が加入できます。５名以上の団体で加入ください。

たくさんの仲間と一緒に
楽しく学びませんか！

平成２５年度の「寿大学」を４月から開講します。
午前は、講義を中心とした学習を、午後からは、それぞれのクラブに所属して運動や趣味、創作活動などを楽しみます。研修旅行なども予定されていて、楽しく学ぶことができる大学です。
また、希望される方は、通学バスも利用できます。
あなたもたくさんの仲間とともに学んでみませんか？



佐呂間町寿大学　学生募集！

入学資格：町内在住の６５歳以上の方
申込方法：「入学申込書」に必要事項を記入の上、社会教育課又は町民センター事務室へ提出してください。（入学申込書は、町民センター、老人福祉センター、又は各地区老人クラブ会長さんからお受け取りください。）
申込締切：４月５日（金）
受 講 料：１，５００円（年間）
この他に運営委員会費がかかります。（2,000円予定）
【お問い合わせ】
社会教育課（２−１２９５）

star情報

春のおすすめ
「自宅でちょこっとトレーニング」

～ 春を迎える準備編 ～

少しずつ春の日差しを感じられるようになりました。しかし、外で運動するにはまだ少し早いですよね。雪が解けたらパークゴルフや、畑仕事などをされる方は今のうちから少しずつ体を動かす準備をしておきませんか？
冬の間に何も運動していない状態で急に始めると、体に思わぬ負担をかける場合があり、腰や肩を痛めることもあります。少しずつ筋力を戻しておくことにより、ケガの防止につながり運動効果も出やすくなります。痛みの出ない範囲でぜひ実践してみてください。

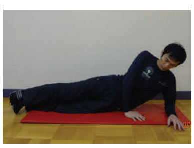
①スクワット（太もも）～下半身強化～

スタート

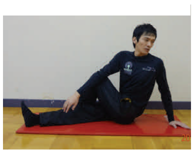
フィニッシュ

ストレッチ

②レッグアダクション
（お尻、太ももの外側）～下半身強化～


スタート

フィニッシュ


ストレッチ

③ドローイン（体幹）
～ウエスト引き締め、傷害予防～

キープ

息を吐きながら、お腹をへこませ、呼吸しながら５秒間キープします。

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してください。
※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。

「こどもの運動教室」
元気いっぱい開催中！

１月から武道館で実施している「こどもの運動教室」も終わりに近づいてきました。最終日の体力測定に向けて、子どもたちの取り組む姿勢にも真剣さが増してきました。
教室では、運動神経の働きを高めるコーディネーショントレーニングや体の土台をつくる発育・発達運動（体幹トレーニング）、総合的な体力づくりとコミュニケーション能力を養う「鬼ごっこ」などの運動遊びを中心に６０分間、一生懸命からだを動かしています。
教室の時間は、２階の観覧席を開放しています。子どもたちの頑張る姿をぜひ一度見にいらしてください。

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

リクエストを受付しています！

図書館に読みたい本がない場合、新刊（おおむね発行後１年以内）は図書館で購入し古い本は他の図書館から借りて、貸出することができます。所定の用紙でお申込みください。

<購入できない本>
・専門的で、読む人が限られる本
・付録つきの本
・雑誌類（定期刊行されるもの）
・図書館で購入するのに適当でない本

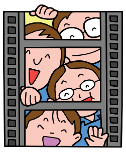
２０歳の節目に本をプレゼント

１月１３日、佐呂間町成人式にて、２０歳の節目の記念に本をプレゼントしました。この事業は、今年から新たに取り組んだもので、新成人の皆さんに読書を通じて自立した社会人になってほしいというメッセージを届けることを目的としています。

今年は、新成人５７名に、本をお渡しすることができました。

図書館映画上映会のお知らせ！

春休み期間中に映画上映会を開きます。上映作品は、『トムとジェリー　オズの魔法使』（６０分）です。お友達と一緒にいらしてください。
※小さなお子さんは保護者同伴
　でお願いします。



日時：３月２３日（土）午後１時３０分～
場所：児童館プレイルーム

今月の新着本

◆◆◆◆◆小説・文芸◆◆◆◆◆

- 沈黙の町で　奥田（おくだ）　英朗（ひでお）／著
- ハピネス　桐野（きりの）　夏生（なつお）／著
- あん　ドリアン助川（すけがわ）／著

◆◆◆◆◆一　般　書◆◆◆◆◆

- 面白い本　成毛（なるけ）　眞（まこと）／著
- ザ・マジック　ロンダ・バーン／著
- オリンピック魂　橋本（はしもと）　聖子（せいこ）／著

◆◆◆◆児童・青少年向け◆◆◆◆

- カントリーロード　坂口（さかぐち）　正博（まさひろ）／作
- 吉田麻也　本郷（ほんごう）　陽二（ようじ）／著
- わからん薬学事始１　まはら　三桃（みと）／作

◆◆◆◆◆え　ほ　ん◆◆◆◆◆

- ちいさいわたし　かさい　まり／作
- わにわにとあかわに　小風（こかぜ）　さち／文
- つぎ、とまります　村田（むらた）　エミコ／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	3月　5日	佐呂間小学校	１０：１０～１０：３０
	19日	若佐消防	１３：１０～１３：３０
		若佐コミセン前	１３：３５～１３：５５
		若佐保育所	１４：００～１４：１５
	3月12日	※佐呂間小学校	１０：１０～１０：３０
	26日	宮前団地	１３：２０～１３：４０
		西中央公民館	１３：５０～１４：１０
		（※12日のみ運行）	
水曜日	3月　6日	ふれあいインサロマ	１０：３０～１０：５０
		浜佐呂間小学校	１２：４０～１３：００
		浜佐呂間活性化センター前	１３：０５～１３：１５
		浜佐呂間汐見 類家宅前	１３：２０～１３：３５
		浜佐呂間 谷川宅前	１３：４０～１３：５５
		知来 伊東宅前	１４：１５～１４：３０
		知来 中原宅前	１４：３５～１４：５０
	3月13日	浜佐呂間小学校	１２：４０～１３：００
木曜日	3月　7日	若佐小学校	１０：１０～１０：２５
	21日	※佐呂間中学校	１２：４５～１３：０５
		夢ふうせん	１３：２０～１３：４０
		浪速　上伊沢宅前	１４：００～１４：１５
		浪速　阿部宅前	１４：２０～１４：３５
		（※7日のみ運行）	
	3月14日	若佐小学校	１０：１０～１０：２５
金曜日	3月　8日	佐呂間高校	１５：１５～１５：３０

３月の休館日のお知らせ！

◎町体育館の休館日
３月　２日(土)　９日(土)　１６日(土)
　　２１日(木)　２３日(土)　３０日(土)
※土曜日及び祝日の翌日休館

◎スターの休館日
３月　４日(月)　１１日(月)　１８日(月)
　　２１日(木)　２５日(月)
※月曜日及び祝日の翌日休館

◎図書館の休館日
３月　４日(月)　１１日(月)　１８日(月)
　　２０日(水)　２５日(月)　３１日(日)
※月曜日・祝日及び図書整理日休館