

夢 つしん 2013 10

教育委員会だより
No. 271

発行：佐呂間町教育委員会

編集：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1

生涯学習情報

社会教育課：TEL 2-1295/FAX 2-1131

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

－佐呂間町子育て講座－ かぼちゃのランタン作りに挑戦！

子育て講座「いいね！サロマのかぼちゃ」の第2回を8月31日（土）に開催しました。この講座は、佐呂間の特産品である“かぼちゃ”を題材に、体験しながら地域の食を学び、味わうものです。

2回目のこの日は、ハロウィンかぼちゃを使用しているランタン作りです。JA かぼちゃ工場の倉庫で、「シンデレラ夢フェスティバル」実行委員の武田さんの指導のもと、参加者は、思い思いに描いた図柄をくり抜き、楽しみながら、上手に完成させました。作品は、9月8日（日）の「シンデレラ夢フェスティバル2013」のメイン会場に展示しました。



日本の伝統芸能を体感！－少年文化劇場 津軽三味線 民謡ライブ・影絵人形劇－

毎年、小学生、中学生を対象に開催している「少年文化劇場」。今年は、8月30日（金）に「柴田三兄妹 津軽三味線・民謡ライブ」を佐呂間中学校、9月3日（火）に「劇団みんなわ座 影絵人形劇」を佐呂間小学校で開催しました。

柴田三兄妹による津軽三味線・民謡ライブには、一般の方も足を運んでいただき、三兄妹にしか出せない独創的で迫力ある三味線三丁での音色に魅了されました。

影絵人形劇は、大スクリーンを使用している多彩な光とダイナミックな表現で、その迫力、色彩の豊かさに驚かされました。また、日本のアニメの原点と言われる「写し絵」の技法、仕掛けのおもしろさにも、児童たちは引き込まれていました。



柴田三兄妹 津軽三味線・民謡ライブ 劇団みんなわ座 影絵人形劇

「スターまつり」を開催します！

体育の日、毎年多くの来場者で賑わう「スターまつり」を開催します。17回目となる今年は、体育の日にちなんだ、運動をメインとしたプログラムにリニューアルしました。みなさんお誘い合わせの上、ご家族揃ってご来場ください。

日 時：10月14日（月）午前9時～
場 所：武道館・温水プール「Star」
内 容：スポーツ表彰をはじめ、今年はいろいろな運動に参加して景品をもらう「スタンプラリー」を実施します。運動広場、水中ゲーム、絵本の読み聞かせなど、楽しい催し物を予定しています。



ミュージックフェスティバル vol.24

今年で24回目を迎える「ミュージックフェスティバル」を開催します。

実行委員会では、出演を希望する団体を募集しています。この機会に町民のみなさんへ日ごろの練習成果を披露してみませんか？

日 時：11月17日（日）
午前9時30分開演予定
場 所：町民センター集会室
対 象：町内の各学校及び吹奏楽団体、音楽サークル（吹奏楽、器楽演奏、合唱など）
問合せ：社会教育課（2-1295）



－佐呂間町子育て講座－ 「身近に感じる声楽の魅力」

家庭教育推進会議主催の「子育て講座」。今年度の第2弾は、オペラコンサートです。町内では触れる機会の少ない声楽の魅力を、親子で気軽に楽しめるコンサートです。たくさんのご来場をお待ちしています。

また、第3弾として、サロマ湖の“海苔”をテーマとした講座を11月23日（土）に予定しています。詳しい内容は、各学校を通じてお知らせいたします。

身近に感じる声楽の魅力 ～親子で楽しむオペラ…心に響く日本のうた～

日 時：10月18日（金）
第1部 午後6時開演
第2部 午後7時開演
場 所：町民センター集会室
入場料：無料
対 象：幼児から大人までどなたでも入場いただけます。
主 催：佐呂間町家庭教育推進会議
佐呂間町教育委員会
協 力：北海道佐呂間高等学校
問合せ：社会教育課
（2-1295）

このコンサートは、小さなお子さまから入場いただけます。第1部は、親子で楽しめる曲を中心に、第2部は、大人にも聴き応えのある本格的なオペラの曲をお届けします。また、同日、午後2時10分から、佐呂間高校でもコンサートを開催します。公開授業ですので、一般の方も鑑賞できます。この機会にぜひ足をお運びください。



お話・ピアノ 山本真平
（佐呂間高等学校教諭）



ソプラノ
川島沙耶



テノール
荻原孝弥



バリトン
下司貴大

温水プール営業終了のお知らせ

温水プールの今年度の営業は、10月31日（木）を持ちまして終了させていただきます。トレーニングルーム、ランニングコース、武道館は、引き続き冬期間も営業いたします。どうぞ、ご利用ください。



施設を無料開放します！
－ 体育の日はスターで元気になろう！ －

「スターまつり」の開催日、10月14日（月）に、プール、トレーニングルーム、ランニングコースを無料で一般開放します。どうぞお気軽にご利用ください。

開放時間：午前10時～午後5時

※プログラム実施に伴い、時間帯により一部施設で利用制限があります。詳しくは、スターまで問合せください。

健康コラム

<第1回 体幹とダイエット>

最近、「体幹トレーニング」の指導を希望される方が増えています。

目的は、体の違和感改善やダイエット、スポーツ技術の向上などさまざまですが、そもそも「体幹」とはどの部分のことを言うのでしょうか？

一般的には、胸郭と腹腔の間の「横隔膜」、ウエストを囲むようにしている「腹横筋」、背骨を囲むようにしている「多裂筋」、骨盤の中にハンモックのようにしている「骨盤底筋群」で構成されていると言われてい

ます。これらの筋肉は、体をしっかり支えて姿勢を保ち、スムーズに体が動くようにする重要な役割を担う筋肉です。いわば「家の土台」のようなもので、体幹がうまく機能していないと姿勢が乱れ、体にさまざまな違和感を生じさせるため、しっかりと働くようにトレーニングする必要があります。

では、体幹トレーニングにより「やせる」ことはできるのでしょうか？「やせる」という言葉にもいろいろな意味があり、体重を減らすのか、からだを細くさせるのか、部分的か



全体的かなどさまざまで、一概には言えませんが、ある意味「やせる」効果はあります。体幹トレーニングにより消費するエネルギーは、ごくわずかであり、それ自体で体重を減らすことはできませんが、トレーニングにより、体幹が働くようになれば、ウエストは引き締まり、体も動きやすくなるので、ウォーキングやジョギングの消費エネルギーが上がり、脂肪が燃えやすくなることが考えられます。

トレーニングは、正しいフォームと適切な強度、頻度で行うことにより効果を出すことができます。トレーニングについて、詳しく知りたい方は、スターの個人レッスンにぜひお申し込みください。

健康運動指導士 前 典宏

図書館情報

図書館：TEL 2-2215/FAX 2-2632

図書館まつりのお知らせ

人形劇やゲームなど、楽しいことが
いっぱい的一天です。
友だちや家族の方といっしょに遊び
に来てください。



日時 11月3日(日)
午前10時～午後5時

内容

- ・古本市(1冊10円～) 午前10時～午後5時
- ・図書館スタンプラリー 午前10時～11時30分
- ・図書館ハンター 午前10時～11時30分
- ・工作教室 午前10時～11時30分
- ・おはなし広場(人形劇公演)
午後1時30分～2時30分
- ・特別展示 午前10時～午後5時
- ・その他にもゲームなどを予定しています。

※当日、お手伝いをいただけるボランティア
(高校生以上)をあわせて募集いたします。
詳しくは、図書館のカウンターまたはお電話
でご確認願います。

今月の新着本

小説・文芸書

水を抱く 石田 衣良／著
レイク・クローバー 榎 周平／著
つぎはぎプラネット 星 新一／著

一般書

燃える闘魂 稲盛 和夫／著
忘れられない一冊 週刊朝日／編集
駆け抜けてきた 徳大寺 有恒／著

児童・青少年向け

悪魔の心理テスト 阿雅佐／著
めざせ!給食甲子園 こうやま のりお／著
横綱白鵬 小松 成美／著

えほん

へんしんレストラン あきやま ただし／作・絵
はぐ 佐々木 マキ／作
きえたアンパンマン やなせ たかし／原作

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	10月 1日 29日	※佐呂間小学校 若佐消防 若佐コミセン前 若佐保育所 (※29日のみ運行)	10:10～10:30 13:10～13:30 13:35～13:55 14:00～14:15
	10月 8日 22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
水曜日	10月 2日 16日 30日	ふれあいインサロマ ※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 (※16・30日運行)	10:30～10:50 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
	10月 9日 23日	浜佐呂間小学校	12:40～13:00
	木曜日	10月 3日 17日 31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月10日 24日		若佐小学校	10:10～10:25

個人や団体で、あおぞら号の巡回を希望される方は図書館までご連絡ください。

10月の休館日のお知らせ

◎町体育館の休館日

10月 5日(土) 12日(土) 15日(火)
19日(土) 26日(土)

※土曜日及び祝日の翌日休館

◎スターの休館日

10月 7日(月) 15日(火) 16日(水)
21日(月) 28日(月)

※月曜日及び祝日の翌日休館

◎図書館の休館日

10月 7日(月) 14日(月) 15日(火)
21日(月) 28日(月) 31日(木)

※月曜日・祝日及び図書整理日休館