

生涯学習情報

社会教育課：TEL2-1295/FAX2-1131
e-mail：samanabi@town.saroma.hokkaido.jp

写真：第32回サロマ湖100km
ウルトラマラソン



第33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33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、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36名の選手が出場しますので、沿道からの温かいご声援をよろしくお願いいたします。各ポイントの通過予定時刻は次のとおりです。

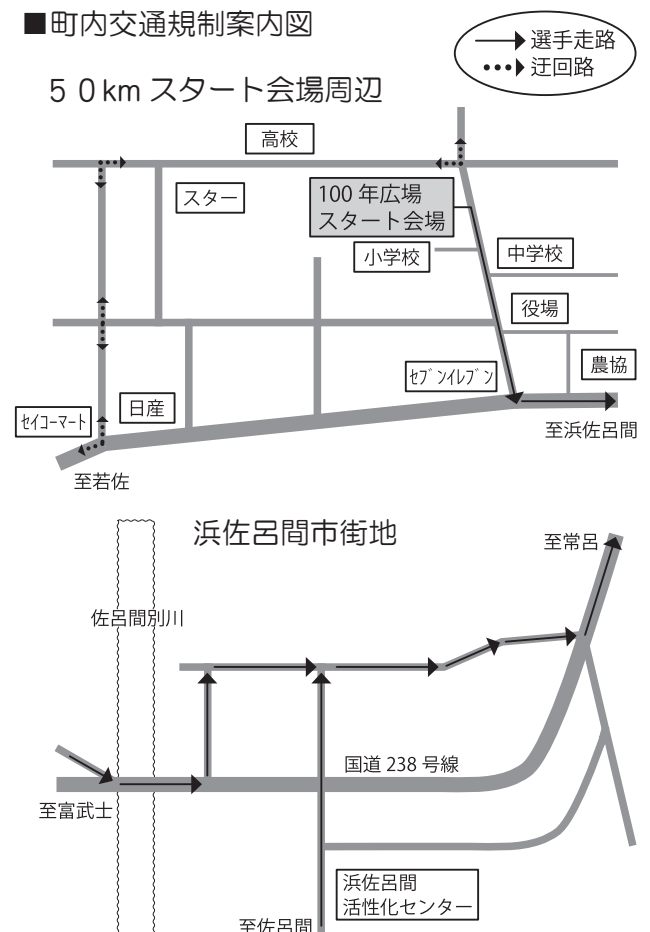
なお、安全確保のため、一部地域で交通規制を行います。ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願い致します。

■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	トカロチ浜入口	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	8:36～12:48
65km	キムアネップ	8:54～13:25
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	知来8線の沢川橋	10:36～11:30
15km	浜佐呂間4号線	10:54～12:30
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



みんなで歌って踊ろう♪
★ミニコンサートのお知らせ★

毎年、子どもたちに大人気のミニコンサート。今年も”ひのき屋「わいわい音楽隊！」”がやって来ます。

フォークソングや子どもたちがよく耳にする曲を様々な楽器で演奏し、歌ったり踊ったりする体験型のコンサートです。

子育て支援センター利用者はもちろん、小さいお子さんがいらっしゃる方はどなたでも参加できますので、ぜひご来場ください。

会場で、みんな一緒に「わいわい」楽しみましょう！

日時：7月5日（木）
午前9時45分～10時45分

場所：佐呂間保育所遊戯室

問合せ：社会教育課（2-1295）



全町サイクリング
参加者を募集します！

日程：7月1日（日）
集合時間：午前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→富士→道の駅「サロマ湖」（休憩）→キムアネツ岬（昼食）→浜佐呂間→仁倉→知来→役場前

持ち物：昼食等（走行中は車で運搬します）

申込締切：6月27日（水）

申込先：サイクリング協会事務局
谷口義春

（090-2054-0708）



～屋外体育施設～
6月1日ナイター照明開始！

下記屋外体育施設のナイター照明の利用を6月から開始します。（9月まで）

短い佐呂間の夏の夜に、家族や仲間と運動して心地よい汗を流してみたいですか。

～ナイター利用可能時間～

- パークゴルフ場
（100年広場・若佐・浜佐呂間）
～午後9時まで
- 総合グラウンド（ソフトボール場）
～午後10時まで
- テニスコート（佐呂間）
～午後9時まで



ナイター照明のことで不明な点がございましたら、社会教育課までお問い合わせください。
（2-1295）

star情報

武道館・温水プール「STAR」

TEL 2-2261/FAX 2-1461

スターなら、あなたにぴったりの運動がきっと見つかります

人生100年の時代が到来しました。便利な世の中となり人々の運動量が減少する中、今や運動は「やった方が良いもの」から「やらなくてはいけないもの」になりつつあります。健康で元気に100年を生き抜くためには体カレベルに応じた運動を適切な強度で継続的に実施する必要があります。

スターは「温水プール」「トレーニングルーム」「ランニングコース」「武道場」などの施設を兼ね備え、幅広い年代にご活用いただける多目的複合施設です。ぜひ、当施設を利用し、健康で元気なあなたの未来に向け今から運動習慣を身に付けましょう。

～スター施設のご案内～



<開館時間及び休館日>

火～金曜日 午前 10 時から午後 9 時
(温水プールは午後 1 時から)
土・日曜日 午前 10 時から午後 5 時
※休館日：毎週月曜日、祝日の翌日、年末年始

◎温水プール

<実施できる運動>水泳、水中歩行、柔軟体操、筋力運動等
<期待できる効果>生活習慣病の予防・改善、脂肪の燃焼、持久力の向上等

◎トレーニングルーム・ランニングコース

<実施できる運動>各種筋力運動、各種有酸素運動等
<期待できる効果>運動器疾患の予防・改善、生活習慣病の予防・改善等

◎武道館

<実施できる運動>柔道、剣道、卓球及び小学生以下を対象とした親子の自由開放等（開放日及び時間につきましてお問い合わせください）
<期待できる効果>ストレスの発散、生活習慣病の予防・改善、子供の運動能力向上等

◎会議室

<実施できる運動>コンディショニング運動（体調や姿勢を整える体操）等
<期待できる効果>体調や姿勢の改善、動きやすい体づくり等

★初めてのプール・トレーニングルームの利用また体力に自信が無いという方は予約制の「パーソナル指導」がおすすめです。健康運動指導士をはじめとする専門スタッフが安全で効果的な健康づくりの方法を提案いたします。

『パーソナル指導』

- ◎期 日 平成 31 年 3 月 31 日（日）
までの開館日
- ◎内 容 ○各種トレーニングコース
(陸上において筋力運動や有酸素運動など)
○水泳・水中運動コース
(プールでの各種運動)
- ◎対 象 小学生以上
(保護者同伴の場合幼児も可)
- ◎回 数 1 人あたり月 2 回まで（内水泳・水中運動はシーズン中 1 人 6 回まで）とさせていただきます。
- ※詳細につきましてはお問い合わせください。

プール開館時間が 夏時間に変わります

小中学校の水泳授業開始に伴い、6 月中旬から火～金曜日のプール使用開始時刻が午後 1 時から午前 10 時へと変更となります。変更日につきましては館内配布のカレンダーをご覧ください。

図書館情報

図書館：TEL 2-2215/FAX 2-2632

WebOPAC（所蔵検索）<https://ilisod001.apsel.jp/saromalib/wopc/pc/pages/TopPage.jsp>

教科書を展示します

館内会議室で各小学校・中学校・高校で来年度使用予定の教科書の展示を行います。子どもたちが使用する教科書を見ることがありますので、どうぞご覧ください。

展示期間：

6月15日（金）
～7月1日（日）



月変わり「特集コーナー」

玄関入口近くでは、毎月変わる「特集コーナー」を設けています。パッと見て、ちょっと借りたくなる様な本を沢山そろえています。毎月の特集をお楽しみ下さい。



今月は「マラソン特集・他」

絵本原画巡回展のおしらせ

昨年、図書館で読み聞かせ講演を実施いたしました、チャンキー松本さん：絵「まいごのビーチサンダル」の原画展を開催します。



開催期間：6月14日（木）～26日（火）

今月の新着本

小説・文芸書

風は西から	むらやま 村山 由佳／著
凶犬の眼	ゆづき 柚月 裕子／著
オリンピックへ行こう！	しんぼ 眞保 裕一／著

一般書

子どもがやる気になる短い言葉がけ	
スクール・ペップトーク	いわた 岩崎 由純／著
ずぼら瞑想	かわの 川野 泰周／著
育てる力	くりやま 栗山 英樹／著

児童・青少年向け

ドラえもん科学ワールド電気の不思議	ふじこえん 藤子F不二雄／まんが
ココロ迷路	の で 野出 正和／著
妖精のメロンパン	さいとう 齋藤 栄美／作

えほん

おにいちゃんさんかんび	くすのきしげのり／作
どうぶつまねっこたいそう	おおもり ひろこ 大森 裕子／さく
ばななときどき	しまだ とみみ／さく

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12日 26日	佐呂間小学校 宮前団地 西中央公民館 仁倉旧農協前	10:10～10:30 13:20～13:40 13:50～14:10 14:30～14:50
	6月5日 19日	佐呂間小学校 若佐消防 若佐コミセン前 若佐保育所	10:10～10:30 13:10～13:30 13:35～13:55 14:00～14:15
	6月6日 20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 (※20日のみ運行)	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
	6月13日 27日	浜佐呂間小学校	12:40～13:00
木曜日	6月7日 21日	若佐小学校 佐呂間中学校 夢ふうせん	10:10～10:25 12:45～13:05 13:20～13:40
	6月14日 28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。

6月の休館日のお知らせ

◎町体育館の休館日

6月 2日（土） 9日（土） 16日（土）
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

6月 4日（月） 11日（月） 18日（月）
25日（月）

※月曜日及び祝日の翌日休館

※サロマ湖 100km ウルトラマラソン開催に伴い24日（日）は午後1時～5時までの開館となります。

◎図書館の休館日

6月 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休館