

生涯学習情報

社会教育課：TEL2-1295/FAX2-1131

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

—芸術文化支援事業— 和楽器コンサートを開催します！

遠軽町在住の尺八、シャクルート奏者谷藤紅山さんによる和楽器コンサートを開催します。たくさんの方のご来場をお待ちしております。

○日 時：3月25日（日）

午前10時 開演

○場 所：町民センター

○入場料：無料

○主 催：よりあいサロン「呂々（ろろ）」

○問合せ：佐呂間整骨院（2-2444）

佐呂間町芸術文化支援事業 のお知らせ

佐呂間町芸術文化支援事業は、佐呂間町内における芸術文化公演等の鑑賞機会の充実を図り、町民の自主的な芸術文化活動の活性化を図ることを目的に実施している事業です。町内で行われる芸術文化公演（講演）事業に対し、下記の支援を行います。

【支援内容】

- ・ 事業費の補助
（対象経費から入場料収入を除いた金額、上限150万円、原則入場料を徴収）
- ・ 公共施設使用料免除
- ・ 公共施設でのチケット取扱い
（教育委員会、町民センター、若佐コミセン、浜佐呂間活性化センター）
- ・ 町民センター先行予約
- ・ 名義後援

【対象事業】

次の条件を満たすもので、選考委員会が認めたもの。

- ・ 芸術、文化等の公演（講演）事業
（政治、宗教、営利を目的とするものは対象外）
- ・ 町内の団体、実行委員会等が主催する事業
- ・ 広く町民を対象とするもの
（夢通信、新聞折り込み等で周知）

◎皆さんもこの事業を利用して、講演会や芸術鑑賞事業などを企画してみませんか？支援事業の詳細、講演・芸術鑑賞の企画、運営についての相談などがありましたら、社会教育課（2-1295）までお問い合わせください。

科学の世界を体験しました

2月18日（日）町民センターで科学の不思議を体験できる『サイエンスキャラバン』を開催しました。このイベントは子ども会育成会連絡協議会と共催で行っており、子ども会育成者、高校生のボランティア、管内の学校の先生等が、科学の実験や工作を体験できる15のブースを設置しました。

前日から当日の朝にかけて雪に見舞われましたが、日中には天候が回復し、約150名が来場しました。来場者はクエン酸や重曹を使った“発泡入浴剤”を手作りしたり、バルーンアート用の風船を使用した“風船電話”で遊んだり、幼児から高齢者まで幅広い年代が楽しみました。



—寿大学（佐呂間町高齢者学級）—
平成30年度学生募集

寿大学では、平成30年度の学生を募集しています。月2回程度町民センターに集まり、午前中は全員で講演などを聞き、午後からはさまざまクラブに分かれて活動します。研修旅行や芸術鑑賞なども予定しています。バスでの送迎も行っています。皆さんの入学をお待ちしています。

○入学資格：町内在住の60歳以上の男女

○受講料：年間1,500円

（このほかに運営委員会費がかかります。またクラブによっては材料費などがかかる場合があります。）

○申込方法：入学申込書に必要事項を記入の上、教育委員会社会教育課（役場2階）、町民センター、若佐支所、浜佐呂間出張所のいずれかに提出してください。入学申込書は各老人クラブ、老人福祉センターにも置いてあります。

○申込締切：4月4日（水）



—まなびすと—
原発事故自主避難者
講演会を開催します

『「生きる覚悟」を持つこと』

中学卒業式当日に福島県で震災・原発事故を経験し家族と共に自主避難をした札幌市に在住している安達若叶^{あだちわかな}さんを講師にお招きした講演会を開催します。思春期から成人になる間に身の回りで起こった出来事や心の葛藤、生と死を見つめ模索してきたこれまでを『「生きる覚悟」を持つこと』と題してお話していただきます。

○日時：3月11日（日）

午後1時 開場

午後1時30分 開演

○場所：町民センター

○入場料：無料

○主催：原発事故自主避難者講演会
実行委員会

○問合せ：国府方 真由美(090-9437-7024)

「まなびすと」は、町民の皆さんの自主的な学習活動を支援することを目的とした制度です。皆さんもこの制度を有効に活用して様々な学習に取り組んでみてください。詳しくは社会教育課までお問い合わせください。

さろま英会話サークル
メンバー募集！

「さろま英会話サークル」では、一緒に英会話を勉強するメンバーを募集しています。（中学生以上。学生の方は保護者の同意書を提出していただきますが、町民センターまでの送迎が条件となります。）

活動は下記のとおりを予定しています。

開催時間：4月から週に1回程度

19時から1時間

場所：町民センター

会費：1回あたり100円

興味のある方は3月30日までに弘内（090-2692-4908）までご連絡ください。その後も随時入会することができます。

「ちびっこスキー教室」 元気いっぱい滑りました！

1月13日から27日までの毎週土曜日、4月から小学校に入学する児童を対象とした「ちびっこスキー教室」を実施しました。

最初は、スキーを履いて坂を登るのも一苦労な様子だった子どもたちも、最終日になると慣れた様子で坂を登ったり、リフトに乗り頂上から滑り降りてくる子もいました。



star 情報

武道館・温水プール「STAR」

TEL 2-2261/FAX 2-1461

新年度に向け、今から体力作りを！

新年度まであと少し。春は何かと忙しくなる季節です。忙しい時期をスムーズに乗り切るためにも体力は必要不可欠。スターでは器具を用いた「筋力運動」や「有酸素運動」、また「柔軟体操」や「自重負荷トレーニング」についても専用ルームにて実施可能です。本格的に忙しくなる前にスターでトレーニングを行い、「ストレスに強い体」を今のうちから作っておきませんか。

〈春に向けたトレーニングの一例〉

※トレーニングルームでの60分間のメニュー

- ①ウォーミングアップ（準備運動）
 - ・ウォーキング（歩行運動） 5分
- ②筋力運動 ※各10回／2セット
 - ・胸の運動（ベンチプレス）
 - ・背中の運動（ローイング）

- ・ももの運動（レッグプレス）
- ・ももの裏側の運動（レッグカール）
- ・体幹トレーニング（プランク）

③有酸素運動

- ・エアロバイク（自転車こぎ運動） 10分
- ・ステップマシン（昇降運動） 10分

※目標脈拍のめやす＝ $(220 - \text{年齢}) \times 0.6 \sim 0.7$

④クールダウン（整理運動）

- ・ストレッチング（柔軟体操） 10分

※トレーニングの指導を希望される方は「パーソナル指導（個人指導）」（予約制）をご利用ください。専任のトレーナーが効果的なトレーニングフォームの指導と適切な運動強度設定を行います。

「判断する力」、 そして「支える力」を 3日間で身につけました

2月10日から24日までの土曜日（計3回実施）、今年で3年目となる「元気アップ親子スクール」をスター武道館にて開催しました。この教室では「シナプソロジー」と呼ばれる脳活性化プログラムや赤ちゃんの発育・発達運動を応用した「キッズコアコンディショニング」を中心に45分間のプログラムを行い、将来スポーツの技術が身に付きやすくなるからだづくりを目指しました。1回目の教室では思うように体を動かすことができなかったちびっこ達も、最終日には失敗しながらも少しずつ体を動かすことができるようになっていました。



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>

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。
上映作品はユニバーサル・スタジオ映画『ペット』(86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29日(木)
午前10時30分から
場所：児童館 プレイルーム
その他：入場無料



移動図書館車について

移動図書館車は2週間に一度、お住まいの地域を巡回しています。借りた本は本館・支所・出張所のどこに返却してもかまいません。あらかじめご連絡をいただければリクエストにもご対応いたします。「なかなか図書館に行く時間が取れない」「図書館に行く手段がない」という方はぜひご利用ください。

また、駐車場所の新設についてもご相談にのりますので、お問い合わせください。

今月の新着本

小説・文芸書

天翔ける はむろ りん 葉室 麟 / 著
牛天神 やまもと いちりき 山本 一力 / 著
お義父(とう)さん はなわ / 著

一般書

お金2.0 さとう かつあき 佐藤 航陽 / 著
絵本とおもちゃでゆっくり子育て かきた とむひろ 柿田 友広 / 著
万事正解 かどの たくぞう 角野 卓造 / 著

児童・青少年向け

こども武士道 さいとう たかし 斎藤 孝 / 監修
マンガでおぼえる英単語 さいとう たかし 斎藤 孝 / 著
シロクマが家にやってきた! マリア ファラー / 作

えほん

アンパンマンどっち?どっち?めいろ やなせ たかし / 原作
おちたらワニに食べられる! さいとう あかり / さく
だるまちゃんとはやたちちゃん かこ きんこ / さく・え

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 6日	佐呂間小学校	10:10 ~ 10:30	
	20日	宮前団地 西中央公民館 仁倉旧農協前	13:20 ~ 13:40 13:50 ~ 14:10 14:30 ~ 14:50	
	3月 13日	※佐呂間小学校	10:10 ~ 10:30	
	27日	若佐消防 若佐コミセン前 若佐保育所 (※13日のみ運行)	13:10 ~ 13:30 13:35 ~ 13:55 14:00 ~ 14:15	
	水曜日	3月 7日	浜佐呂間小学校	12:40 ~ 13:00
		3月 14日	ふれあいインサロマ	10:30 ~ 10:50
28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 (※14日のみ運行)	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	
木曜日		3月 1日	※若佐小学校	10:10 ~ 10:25
		15日	※佐呂間中学校	12:45 ~ 13:05
		29日	夢ふうせん (※1・15日のみ運行)	13:20 ~ 13:40
	3月 8日	若佐小学校	10:10 ~ 10:25	
	22日			

※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。

3月の休館日のお知らせ

◎町体育館の休館日

3月 3日(土) 10日(土) 17日(土)
22日(木) 24日(土) 31日(土)

※土曜日及び祝日の翌日休館

◎スターの休館日

3月 5日(月) 12日(月) 19日(月)
22日(木) 26日(月)

※月曜日及び祝日の翌日休館

◎図書館の休館日

3月 5日(月) 12日(月) 19日(月)
21日(水) 26日(月) 31日(土)

※月曜日・祝日及び図書整理日休館