

生涯学習情報

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

—さろま健康づくり講座「からだ工房」—
身体の歪みを解消し、
しなやかな身体へ

毎年実施している「からだ工房」。昨年好評につき、講座回数は全6回、「フルボックス」と「ズンバ」を中心に行います。

フルボックスは、空手・ボクシング・ムエタイ等の動きをフィットネス風にアレンジし、音楽と融合させた楽しいエクササイズです。

ズンバは、明るく陽気な音楽に合わせて踊る、簡単で誰でもチャレンジできるダンスエクササイズです。ノリノリの音楽で楽しく体を動かしましょう！

気軽に楽しめるエクササイズに、周りのお友達を誘って元気な「からだ」づくりを目指しませんか。

美ボディエクササイズ ～ズンバ&フルボックス～

○日 時：11月上旬から12月上旬（全6回）
午後7時～8時30分

※後日、新聞折込にて日程をお知らせします。

○場 所：スター（武道館）

○対 象：18歳以上の女性（町民の方）

○指 導：スポーツプラザ進化塾（北見市）

○参加料：参加料は無料ですが、施設利用料（100円）が必要となります。

○持ち物：動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物

○申込み：10月25日（金）までに、社会教育課（2-1295）または、スター（2-2261）へお申し込みください。

—ミュージックフェスティバル vol 30— 参加団体募集中！

今年で30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。現在、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頃の練習成果を披露してみませんか。

○日 時：11月17日（日）

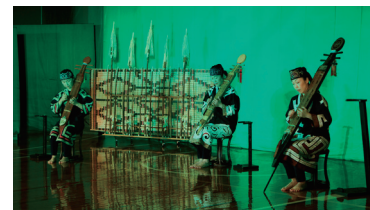
○場 所：町民センター集会室

○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）

◎参加を希望される方は、10月11日（金）までに社会教育課（2-1295）へご連絡ください。

—少年文化劇場— 伝統芸能・影絵を鑑賞しました！

8月23日は佐呂間中学校にて“民族歌舞団こぶし座”による『獅子舞・アイヌ伝説等の伝統芸能』を、9月2日は佐呂間小学校にて“劇団影法師”による『人間影絵「BIG TREE」』をそれぞれ鑑賞しました。



（中学校）北海道の先住民族であるアイヌの楽器「トンコリ」を使用した演奏や、日本各地に伝わる伝統的な歌や踊りを間近に体感！



（小学校）人間影絵という言葉のとおり、体全体でいろいろなものを表現。体験ワークショップで手影絵や人間影絵を実際につくってみたい、バックステージも見学しました。

—佐呂間町芸術文化支援事業— 「ヒダヤスナル」ライブ

太鼓、エレクトーン、ベースそれぞれのプロフェッショナルが楽しい音楽をお届けします。普段味わうことができないサウンドと楽しいMCが魅力の3人組。佐呂間町の子供達も出演し、コラボ演奏します。みなさんぜひご来場ください。



○日 時：10月24日（木）

午後6時 開場

午後6時30分 開演

○場 所：町民センター

○入場料：前売券 1,500円

当日券 2,000円

※高校生以下無料

○主 催：ヒダヤスナルライブ佐呂間町実行委員会

○問合せ：土本（090-8897-7660）

◎この事業は佐呂間町芸術文化支援事業を利用して行われます。

令和元年度 佐呂間高校 学校開放講座のお知らせ

今年度も佐呂間高校開放講座を開設します。
新たな自分発見へ！！受講してみませんか。

○場 所：佐呂間高等学校

○対 象：中学生以上の町民

（中学生及び高校生の方は保護者の承諾が必要です。）

○受講料：無料

○申込み：社会教育課（2-1295）

<講座内容>

◇『小倉百人一首』から学ぶ和歌

日 時：11月 6日、13日、20日（水）

午後7時～8時

競技かるたで使われている「小倉百人一首」を通じて、和歌に込められた千年の思いを読み解きましょう！

◇「映画で英語表現を学びましょう」

日 時：11月11日、18日（月）

午後7時～8時

様々なアメリカ映画・イギリス映画を題材に、映画の知識や使用されている英語表現等について学びましょう！

◇「オリンピックと世界史」

日 時：11月21日（木）、26日（火）

午後7時～8時

来年は東京オリンピック開催。オリンピックの歴史的な側面を学んでみましょう！

star 情報

武道館・温水プール「STAR」

TEL 2-2261/FAX 2-1461

「スターまつり」を開催します

幼児から一般の方まで、体を動かしながら楽しめるプログラムを用意しています。ご家族揃ってご来場ください。

○日 時：10月14日（月）

午前9時30分～午後2時30分

○内 容：ニュースポーツ体験、水中ゲーム、絵本読み聞かせなど、参加すると景品がもらえる楽しい催し物を予定しています。

○企画・運営：佐呂間町スポーツ推進委員

○問合せ：社会教育課（2-1295）

～スター無料開放～

今年も「スターまつり」に合わせて、施設を無料開放します。「温水プール」「トレーニングルーム」「ランニングコース」が1日無料でご利用いただけます。

◆無料開放日時 10月14日（月）

午前10時～午後5時

※イベントプログラム実施に伴い、ランニングコース及びプール利用について時間帯により利用制限があります。当日使用可能な時間帯につきましてはスターまでお問合せください。

※トレーニングルーム・ランニングコースをご利用の方は上靴をご用意ください。

第2回日本水泳連盟認定 「泳力検定会」のお知らせ

今シーズン2回目となる、泳力検定会を下記のとおり開催します。今シーズンの練習成果を発揮してみませんか。

○日 時：10月25日（金）

午後6時30分～

○対 象：小学生以上

○会 場：競泳用プール

○申込み：10月18日（金）までにスターへお申込みください（電話可）

○受検料：無料

※但しプール使用料及び合格時に登録料（700円＋振込手数料）が必要となります。

○判定基準：館内掲示ポスターをご覧ください。

※合格者には後日バッジと認定証が贈られます。

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）をもって終了となります。次年度の営業開始は令和2年5月を予定しています。トレーニングルーム、ランニングコースについては11月以降も引き続き営業しますので、どうぞご利用ください。

トレーニング機器を更新しました

トレーニングルームに設置している筋力運動機器5台を更新いたしました。重さの設定が細かく、動きもスムーズになり使いやすくなりました。新しくなった機器を利用し、生活習慣病の予防・改善やスポーツパフォーマンス向上等に是非お役立てください。

ショルダープレス
（肩の筋力強化）



ラットプルダウン
（背中内側の筋力強化）



トータルヒップ
（おしりの筋力強化）



シーテッド・ロー
（背中外側の筋力強化）



ブラボートール
（ケーブルを使用した全身の筋力強化）



スポーツくじ

0000 BIG

私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。

「ブラボートール」は独立行政法人日本スポーツ振興センターの令和元年度スポーツ振興くじ助成金

（地方公共団体スポーツ活動助成）を受けて設置いたしました。

スポーツくじ（toto・BIG）理念広報サイト
<https://www.toto-growing.com>

※トレーニング機器使用方法の指導を受けたい方、運動プログラムの作成等をご希望される方は「パーソナル指導」をご利用ください。

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>

本の寄贈を随時受付しています

読み終わった本など寄付いただける本がありましたら、図書館にお持ちください。

なお、寄贈本のお取り扱いについては、図書館にお任せいただきます。



図書館まつりを開催します

古本市、人形劇やゲームなど、楽しいことがいっぱいのお一日です。友だちや家族の方といっしょに遊びに来てくださ

い。特製しおりも用意しています。



○日 時：11月3日（日）

午前10時～午後5時

○場 所：図書館

○内 容：

- ・古本市（1冊10円～） 10:00～17:00
- ・スタンプラリー 10:00～17:00
- ・としょかんゲームコーナー 10:00～11:30
- ・工作教室 10:00～11:30
- ・わくわくお話タイム 11:30～12:00
- ・バルーンアートショー 13:00～13:30
- ・人形劇公演 14:00～14:30
- ・ピンゴ大会 14:30～15:30

※当日、お手伝いをしていただけるボランティア（高校生以上）を募集しています。詳しくは、図書館（2-2215）までご連絡ください。



今月の新着本

小説・文芸書

森があふれる

あやせ 彩瀬 まる／著

罪の轍

おくだ ひでお 奥田 英朗／著

犯人に告ぐ 3

しずく しょうすけ 栗井 脩介／著

一般書

マイ・ストーリー

ミシェル・オバマ／著

死ぬんじゃねーぞ！！

なかがわ しょうこ 中川 翔子／著

医者が教える食事術 2

まきた ぜんじ 牧田 善二／著

児童・青少年向け

友だちをやめた二人

いまい ふくこ 今井 福子／作

世界秘境マップ

ディラン・スラス／文

ジュニア空想科学読本（1～9）

やなぎた りかお 柳田 理科雄／著

えほん

おつきさまのともだち

カワチ レン／作・絵

そらをとんだワンダ

こてまり 小手鞠 るい／作

ふみきりかんかんくん

さいとう ひろし 斉藤 洋／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 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
	10月 8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
水曜日	10月 9日 23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	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 2日 16日 30日	浜佐呂間小学校	12:40～13:00
	10月 10日 24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
木曜日	10月 3日 17日 31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）23日（水）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）21日（月）
23日（水）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）22日（火）28日（月）
31日（木）

※月曜日・祝日及び月末図書整理日休館