

生涯学習情報

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

第6回 佐呂間町寿大学 『学園祭』を開催します

佐呂間町寿大学では学生が主体となって企画・運営をし、日頃の学習成果の発表と学生同士の交流を行う「学園祭」を開催します。“一般公開”で行われますので、ぜひ、足をお運びください。【クラブ発表会・交流会】

○日 時：2月20日（木）
午前10時30分～午後2時30分

○場 所：町民センター集会室

○クラブ発表：カラオケ、いきいき健康、
コーラス、ダンス

○交流会：学生による余興等

【作品展示会】



○期 間：2月6日（木）～20日（木）

○時 間：午前9時～午後7時

※6日は午後から展示

※20日は午後2時30分まで展示

○場 所：町民センターロビー

○展示クラブ：お散歩絵手紙、書道

○併せて高齢者文化展も開催されます。

保護者のための「はかどる勉強法講座」 ～子どものやる気スイッチはどこに？～

家庭学習について学ぶ研修会を次のとおり開催いたします。多くの皆様の参加をお待ちしております。

○日 時：2月28日（金）
午後6時30分

○場 所：佐呂間中学校2階多目的ホール

○講 師：大西 篤 氏

（網走市教育委員会学校教育課次長）

○問合せ：管理課（2-1294）

ーサイエンスキャラバンー 科学の不思議を体験しよう！

たくさんの“何で？”“どうして？”が体験できる「サイエンスキャラバン」を開催します。今年も、誰もが楽しめる科学の実験や工作をたくさん用意して、みなさんのご来場をお待ちしています！

○日 時：2月16日（日）
午前10時～午後1時

○場 所：町民センター

○入場料：無 料

○主 催：佐呂間町子ども会育成会連絡協議会
佐呂間町教育委員会

○問合せ：社会教育課（2-1295）



ー成人式記念行事ー 歌でお祝いしました

1月12日（日）の成人式開催に併せて、札幌市出身のシンガーソングライター「小澤ちひろ」さんのコンサートを行いました。

小澤ちひろさん作曲のオリジナル曲やカバー曲を含めた全6曲が披露され、楽しいトークと歌声で新成人の新たな門出に花を添える行事となりました。



サロマで「しゃべろ場」を 開催します！

～あなたの本音を聞かせてください～

今回で25回目となるサロマでしゃべろ場。
“自分のこと・人間関係・性・恋愛・将来のこと”
など、様々なことを高校生と大人が語り合いま
す。
昼食を用意しておりますので、気軽にご参加く
ださい。

- 日 時：2月23日（日）
正午～午後4時30分
- 場 所：町民センター
- 参加費：500円（高校生無料）
- 申込締切：2月21日（金）まで
- 申込み：2-1295（社会教育課）
090-9513-8180（眞如）
- 主 催：サロマでしゃべろ場実行委員会



一全町ミニバレー大会一 冬の運動不足解消に！

小学生から一般まで参加できる『全町ミニバ
レー大会』が行われます。多くのチームのご参
加をお待ちしています。

- 日 時：3月8日（日）午前9時開始
- 場 所：佐呂間町体育館
- 種 目：小学生の部・一般の部
- 参加料：1人500円（保険料含む）
※小学生無料
- 申込み：2月21日（金）までに協会事務局
（石川）までお申込みください。
- 主 催：佐呂間町ミニバレー協会
- 問合せ：ミニバレー協会事務局
石川（090-8371-6625）

一寿大学一 令和2年度学生募集

寿大学では、令和2年度の学生を募集していま
す。月2回程度町民センターで、午前中は全員
で講演や芸術鑑賞などの講座を受講し、午後か
らはクラブに分かれて活動しています。
研修旅行なども予定していますので、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歳以上の方
- 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3日（金）
- ※バスでの送迎も行っています。



star 情報

武道館・温水プール「STAR」
TEL 2-2261/FAX 2-1461

元気な「今」から楽しい介護予防

スターでは、高齢者向けの健康体操プログラム
「らくらく健康体操」を好評実施中です。3月
17日（火）まで毎週火曜日と木曜日に開催し
ており、事前のお申込みは不要ですのでどうぞ
お気軽にご参加ください。また、今年度は地域
包括支援センターと連携し介護予防プログラム
も合わせて実施中です。2月には「脳年齢チェッ

ク」や「介護相談」を開催いたします。「介護相談」では介護サービスや認知症についての相談等をお受けいたしますので、この機会にぜひご利用ください。

～「あたま」と「からだ」のらくらく健康体操～

- 内 容：高齢者向け健康体操（脳活性化プログラム、柔軟体操、筋力運動 等）
- 期 日：3月17日までの
毎週火曜日と木曜日（休館日を除く）
- 時 間：午後1時30分～2時15分
- 対 象：一般成人（中・高齢者向け）
- 場 所：武道館
- 申込み：不要

～脳年齢チェック・介護相談～ （包括支援センター事業）

- 内 容：機械を使用した脳年齢テスト及び介護相談員による相談コーナーの設置
- 期 日：2月18日（火）20日（木）
- 時 間：午後2時30分～4時
（らくらく健康体操終了後）
- 対 象：一般成人（中・高齢者向け）
- 場 所：武道館
- 申込み：不要

「目的別」お手軽レッスンで 理想の体を手に入れませんか

トレーニング効果を出すためには適切な「強度」「頻度」「時間」を設定し、かつ「正しい動作」で実施することが重要です。本講座でトレーニングに対する正しい知識と技術を身に付けて、理想の体を手に入れましょう。

～トレーニングミニ講座～

- 期 日：3月12日までの
隔週水曜日と木曜日
- 時 間：水）午後7時～7時40分
木）午後2時30分～3時10分
- 内 容：各種トレーニングの実技指導
- 場 所：武道館、ランニングコース 他
- 対 象：高校生以上
- 定 員：各回10名（先着順）
- 申込み：必要（空きがある場合当日申込可）
- 指 導：スター職員

<2月>筋力トレーニング編

2月5日（水）

厚い胸板を作るガッチリトレーニング

（男性限定）

2月13日（木）

ロコモ予防のための筋トレ～その1

2月19日（水）

代謝を向上させるしっかりトレーニング

2月27日（木）

ロコモ予防のための筋トレ～その2

<3月>有酸素運動編

3月4日（水）

しっかり脂肪を燃焼させる有酸素トレーニング

3月12日（木）

自分のペースで行う生活習慣病予防の有酸素運動

※1日だけの参加でも、継続しての参加でもかまいません。

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>

工作教室は大盛況

冬休み期間中の1月7日から4日間にわたり工作教室「むかしなつかしあそびをしよう！」を開催し、延べ79人の子どもたちが参加しました。

コリントゲームやパタパタ（板返し）などの工作を、みんなで楽しく作って遊びました。



リクエストを受付中

図書館に読みたい本がない場合、新刊は図書館で購入し、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。所定の用紙でお申し込みください。

〈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）
- ・その他

新成人に本を贈呈

新成人に本を贈る「20歳の20冊」事業を実施し、今年の新成人31名に本を贈りました。平成25年1月から実施しているこの事業は、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。成人式に参加した26名には川根町長から直接本が手渡されました。



今月の新着本

小説・文芸書

黒鳥の湖 宇佐美 まこと／著
抵抗都市 佐々木 譲／著
できない相談 森 絵都／著

一般書

人間のトリセツ 黒川 伊保子／著
和田明日香のほったらかしレシピ 和田 明日香／著
ものは言いよう ヨシタケ シンスケ／著

児童・青少年向け

戦場の秘密図書館 マイク・トムソン／著
わたしのビーナス 榎崎 茜／作
54字の物語 ZOO 氏田 雄介／編著

えほん

パンダ星 そら／作・絵
おれ、よびだしになる 中川 ひろたか／文
スライムぴびぴ はら 原 ペコリ／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	2月 4日 18日	佐呂間小学校	10:10～10:30
		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
	2月 25日	佐呂間小学校	10:10～10:30
		若佐消防 若佐コミセン前	13:10～13:30 13:35～13:55
若佐保育所		14:00～14:15	
水曜日	2月 12日 26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
2月 5日 19日	知来 伊東宅前	14:15～14:30	
	知来 中原宅前 佐呂間高校	14:35～14:50 15:15～15:30	
木曜日	2月 13日 27日	若佐小学校	10:10～10:25
		佐呂間中学校 夢ふうせん	12:45～13:05 13:20～13:40
	2月 6日 20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。

2月の休館日のお知らせ

◎町体育館の休館日

2月 1日(土) 8日(土) 12日(水)
15日(土) 22日(土) 24日(月)
25日(火) 29日(土)

※土曜日及び祝日の翌日休館

◎スターの休館日

2月 3日(月) 10日(月) 12日(水)
17日(月) 24日(月) 25日(火)

※月曜日及び祝日の翌日休館

◎図書館の休館日

2月 3日(月) 10日(月) 11日(火)
17日(月) 23日(日) 24日(月)
29日(土)

※月曜日・祝日及び図書整理日休館