

夢つうしん

教育委員会だより

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

社会教育課：TEL2-1295/FAX2-1131

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

2020
12
No.357

ALTマッケンジーのAlaska Style!!

アラスカで11月はもう真冬です。パーマ市では日中の最高気温が-9℃、夜には-15℃になります。湖は氷り、冬のアクティビティを行う季節です。寒い冬ですが多くの方は、外に出てアイスホッケー、スキー、アイススケートや湖釣りを楽しんでいます。

また、11月はアメリカでは「感謝祭」(サンクスギビングデイ：サンクスギビングと略されたりします。)を行う月です。毎年、11月の第4木曜日に行われ、今年は11月26日に開催されました。例年、ニューヨークでは大きなパレードやナショナルドッグショーが開催され、多くの人でにぎわいます。しかし、今年はコロナの影響でパレードなどが中止となり、オンライン開催やテレビ放映のみとなりました。このイベントは例年テレビで放送され、アメリカでは多くの方がこのイベントを見て楽しんでいます。

この日、人々は豪華な食事パーティーを開き、家族と一緒に過ごしたり、その年お世話になった人を招待して感謝の気持ちを表します。感謝祭には伝統食があり、七面鳥の丸焼きがよく振舞われます。そのため、感謝祭が「Turkey Day」(ターキーデイ：七面鳥の日)と言われることもあります。パーティーでは、食事の後ゲームをして皆で楽しめます。

今月の
One Point
English

Thanksgiving Day (サンクスギビングデイ)

＝感謝祭

家族や知人・友人、お世話になった人に感謝を表す日。

～からだはぐくむスクール～ ちびっこスキー教室について

毎年1月に就学児を対象とした「ちびっこスキー教室」を開催していますが、現在、新型コロナウイルス感染症の拡大状況から開催の有無及び感染症対策、開催方法を検討中です。対象者の保護者の皆様には12月中に案内を送付させていただきます。

【お問合せ】

社会教育課社会体育係 2-1295

遠軽地区生涯学習情報紙 「なな・なんと情報」発行中止のお知らせ

遠軽地区教育委員会協議会発行の「なな・なんと情報」について、各自治体の諸行事等が中止又は延期される状況にあることから、令和2年12月号(第131号)の発行は中止となりましたので、ご了承願います。

開拓資料館をご存じですか？

町民センターの道路向かい側にある佐呂間町開拓資料館では、様々な資料が展示され開拓の歴史を学ぶことができます。見学を希望する方は町民センター事務所までご連絡ください。

◆見学可能日時 月曜～金曜日

午前9時～午後5時

※土・日曜日、年末年始は休館となります。

【お問合せ】

社会教育課社会教育係 2-1295

図書館情報

図書館：TEL 2-2215/FAX 2-2632
 WebOPAC（所蔵検索）<https://ilisod001.apsej.jp/saromalib/wopc/pc/pages/TopPage.jsp>

9年目の「20歳の20冊」

町では平成25年1月から毎年、成人式の会場で新成人に1冊の本を贈る「20歳の20冊」事業を実施しています。
 職員が選んだ20冊をブックリストとともに、1月末まで図書館で展示・貸出しています。ぜひご覧ください。

◎主な選定図書

- ・現代語訳 学問のすすめ ふくざわ 福澤 諭吉／著
- ・シューカツ！ いしだ 石田 衣良／著
- ・島は僕らと つじむら 辻村 深月／著
- ・ボッコちゃん ほし 星 新一／著
- ・モモ ミヒヤエル・エンデ／著

ミニ古本市

たくさんの方が販売されました

10月28日から3日間にわたり、図書館の会議室でミニ古本市を開催しました。
 来場された方には感染症予防対策に協力いただきながら、627冊という多くの本が購入されました。ご来場ありがとうございました。



"冬休み特別企画" ☆としょかんビンゴ☆

本を読んでビンゴをするイベントを行います。ビンゴ用紙は図書館カウンター等で配布するほか、ホームページからも印刷できます。景品も用意していますので、ぜひ、ご参加ください。

- 期 間 令和2年12月22日（火）から
令和3年1月22日（金）まで
- 場 所 図書館、支所・出張所図書室
あおぞら号
- 参加費 無料
- 対 象 幼児・小学生
- 内 容 ビンゴ用紙の9つのマスに書かれたテーマの本を読み、縦・横・ななめのどれか一行がそろったらビンゴ！景品がもらえます。



今月の新着本

《小説・文芸書》

- ・犬がいた季節 いぶき 伊吹 有喜／著
- ・この気持ちもいつか忘れる すみの 住野 よる／著
- ・谷根千ミステリ散歩 ひがしがわ 東川 篤哉／著

《一般書》

- ・博物館ななめ歩き くぜ 久世 番子／著
- ・妊活にいいこと大全 しめゆ 主婦の友社／編
- ・毛糸のパンツ あさひしんぶんしゅうつばん 朝日新聞出版／編著

《児童・青少年向け》

- ・偉人もみんな悩んでいた こざき 悠／文
- ・おとうとのたからもの こてまり 小手鞠 るい／作
- ・フルーツふれんずブドウくん むらかみ 村上 しいこ／作

《えほん》

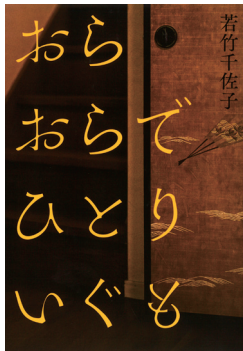
- ・うごきません。 おおつか 大塚 健太／作
- ・サンタさん ながお 長尾 玲子／さく
- ・カレーのおうさま やまもと 山本 祐司／さく

図書館からのおすすめ 映画化原作の本シリーズ

今回のおすすめ本は、映画化原作本です。皆さんは、気になる作品は本と映画どちらをご覧になるでしょうか？映画は映像と音があり、視覚と聴覚で楽しめますが、本ではこの主人公はこんな容姿かなー、登場人物がみている風景はどんな風景だろう…と想像することが楽しみの一つです。映画を観ていない方、すでに映画を観た方でも、楽しめる作品をご紹介します。

「おらおらでひとりいぐも」

若竹 千佐子：著



芥川賞を受賞した、ベストセラー小説が映画化。夫に先立たれ、子どもたちとも上手く関係を結べないと感じている74歳の桃子。東北弁で語られる心の声とともに、回想と現実の思考を繰り返しながら、老いることの価値を見出す。

「感謝離 ずっと一緒に」

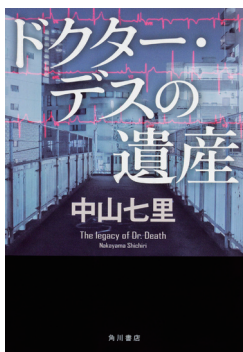
河崎 啓一：著



妻の遺品整理を「感謝離」と名付け、長年連れ添った妻への思いをつづった新聞投稿が本になり、映画化されました。これまでの日々を振り返り、大切な人との思い出とともに前へ進む気持ちを描いた作品。

「ドクター・デスの遺産」

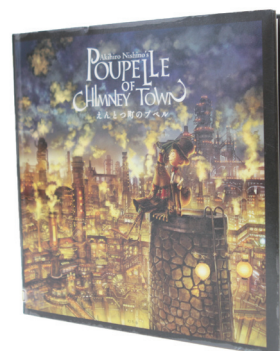
中山 七里：著



終末期の患者ばかりが狙われる連続不審死事件。犬養刑事と高千穂刑事は、依頼を受けて患者を安楽死させる謎のドクター・デスという医者の正体を追う。安楽死の闇と向き合った警察医療ミステリー。

「えんとつ町のプペル」

にし の あきひろ：著



原作者のキングコング西野亮廣が自ら製作総指揮、脚本を手がけ、アニメ映画化。黒い煙に覆われたえんとつ町を舞台に、父親を亡くした少年ルビッチとゴミ人間プペルの軌跡を描いた物語。（この作品は12月25日公開予定です）

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 | 12月 8日 | 佐呂間小学校 | 10:10～10:30 | |
| | 22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 | |
| | 12月 1日 | 佐呂間小学校 | 10:10～10:30 | |
| | 15日 | 若佐 消防 若佐コミセン前 若佐保育所 | 13:10～13:30 13:35～13:55 14:00～14:15 | |
| 水曜日 | 12月 2日 | ふれあいインサロマ | 10:30～10:50 | |
| | 16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 東 佐野宅前 佐呂間高校 | 12:40～13:00 13:05～13:15 13:20～13:35 13:40～13:55 14:10～14:20 14:25～14:35 14:40～14:50 15:15～15:30 | |
| | 12月 9日 | 浜佐呂間小学校 | 12:40～13:00 | |
| | 23日 | | | |
| | 木曜日 | 12月 3日 | 若佐小学校 | 10:10～10:25 |
| | | 17日 | 佐呂間中学校 夢ふうせん | 12:45～13:05 13:20～13:40 |
| | | 12月10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。

各施設休館日のお知らせ

◇町体育館の休館日

12月 5日(土) 12日(土) 19日(土)
26日(土)

※年末年始休館 12月29日～1月5日

◇スターの休館日

12月 7日(月) 14日(月) 21日(月)
28日(月)

※年末年始休館 12月30日～1月6日

◇図書館の休館日

12月 7日(月) 14日(月) 21日(月)
28日(月) 29日(火)

※年末年始休館 12月30日～1月5日

※12月29日は図書整理日休館



武道館・温水プール「star」TEL 2-2261/FAX 2-1461

健康運動指導士気まぐれ健康コラム

②「ウォーキングの効果的な頻度」

生活習慣病の予防と改善には、ウォーキング等の有酸素運動が良いことはご存じの方も多いのではないのでしょうか？

では、有酸素運動はどれくらいの頻度で行うことが望ましいのでしょうか。答えは1日おきです。有酸素運動は高血圧や糖尿病、高脂血症など様々な生活習慣病に有効であることがわかっていますが、それらの効能が持続する時間は実施後約48時間とされています。つまり今日の朝、ウォーキングを実施した場合、生活習慣病の改善効果は明後日の朝で切れてしまうイメージです。運動効果が切れるタイミングで再び運動を行い、それを繰り返すことで運動効果を持続させることができます。

時間については、1日30分程度の実施が理想で、15分×2回というやり方でも効果は変わりません。強度（スピード）は最大心拍数に対する60～70%強度が効果的です。

心拍数が測定できない場合は軽く汗がにじみ、安静時よりも少し呼吸が早くなるくらいの強度で行ってみてください。

薬と同じように、運動も用法と用量を守って実施することがとても重要です。ちなみに有酸素運動は脳から麻薬物質であるドーパミンやβエンドルフィンという物質を分泌させ、心を安定させる効果もあります。

このようなご時世で心が疲れ、ストレスが溜まっている方にも有酸素運動はおすすめです。

◆目標心拍数の算出方法

○最大心拍数 = 220 - 年齢

○計算式

(220 - 年齢) × 60 又は 70% = 目標心拍数

例) 36歳男性の場合

(220 - 36) × 60% = 110.4

目標心拍数は110.4となります