

まなび

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

2021

1

No.358

スキー協会ナイタースキー教室 スキー級別、ジュニアバッチテスト

◎スキー協会主催ナイタースキー教室

◆対象者・日時

①小学1・2年生

開催日時 1月14日、21日、28日
毎週木曜日 全3回

受付時間 18時30分～

教室時間 19時～20時

②小学3年生以上～大人

開催日時 2月4日、11日、18日
毎週木曜日 全3回

受付時間 18時30分～

教室時間 19時～20時30分
※小学生は20時まで

◆参加費

全教室1回500円（リフト代自己負担）

※開催日毎に受付時に支払い

◆その他

スポーツ保険は各自で加入

※開催日にスキー場がクローズの場合は中止

※新型コロナウイルスの状況によって中止の
場合、ロッジに掲示

◎SAJ公認級別テスト・ジュニアバッチテスト

◆日時 2月21日（日）

事前講習 10時受付（受講料無料）

テスト 13時受付

◆その他・詳細等

各自スポーツ保険加入のこと

検定種目、受験料はロッジに掲示

【申込・問い合わせ】

スキー協会事務局

山本：Tel 090-8706-7925

サイエンスキャラバン 中止のお知らせ

毎年2月に開催している「サイエンスキャラバン」は今年度、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とさせていただきます。ご了承ください。

ALT マッケンジーの Alaska Style!!

12月のアメリカはホリデーシーズンです。学校は12月中旬から1月上旬まで冬休みになります。12月は、たくさんの方が家にクリスマスツリーを飾り、プレゼントを買いに行きます。クリスマスイブには、家族でサンタクロースのためにクッキーを作り、ツリーの前に置いておきます。プレゼントを届けにきたサンタクロースがそのクッキーを食べて行きます。大晦日には、年越しを祝う花火のショーが行われ、そのショーを見に行ったり、家で花火をして楽しめます。



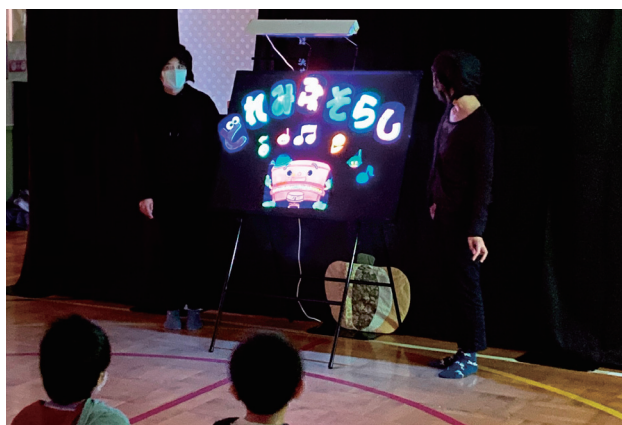
☆年末は宗教上の祝日が多く、アメリカではそれら全てを含めて、「Happy Holidays!」=ハッピーホリディズといえます。

図書館情報

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

人形劇公演を開催

1月18日、人形劇サークルばんぷきんによる人形劇が浜佐呂間保育所で上演されました。新型コロナウイルス感染防止対策のもとでの開催となりましたが、交通安全の人形劇やブラックライトを使用したパネルシアターに、子どもたちはくぎ付けになっていました。また、開催にあたって森永乳業佐呂間工場の協賛があり、子どもたちにジュースが届けられました。



インターネットで所蔵検索できます

図書館の所蔵資料を来館せずにインターネットで検索することができます。町ホームページ又はQRコードからご利用ください。



移動映画上映会中止のお知らせ

毎年1月に若佐、浜佐呂間で開催している移動映画上映会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止とさせていただきます。ご了承ください。

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	1月19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	
	26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	1月13日	ふれあいインサロマ	10:30～10:50	
	27日	浜佐呂間小学校(27日のみ) 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(27日のみ)	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	
	20日	浜佐呂間小学校	12:40～13:00	
	木曜日	1月14日	若佐小学校(28日のみ)	10:10～10:25
		28日	佐呂間中学校(28日のみ) 夢ふうせん	12:45～13:05 13:20～13:40
	21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。

今月の新着本

《小説・文芸書》

- ・アンダークラス あいば 相場 ひでお 英雄 / 著
- ・白日 つきむら 月村 りょうえ 了衛 / 著
- ・愛の伊予灘ものがたり にしむら 西村 きょうたろう 京太郎 / 著

《一般書》

- ・女子高礼讃 しんさん 辛酸 なめ子 / 著
- ・いつか来る死 いとい 糸井 しげさと 重里 / 著
- ・棚からつづ貝 イモト アヤコ / 著

《児童・青少年向け》

- ・もしもトイレがなかったら かとう 加藤 あつし 篤 / 著
- ・しゅくだいなかなかおり ふくだ 福田 いわお 岩緒 / 絵・作
- ・イッカボッグ J・K・ローリング / 著

《えほん》

- ・こたつ あそう 麻生 ともこ 知子 / 作
- ・氷上カーニバル あべ ひろし 弘士 / 作
- ・かけだしたイス サトシン / 作

図書館からのおススメ 北海道にゆかりのある本シリーズ

今回のおススメ本は、北海道が舞台であったり、実際の話をもとにした物語など北海道にゆかりのある本シリーズです。北見市を舞台にした「ひとりぼっちで恋をしてみた」や、「きたのどうぶつえん」が舞台の「キリンが来る日」では、ストーリーをより身近に感じられ、本の世界に入り込みやすく楽しめる作品となっています。コロナ禍のお正月、お家でゆっくりと楽しんでみてはいかがでしょうか？

「土に贖う」

かわさき あきこ
河崎 秋子：著



北海道を舞台に、様々な産業の繁栄と没落に関わった人々の物語7編からなる短編集。北海道開拓期の知られざる産業、労働者の家族が描かれており、淡々とした描写の中にも力強さを感じる作品。北見のハッカ栽培の話も登場します。

「ひとりぼっちで恋をしてみた」

たがわ
田川 とまた：著



主人公の女子高生が、高校の男性教師への片思いを誰にも打ち明けられずに葛藤する中、家族や友人との関わりを通して成長していく物語。北見市在住の漫画家による、北見市を舞台とした作品のため、見覚えのある場所が数多く描かれています。

「おばけのマーブルとすてきなことば」

なかい れい：絵・けーたろう：文



札幌円山に住むおばけのマーブルは、たくさんの友達を探しに札幌から飛び出します。そこで出会った新しい友達とは…。今作は民族共生象徴空間「ウポポイ」誕生へのエールを込めての刊行となり、簡単なアイヌ語の言葉でお話が進んでいきます。

「キリンが来る日」

きじま せいご しもだ かげき
木島 誠悟：絵・志茂田 景樹：文



キリンのいない「きたのどうぶつえん」にやってきた男の子が、空っぽのキリン舎の前で寂しそうにしています。そこに園長さんがやってきて…。釧路市の市民団体が実際に行った活動をもとに作られた、命の尊さと人の優しさを描いた絵本です。

健康運動指導士気まぐれ健康コラム

③「なぜ体幹は重要なのか」

近頃「体幹トレーニングのやり方を教えて欲しい」というお客様が増えてきました。そもそも「体幹」とはどの部分のことで、なぜ大切なのでしょう。

一般的に「体幹」とは肋骨と骨盤の間にある、骨が背骨しかない部分のことを言います。構成する筋肉としては肺の下にある「横隔膜」、背中の深い位置にある「骨盤底筋群」です。犬や猫などの動物は肋骨が途切れることなく胴体部分をすっぽりと覆っていますが、人間は進化の過程で動作の自由を確保するため、肋骨の数をだんだんと減らし、お腹周りを空洞にしました。動作の自由度は高まりましたが、その反面、体幹を構成する筋肉がしっかり機能していないと、動作が不安定となり、腰痛や肩こりなどの不調が出やすくなってしまいました。

これらの理由により、人間にとっては体幹を機能させるためのトレーニングが大変重要となります。

体幹は胴体部分を支えるトイレットペーパーの芯のようなもので、厚みのあるしっかりとした芯が備わっていれば、ジャンプしても潰れませんが、芯が薄い紙でできていたとしたら、軽いジャンプでもすぐに潰れてしまいます。体幹トレーニングにより厚くて頑丈な芯を作ることがいかに大切か、お分かりいただけただけでしょうか。家の土台が重要であると同様に、人間にとっては体幹をしっかりとつくるのが何より大事なのです。

スターでは正しい、体幹トレーニングの方法をお教えしています。ぜひ、お気軽にご利用ください。



正しい「知識」と「技術」を身に付けて、トレーニングを効果的に！

コロナ禍による運動不足が深刻な問題となっています。スターではトレーニングについての正しい知識と技術を身に付け、運動効果を最大限に引き出すことを目的としたミニ講座を開催します。お気軽にご参加ください。

◆期 日 1月13日～3月10日 ※毎週水曜日

◆時 間 19時～19時40分

◆内 容

〈1月〉コンディショニング&ストレッチ編

指 導 山崎亜弥指導員

(JCCA ひめトレ® インストラクター)

13日 ストレッチポールで姿勢改善

22日 ひめトレ® で違和感改善Ⅰ(女性限定)

27日 ひめトレ® で違和感改善Ⅱ(女性限定)

〈2月〉筋力トレーニング編

指 導 スター職員

3日 代謝向上トレーニング〔上半身編〕

10日 代謝向上トレーニング〔下半身編〕

17日 体が動きやすくなる体幹トレーニング

◆対 象 高校生以上

◆定 員 各回10名(先着順)

◆料 金 100円(施設使用料)

◆申 込 1月分：受付中

2月分：1月7日10時～受付開始

※3月分は夢通信2月号又は館内掲示参照願います。

※1回のみ、継続いずれの申込可

※各回空きがある場合は当日参加可

各施設休館日のお知らせ

◇町体育館の休館日(年始休館5日迄)

9日(土) 12日(火) 16日(土)

23日(土) 30日(土)

◇スターの休館日(年始休館6日迄)

11日(月) 12日(火) 18日(月)

25日(月)

◇図書館の休館日(年始休館5日迄)

11日(月) 12日(火) 18日(月)

25日(月) 31日(日)