

# 夢つうしん

2021

3

No.360

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

## 町体育館休館日・開館時間変更のお知らせ

4月から町体育館の休館日が木曜日になります。また、これに合わせ開館時間を下記の通り変更します。

日曜日	9時～17時
月曜日	13時～21時
火曜日	13時～21時
水曜日	13時～21時30分
木曜日	【休館日】
金曜日	13時～21時
土曜日	9時～17時

※祝日の翌日の休館及び年末年始の休館は従来通りとなります。

## 「ちびっこスキー教室」を開催しました

1月30日に4月から小学校に入学する子ども達を対象とした「ちびっこスキー教室」を実施しました。今年度は1回のみで開催でしたが、参加した子ども達は、指導員の協力を受けながら滑走し、スキーに慣れていきました。



## 寿大学 令和3年度学生募集

寿大学では、令和3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。

◆入学資格 町内在住の60歳以上の方

◆受講料 年間1,500円

◆申込締切 4月2日(金)

※申込方法等詳細は社会教育課(TEL 2-1295)にお問い合わせください。

※バスでの送迎も行っています。

## ALT マッケンジーの Alaska Style!!

アラスカでは例年2月に“Fur Rondy”と“Iditarod dog sled race (犬ぞりレース)”の2大イベントがあります。“Fur Rondy”は1週間続く冬祭りで、パレードや雪像コンテスト、トナカイと一緒に走るレースなどが行われます。“Iditarod dog sled race”はアラスカで最も長い犬ぞりレースで、全長1776kmのコースを約7日間かけて完走します。

今月の  
One Point  
English

- “Fur”は「毛皮」という意味で、祭りの起源は毛皮の取引と言われています。
- “Iditarod”はアラスカの先住民族が使っていた言葉で「遠い場所」という意味があります。



※今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。

# 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>

## 「ほんでしりとり」を開催します

春休み中に、本の題名でしりとりをする楽しいイベントを開催します。新しい本との出会いがあるかもしれません。ぜひご参加ください。

- ◆日時 3月25日(木)～4月4日(日)
- ◆対象 幼児・小学生(幼児は保護者同伴、新1年生は1人で参加可能)
- ◆内容 図書館で申し込みをして参加用紙を受け取り、館内にある本の題名でしりとりを行います。  
 (例) はらぺこあおむし→しろくまのパンツ→つるのおんがえし  
 小学生(新1年生含む)は10冊、幼児は5冊できたら、景品がもらえます。
- ◆参加費 無料(参加は1人1回まで)

## 感染防止対策を徹底しています

新型コロナウイルス感染防止対策として新たな器具を導入しました。

【除菌ボックス】(写真：左下)  
 紫外線で本のウイルスや菌を除菌する器具です。ボタンを押して45秒で除菌が完了します。

【検温付きアルコールディスペンサー】(写真：右下)  
 手を触れずに手指のアルコール消毒と検温ができます。



## 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	3月 2日	佐呂間小学校 (2日・16日のみ)	10:10～10:30	
	16日	宮前団地	13:20～13:40	
	30日	西中央公民館 仁倉旧農協前	13:50～14:10 14:30～14:50	
	3月 9日	佐呂間小学校	10:10～10:30	
	23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	3月10日	ふれあいインサロマ	10:30～10:50
24日		浜佐呂間小学校 (10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	12:40～13:00 13:05～13:15 13:20～13:35 13:40～13:55	
		知来 伊東宅前 知来 中原宅前 東 佐野宅前 佐呂間高校 (10日のみ)	14:10～14:20 14:25～14:35 14:40～14:50 15:15～15:30	
3月 3日		浜佐呂間小学校	12:40～13:00	
17日				
木曜日		3月11日	若佐小学校 (11日のみ)	10:10～10:25
		25日	佐呂間中学校 (11日のみ) 夢ふうせん	12:45～13:05 13:20～13:40
		3月 4日	若佐小学校	10:10～10:25
		18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。

## 今月の新着本

- 《小説・文芸書》
- ・何がおかしい さとう あいこ  
佐藤 愛子 / 著
  - ・猫がなくなった ほさか かずし  
保坂 和志 / 著
  - ・おたがいさま むれ ようこ / 著
- 《一般書》
- ・面(ジャケ)食い くすみ まさゆき  
久住 昌之 / 著
  - ・ロッキード まやま しん  
真山 仁 / 著
  - ・最高の1分足もみ わち けいこ  
和智 恵子 / 著
- 《児童・青少年向け》
- ・リンゴちゃんのいえで かどの えいこ  
角野 栄子 / 作
  - ・車いすで国会へ かご やすひこ  
船後 靖彦 / 文
  - ・オニタロウ こさか まさみ / 文
- 《えほん》
- ・たぬきのおまじない おおなり しゅうじ  
修司 / 文
  - ・どんなきもち? たかい よしかず / さく
  - ・かける はらぺこめがね / 著

## 図書館からのおススメ 卒業式シーズンに読みたい本特集

3月は卒業式シーズンです。そこで今月は悩みや成長、新しいことを始める素晴らしさなどが書かれた本を紹介します。

【小説】「空より高く」  
しげまつ きよし  
重松 清：著



僕は廃校が決まった東玉川高校最後の生徒。平凡な高校生として、それなりに楽しくやっていたのに、赴任してきた熱血中年非常勤講師、ジン先生が現れて毎日が一変した。作中で繰り返される「レッツ・ビギン」の言葉に、きっと何か始めたくくなります。

【小説】「スタートライン」  
きたがわ やすし  
喜多川 泰：著



自分が何をしたいのか、何をやるべきなのか見つけれないまま勉学に励む高校3年生の大祐。そんなとき、東京から美しい転校生、真苗が現れ……。高校生の甘酸っぱい想いととも、一步を踏み出す勇気となる言葉が満載の作品です。

【児童書】「泣いたあとは、新しい靴をはこう。」  
日本ペンクラブ：編



44名の作家が、悩んでいる君の相談に答えます。「同性を好きになってしまった」、「いじめっこに復讐したい」、「お金がなくても成績を上げる方法がありますか？」など、心のうちにある葛藤をひとりで抱え込まず、この本を開いてみてください。

【絵本】「おおきくなるっていうことは」  
なかがわ ひろたか：文 むらかみ やすなり  
中川 ひろたか：文 村上 康成：絵



おおきくなるっていうことは、洋服が小さくなること、新しい歯が生えてくること、あんまり泣かないようになること。「おおきくなるっていうことは」という言葉を繰り返しながら、子どもたちにその意味をやさしく教えてくれる絵本です。

## 健康運動指導士気まぐれ健康コラム

### ⑤「筋肉疲労の回復」

激しいトレーニングやスポーツを行い、筋肉が疲労した時に、筋肉を温めるべきか、冷やすべきか迷う方も多いのではないのでしょうか。結論から言うと疲労した筋肉は「温める」が正解です。疲労した筋肉は緊張し、硬くなった状態にあるため血行が悪くなっています。この状態のままでは筋肉に疲労物質が蓄積して、筋肉に痛みが出るとともに疲労の回復が遅れます。入浴などで緊張状態の筋肉を温めると血流が回復し、疲労物質が早く除去されるため回復が早まります。逆に筋肉を冷やしてしまうと筋肉が収縮するため血流はさらに悪化し、筋肉の修復が進まず回復を遅らせてしまうのです。よく野球選手が試合後、肩を冷やす場面を目にしますが、疲労の回復という面では逆効果になっています。

疲労回復にはストレッチも非常に有効です。1箇所につき20秒間のスタティック（静的）ストレッチを実施することで血流を促進し、筋肉痛を防止するとともに疲労回復を早めます。

また、最近の研究では正しいストレッチを行うと、筋肉の量が増えることも分かっています。ただし10秒程度のストレッチでは、効果は期待できません。トレーニング後、すぐに20秒程度筋肉を伸ばすことをお勧めします。

疲れた筋肉は温めて回復させるのと同様に、心が疲れてしまった時には、好きな映画や音楽に触れるなど、心を温めてみるのはいかがでしょうか。体も心も「緊張と緩和」のバランスがとても重要です。



## 介護予防事業を行いました

2月2日と4日の両日、スターで地域包括支援センター協力のもと「介護予防事業」を開催しました。本事業は町民の健康寿命延伸を目指し、高齢者向けの健康運動教室「らくらく健康体操」の参加者を対象に昨年度から実施しています。今年度はタッチパネルを用いた「脳年齢測定」と超音波による「骨密度測定」を行いました。参加者は測定後の結果に一喜一憂しながらも、日頃の運動や介護予防の重要性を改めて感じていました。



## 各施設休館日のお知らせ

### ◇町体育館の休館日

3月 6日(土) 13日(土) 20日(土)  
21日(日) 27日(土)

### ◇スターの休館日

3月 1日(月) 8日(月) 15日(月)  
21日(日) 22日(月) 29日(月)

### ◇図書館の休館日

3月 1日(月) 8日(月) 15日(月)  
20日(土) 22日(月) 29日(月)  
31日(水)