

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

常呂郡佐呂間町字永代町3番地1

社会教育課：TEL2-1295/FAX2-1131

mail:samanabi@town.saroma.hokkaido.jp

2023

3

No.384

みんな頑張ったね！ ちびっこスキー教室終了

1月21日(土)から2月4日(土)までの計3回、この4月から小学校に入学する子どもたちを対象とした「ちびっこスキー教室」を開催し、21名の子どもたちが参加しました。

スキー協会やスポーツ推進委員の指導のもと歩行の基礎練習から、斜面を登って「八の字」で滑り降りる練習など一生懸命取り組んでいました。

最初は、斜面を登るのも一苦労だった子どもたちも、回数を重ねる度にぐんぐんと上達し、中にはリフトに乗って頂上から滑り降りてくるまでに上達した子もいました。

これからも、積極的にスキーを楽しんでほしいと思います。



第38回サロマ湖100km ウルトラマラソン開催決定！

「第38回サロマ湖100kmウルトラマラソン」が6月25日(日)に開催することが決定しました。

コロナ禍の影響を受け、第35回、第36回、第37回大会は、中止を余儀なくされ(※第36回・第37回はオンライン大会開催)、リアル大会としては4年ぶりの開催となります。

大会当日は、100kmの部、50kmの部合わせて約4000人のランナーが、サロマンブルーに彩られた景色の中を颯爽と駆け抜けます。

また、この大会は、ボランティアスタッフや沿道で声援を送る方など、多くの人たちのご協力のもと開催されております。

4年ぶりの開催となる「サロマ湖100kmウルトラマラソン」をぜひお楽しみください。



図書館情報

図書館：TEL2-2215 / FAX2-2632
 WebOPAC(所蔵検索URL)
<https://ilisod001.apsel.jp/saromalib/wopc/pc/pages/TopPage.jsp>

「ぬいぐるみおとまり会」開催!

お気に入りのぬいぐるみを図書館におとまりさせてみませんか?お話広場に一緒に参加したあと、ぬいぐるみは3日間「図書館」におとまりします。夜の図書館でぬいぐるみたちはどんな事をするのでしょうか?

おとまりの様子をアルバムにしてプレゼントします。そして、ぬいぐるみが選んだおすすめの本を貸し出します。ぜひご参加ください!

◆お預かり日時

3月25日(土)14時~お話広場終了後

◆お迎え日時

3月28日(火)13時~30日(木)18時

◆場 所：図書館

◆対 象：幼児~小学生

※小学生未満は保護者同伴でお願いします。

◆定 員：10名

◆申込方法：来館または電話(2-2215)

◆申込期間：3月7日(火)~24日(金)

※当日都合が悪い場合は、事前にお預かりします。

※ぬいぐるみは1人1体までです。

図書館映画上映会のお知らせ

春休みのおたのしみ「映画上映会」を4年ぶりに開催します!

◆日 時：3月28日(火)13時30分~

◆場 所：児童館 プレイルーム

◆上映作品：①おしりたんてい(20分)

プッおおべらざのかいとう

②ふしぎ駄菓子屋 銭天堂

ビッグリもなか ほか(20分)

※小学生未満は保護者同伴でお願いします。

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14日	佐呂間小学校(14日のみ)	10:10~10:30
	28日	宮前団地	13:20~13:40
		西中央公民館	13:50~14:10
水曜日	3月7日	佐呂間小学校	10:10~10:30
		若佐消防	13:10~13:30
		若佐保育所	13:35~13:50
木曜日	3月8日	浜佐呂間小学校(8日のみ)	12:40~13:00
	22日	浜佐呂間汐見 類家宅前	13:05~13:20
		浜佐呂間 谷川宅前	13:25~13:40
		仁倉旧農協前	13:50~14:00
		知来 伊東宅前	14:10~14:20
		東 佐野宅前	14:25~14:35
		佐呂間高校(8日のみ)	15:20~15:35
3月15日	浜佐呂間小学校	12:40~13:00	
木曜日	3月9日	若佐小学校(9日のみ)	10:10~10:25
	23日	ふれあいインサロマ	10:30~10:50
		佐呂間中学校(9日のみ)	12:45~13:05
		夢ふうせん	13:20~13:40
3月16日	若佐小学校	10:10~10:25	

今月の新着本

《小説・文芸書》

霸王の轍 あいば ひでお 相場 英雄 / 著
 ものがわかるということ ようろう たけし 養老 孟司 / 著
 本のない、絵本屋クッタラ しめの なぎ 標野 凧 / 著

《一般書》

やり続ける力 うちむら こうへい 内村 航平 / 著
 松浦弥太郎の「いつも」安心をつくる55の習慣 まつうら やたろう 松浦 弥太郎 / 著
 人生上等!未来なら変えられる きたお 北尾 トロ / 著

《児童・青少年向け》

航空宇宙エンジニアになるには おくま 小熊 みどり / 著
 ウィリアムの子ねこ
 マジョリー・フラック / 作・絵 まさきりこ / 訳
 ふしぎ町のふしぎレストラン みたむら のぶゆき 三田村 信行 / 作 あさくらまや / 絵

《えほん》

ご先祖さまからきみへ のぶみ / 作
 ふたごのたまごとうさぎたち いしづ 石津 ちひろ / 文 福井 さとこ / 絵
 そつえんセブン
 もとしたいづみ / 作 ふくだいわお / 絵

図書館からのおすすめ「卒業シーズンにオススメする本」

卒業シーズンにちなみ、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ご紹介します。

《小説》

『子育てはもう卒業します』

かきや みう
垣谷 美雨／著



お受験ママの淳子、専業主婦の明美、お嬢様育ちの紫。就職、結婚、子育て、嫁姑、職場復帰、故郷を離れた18歳から40年、3人は悩みを語り合ってきた。時には口に出せない痛みを抱えながらも、親離れ・子離れを等身大で描いた作品。

《児童書》

『七十二歳の卒業制作』

たむら せいこ
田村 せい子／著



73歳にして自伝的作品の本書でデビュー。第二次大戦後間もない時期、家庭の事情で中学校を一ヶ月でやめ、うどん屋の住みこみ店員に。しかし、末娘の大学進学を機に復学に向けて一念発起。学ぼうとする気持ちがあれば人は成長できることを教えてくれます。

《美容》

『脱白髪染めのはじめかた』

いくま なみ
伊熊 奈美／著



40代、50代以上の白髪染めが辛いと感じるすべての人に提案する、「脱白髪染め」のはじめかた。白髪染めをやめてもグレイヘア一択ではない！ハイライトカラーやブリーチなどの脱白髪染めの選択肢を幅広く提案。白髪と薄毛を防ぐための頭皮ケアも紹介。

《絵本》

『ありがとう』

たにかわ しゅんたろう
谷川 俊太郎／詩 えがしらみちこ／絵



谷川俊太郎さんの詩「ありがとう」を、えがしらみちこさんが卒業の日に「私」が思うことというイメージを膨らませて描いた絵本。シンプルで奥行きのある詩に、優しい絵が寄り添い、いつまでも余韻が残ります。

star 情報

武道館・温水プール「star」
TEL2-2261 / FAX2-1461

からだの変化が実感できました

1月から3月まで開催している「トレーニングミニ講座」において1月11日(水)から25日(水)までの計3回、山崎亜弥インストラクターを講師に招き、骨盤底筋群の活性化を目的とした「ひめトレ」®のレッスンを昨年引き続き開催しました。

今年度のレッスンは、「違和感改善」や「脂肪燃焼」を目的としたレッスンのほか、「動きの改善」を目指すレッスンも行われ、終了後参加者たちからは「違和感が改善された」「動きやすくなった」などの声が数多く聞かれました。「トレーニングミニ講座」は3月8日(水)まで実施中です。

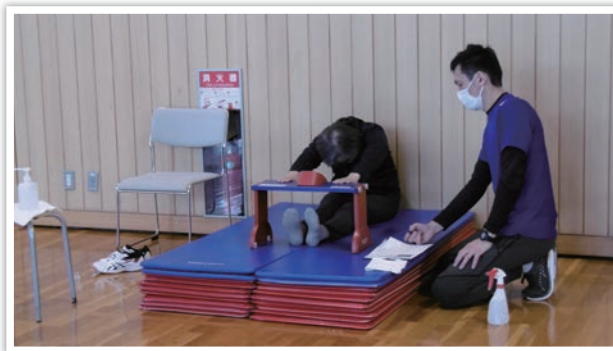


「運動機能測定」で自身の体力を知りました

1月26日(木)から2月7日(火)までの計4回、高齢者向け体操教室「らくらく健康体操」の参加者を対象に運動機能測定を実施しました。

測定は「長座位体前屈」「握力」「開眼片足立ち」「障害物歩行」の4種目行い、参加者たちは測定結果に一喜一憂しながらも測定を楽しんでいた様子です。

また、測定終了後には森永乳業佐呂間工場様の協力により、運動後の栄養補給に最適な栄養調整食品のプレゼントもあり、参加者たちは健康への意識がさらに高まった様子でした。



「パーソナル指導」で活動の準備をしませんか？

佐呂間の厳しい冬も終わりに近づき、少しだけ春の気配を感じられる季節になりました。

スターにて実施中の「パーソナル指導」では、トレーニングメニューの作成、指導などをお客様のご希望に合わせて幅広く対応します。

屋外での様々な活動がスタートする春に備え、今のうちから動ける体をつくりませんか？



パーソナル指導のご案内

実施内容

○トレーニングマシンの基本説明

○トレーニングメニュー作成

○違和感改善に向けたコンディショニング指導など

対象 小学生以上

(小中学生は保護者同伴)

指導 スター職員ほか

3月の休館日

◆町体育館(木曜日・祝日の翌日休館)

2日(木) 9日(木) 16日(木)

22日(水) 23日(木) 30日(木)

◆スター(月曜日・祝日の翌日休館)

6日(月) 13日(月) 20日(月)

22日(水) 27日(月)

◆図書館(月曜日・祝日・月末図書整理日休館)

6日(月) 13日(月) 20日(月)

21日(火) 27日(月) 31日(金)