

# 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  
6  
No. 351

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、現在、町内各施設では利用を中止又は一部制限を設けて開設しております。  
6月からの開設状況及び各種事業については、町ホームページ又はお電話にてご確認願います。

## 各施設休館日のお知らせ

### ◇町体育館の休館日

6月 6日(土) 13日(土) 20日(土)  
27日(土)

※土曜日及び祝日の翌日休館

### ◇スターの休館日

6月 1日(月) 8日(月) 15日(月)  
22日(月) 29日(月)

※月曜日及び祝日の翌日

### ◇図書館の休館日

6月 1日(月) 8日(月) 15日(月)  
22日(月) 29日(月) 30日(火)

※月曜日・祝日及び図書整理日休館

## 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6月号(第128号)の発行が中止となりましたので、ご了承願います。

## ALT マッケンジーの Alaska Style !!

今月号から新しく始まる ALT マッケンジーの "Alaska Style!!(アラスカスタイル)" では、佐呂間町の姉妹都市、アメリカ・アラスカ州パーマ市の生活習慣、文化や流行などと併せて関連する英語を紹介していきます♪皆さんぜひ読んでみてくださいね!

アラスカは5月が学校の終業時期で、6月は夏が始まる頃です。春の終わりから夏の始まりにかけてのころ、アラスカでは春の大掃除「Spring Cleaning」を行う習慣があります。各家庭では家の大掃除を行い、庭の草刈りをして、花植えなど庭の準備を始めます。日本では年末12月に大掃除を行いますが、アラスカでは春に大掃除を行うんですよ♪

今月の  
One Point  
English

"Spring Cleaning"  
「スプリング クリーニング」  
＝春の大掃除♪



「spring(スプリング)は季節の春、cleaning(クリーニング)は何かをキレイにすることを意味します。日本でいう服のクリーニングは、英語でdry cleaning(ドライクリーニング)になるので注意してくださいね。」



# 図書館からおススメ!! 「おうち時間」の過ごし方特集

自宅で過ごさなきゃいけない…そんな時に、はたまた、やっと外に出られるぞ～！ってことになっていても、夜のゆっくりタイムに図書館からおススメの本をご紹介します♪趣味・実用書からシリーズものまで、おそらく？「まちがいない」をご紹介します。

## 5分後に意外な結末シリーズ 「5分後に恋するラスト」

「えっっー!!」や「あっ!」と驚く結末や、そう来たかー、なるほどねとうなる意外な結末が楽しいシリーズ。今回は、その中からきっとあなたも意外なところから恋しちゃう1冊をご紹介します。胸キュンしてみませんか？



## 君は東大生に勝てるか!? 「無敵の東大脳クイズ」

時間があるときにおススメ!あなたも東大生と勝負してみませんか?東大だからって負けたくない!!って思った私は、やっぱり東大って凄いな〜…と打ちのめされました(笑)。でも、解けた時にはとても嬉しくなりますよ!



## コップひとつからはじめる 「自給自足の野菜づくり百科」



畑や庭で作るのはちょっと苦手な方や、場所がない方でもコップ1つから始められる野菜作りをかわいいイラストでわかりやすく紹介。こんな野菜も作れちゃうの!?!ときっとあなたも驚くはず!自給自足も夢じゃない?

## 「ポリ袋でつくる たかこさんの焼き菓子」



表紙が綺麗な写真で魅力的。ページを開くと想像よりも本格的な焼き菓子の写真が沢山あって驚きますが、ポリ袋で作れちゃう簡単なものを紹介しているので、この本を見ながら親子でお菓子作りはいかがががでしょうか?

## ススキ/探偵シリーズ 「バーにかかってきた電話」

大泉洋主演で映画化された、人気作品探偵はバーにいるのシリーズもの。1作品目を見ていなくても楽しめる内容で、各所に笑いを織り交ぜながらもしっかりとした探偵物として読める内容。全シリーズ読んで欲しい作品。



## 図書館戦争シリーズ 「図書館内乱」

こちらも映画化された図書館戦争シリーズもの。空飛ぶ広報室や旅猫リポート等映画やドラマ化されることが多い大人気作家、有川浩の作品。独自の世界観ながらもリズムカルな文章と言葉で読み手をあきさせません!



かんたん自宅用運動プログラムをご紹介します。行う際は、力を入れるときに息を吐き、戻すときに息を吸いましょう。また、痛みや違和感が出た場合は中止してください。回数は、1種目につき8～10回を2セット、1日おきを目安にしてください。

## ★ カーフレイズ



ふくらはぎの筋力強化に効果があります。腰幅に足を開いて立ち、ふくらはぎに力を入れながら背伸びをするように踵を浮かせます。

## ★ ストレートレッグレイズ



片脚を伸ばして、もう片方の脚を写真のように曲げて座ります。太ももの前面に力を入れながら脚を持ち上げましょう。

## ★ ヒップリフト



両脚を曲げて仰向けになります。両手は腰に当、ももの後面、お尻に力を入れながら、お尻を持ち上げていきます。

## ★ トランクカール



両膝を曲げて仰向けになり、両手は頭の後ろで組みます。お腹に力を入れて、肩が浮くまで上体を持ち上げます。