

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
11
No. 352

～佐呂間町スポーツ表彰式～ 栄誉を称えて

令和2年度佐呂間町スポーツ表彰式を、10月13日（火）に佐呂間コミュニティセンターで開催しました。式では全国・全道・管内大会で優秀な成績を収められた7名が表彰を受けました。受賞となった皆さんには、今後益々のご活躍を期待します。

◆スポーツ功労賞受賞者（個人）

鈴木 彪雅 さん（若佐小学校5年）
佐伯 紅葉 さん（佐呂間中学校3年）

※上記2名ともに佐呂間スピードスケート少年団所属、受賞種目スケート

◆スポーツ奨励賞受賞者（個人）

今部 彩歌 さん（若佐小学校2年）
田宮 希愛 さん（若佐小学校3年）
今部 静音 さん（若佐小学校5年）
佐伯 月乃 さん（若佐小学校6年）
鈴木 世梨 さん（佐呂間中学校1年）

※上記5名全て、佐呂間スピードスケート少年団所属、受賞種目スケート



佐呂間町芸術文化支援事業 令和3年度芸術文化公演（講演） を募集します

令和3年度（令和3年4月～令和4年3月）に開催を予定している佐呂間町芸術文化支援事業の対象事業を募集します。

芸術文化支援事業は、町内における芸術文化公演等を鑑賞する機会の充実、また、町民による自主的な芸術文化活動の活性化を目的としています。新型コロナウイルス感染症の影響等により、開催について不安もあるかと思いますが、不明な点がありましたらご相談ください。

12月中に対象事業の選考委員会の開催を予定しています。事業の開催を予定されている方は11月30日（金）までに事業計画書を社会教育課まで提出してください。なお、申込状況により、期限後も受付しますので、事業の開催を検討される際は一度ご相談ください。

【支援内容】

- ・事業費の補助
- ・町民センター先行予約
- ・名義後援
- ・公共施設使用料免除
- ・公共施設でのチケット取扱い

【対象事業】

下記の条件を満たすもので、選考委員会が認めたもの。

- ・芸術、文化等の公演（講演）事業
- ・町内の団体、実行委員会等が主催する事業
- ・広く町民を対象とするもの

※詳しくは社会教育課（2-1295）までお問合せください。

屋外体育施設 利用終了のお知らせ

11月8日(日)をもちまして、屋外体育施設の利用を終了します。ご利用ありがとうございました。来シーズンも皆さまのご利用をお待ちしています。

◆利用終了施設

- 総合グラウンド(ソフトボール場、野球場)
- パークゴルフ場(百年広場、若佐、浜佐呂間)
- ゲートボール場(百年広場、若佐)
- 多目的広場(百年広場)
- テニスコート(佐呂間、若佐、浜佐呂間)

ALT マッケンジーの Alaska Style!!

アラスカの10月は秋が終わりに近づき、木の葉が落ちて冬の始まりを感じる時期です。10月中、アラスカではハロウィーンパーティーを開いたり、怖い映画を見たりして楽しめます。31日には、最大のイベント「ハロウィーン」が行われ、衣装した子どもたちが近所の家を回り「トリック オア トリート」と言ってキャンディーをもらいます。アラスカのハロウィーンはとても寒く、例年雪が降るため、子どもたちはスキーウェアなど暖かい服装の上に仮装の衣装を着て近所をまわります。

子どもたちは、もらったキャンディーを次の日学校に持っていき、友達と交換したりしてハロウィーンを楽しみます。

今月の
One Point
English

Trick or treating
(トリック オア トリート)
ハロウィーンの日には
子どもたちが家を回
ること。このとき、
子どもたちが言う言
葉が「トリック オア
トリート」になりま
す。子ども達はキャン
ディーを入れてもら
う袋や入れ物をも
ってまわります。



お子様の言動～気になったら まずは、電話で気軽にご相談ください

教育委員会では、教育相談を行っています。「どうして勉強がわからないのかな」「全然おちつかないし」「忘れ物が多くて…」何かお役に立てるお話があるかもしれません。一緒に考えていきましょう。

※岩城相談員は、毎週金曜日教育委員会事務所(役場2階)で勤務しています。

【相談・お問合せ】

管理課 2-1294

正しい歩き方で健康に さろま健康ウォーキング

10月10日(土)に佐呂間町スポーツ推進委員企画の「さろま健康ウォーキング」が開催されました。当日は天気も良く、絶好のウォーキング日和となり、ご家族での参加やお友達と一緒になど幅広い年代で、19名の皆さんが参加しました。

最初に武道館でウォーキングによる体への効果、姿勢、重心の位置、足の出し方など正しい歩き方のレッスンを行った後、スター周辺を1周する約3kmのコースを歩き、秋晴れの中、心地よい運動で体も心もリフレッシュ。参加者各々のペースで安全に安心して歩けるよう、推進委員がそれぞれのペースのグループに帯同しながら歩きました。

終了後には、定期開催やコースを変えた開催を希望する声も多く、大好評でした。

企画したスポーツ推進委員も今回の成功に「今後も若佐や浜佐呂間など地域を変えながら継続して行えたら」と意欲的でした。



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>

新しい本との出会い 新刊コーナー

玄関正面のロビーには、購入後45日以内の新刊を並べたコーナーがあります。黄色のしおりが新刊の目印です。来館の際はぜひ、お立ち寄りください。新刊については次の方のため、お早めにご返却ください。



大きな文字の本あります

図書館では、弱視の方やお年寄りの方向けに、文字の大きな本（大活字本）を置いています。過去の名作や時代物から話題作まで、約400冊あります。文字が見つらくなり、読書から遠のいてしまった方にもおすすめです。

〈大活字本蔵書おすすめ〉

- 下町ロケット いけいど じゅん 池井戸 潤／著
- 鬼平犯科帳 いけなみしょうたろう 池波正太郎／著
- 神様のカルテ なつかわ そうすけ 夏川 草介／著

〈大活字本実際の文字の大きさ：例〉

あ ア 阿

今月の新着本

〈小説・文芸書〉

- 我々は、みな孤独である きし ゆうすけ 貴志 祐介／著
- 帝都争乱 こんの びん 今野 敏／著

〈一般書〉

- 日本語を、取り戻す。 おだしま たかし 小田嶋 隆／著
- もっとずるいいきもの図鑑 いまいずみ ただあき 今泉 忠明／著

〈児童・青少年向け〉

- おばけのうんどうかい むらい かよ むらい かよ／著
- 神様のパッチワーク やまもと えつこ 山本 悦子／作

〈えほん〉

- くれよんぐりぐり あらい ひろゆき 新井 洋行／作・絵
- おとうふ2ちょう くろだ かおる くろだ かおる／さく

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	11月10日	佐呂間小学校	10:10～10:30	
		宮前団地	13:20～13:40	
		西中央公民館	13:50～14:10	
		仁倉旧農協前	14:30～14:50	
水曜日	11月18日	佐呂間小学校	10:10～10:30	
		若佐 消防	13:10～13:30	
		若佐コミセン前	13:35～13:55	
		若佐保育所	14:00～14:15	
		ふれあいインサロマ	10:30～10:50	
木曜日	11月25日	浜佐呂間小学校	12:40～13:00	
		浜佐呂間活性化センター前	13:05～13:15	
		浜佐呂間汐見 類家宅前	13:20～13:35	
		浜佐呂間 谷川宅前	13:40～13:55	
		知来 伊東宅前	14:10～14:20	
		知来 中原宅前	14:25～14:35	
		東 佐野宅前	14:40～14:50	
	佐呂間高校	15:15～15:30		
	木曜日	11月26日	若佐小学校	10:10～10:25
			佐呂間中学校	12:45～13:05
夢ふうせん			13:20～13:40	
木曜日	11月26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。

健康運動指導士気まぐれ健康コラム

①「減量」と「運動」

コロナ禍による運動不足や食べ過ぎにより、体重増加が気になっている方も多いのではないのでしょうか。ここだけの話、私も体重が3kgほど増加してしまいました。増加してしまった体重はどのように減らせばよいのでしょうか。1kgの体脂肪を減らすには、7,000kcalのエネルギー消費が必要になります。3kgの体脂肪を減らすには21,000kcalのエネルギー消費が必要です。90日間で3kgの減量を行うには、1日に233kcalのエネルギー消費が必要で、90日間、毎日、摂取エネルギーより消費エネルギーが233kcal分上回る状態にするということになります。ごはん一善は約215kcalです。ごはん一善を消費するためには強度にもよりますが、約1時間のジョギングが必要のため、いかに増加した体重を戻すのが大変かがわかります。

減量において重要なポイントは、食事制限だけでなく、必ず運動を行いながら消費量を増やすということです。筋力運動で筋力量を増加させながら、有酸素運動で脂肪を燃焼。また、ストレッチングやコンディショニングなどで筋肉を良い状態に保つということが大変重要です。そんな私もなかなか体重を元に戻せず、苦戦を強いられています。減量に魔法はありません。スターの最新トレーニング機器を活用しながら共に頑張りましょう！

摂取量 消費量 減量成功！



楽しく、運動不足を解消 「ボディキネシス&らくらくエアロ」

10月2日から23日にかけて、女性を対象とし、「ボディキネシス&らくらくエアロ」教室を開催しました。この教室では違和感や姿勢を改善し、動きやすい体をつくりながら生活習慣病の予防改善と脂肪の燃焼を目指しました。コロナ禍により運動を行うことが久しぶりという参加者も多く見られましたが、はじめに機能改善の体操を行ったことで、比較的スムーズに体を動かすことが出来たようです。参加した皆さんは久しぶりに心地の良い汗を流すことができました。



各施設休館日のお知らせ

◇町体育館の休館日

11月 4日(水) 7日(土) 14日(土)
 21日(土) 24日(火) 28日(土)

※土曜日及び祝日の翌日休館

◇スターの休館日

11月 2日(月) 4日(水) 9日(月)
 16日(月) 23日(月) 24日(火)
 30日(月)

※月曜日及び祝日の翌日休館

◇図書館の休館日

11月 2日(月) 3日(火) 9日(月)
 16日(月) 23日(月) 24日(火)
 29日(日) 30日(月)

※月曜日・祝日及び図書整理日休館