

# 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

2022  
7  
No.376

## 皆さんの学びを応援します

町民の皆さんの学習活動のお手伝いをするため、佐呂間町では社会教育委員を設置しています。ご意見・ご相談等あれば、社会教育委員までお声掛けください。

【佐呂間町社会教育委員】

社会教育委員は、社会教育に関する諸計画の立案や会議で意見を述べるほか、その為に必要な研究や調査を行います。

社会教育に関することを教育委員会に助言する役割を果たしています。

氏名	地区
田宮 拓郎	共立
眞如 智子	朝日
川又 聖子	西富
佐藤 優紀	西富
室井 公裕	西富
尾崎 実	宮前町
檜垣 久美子	宮前町
草野 宏繁	永代町
佐々木 理有	永代町
本間 恵奈	幸町
今井 健晴	北
阿部 夏希	北
三島木 羽由希	北
村岡 大輔	浜佐呂間
室井 隆治	浜佐呂間
西岡 理恵	若里
住吉 浩実	富武士
船木 桂輔	富武士

※敬称略

## わんぱく広場を開催します！

今年のわんぱく広場は、昨年開催し好評だった「ブッシュクラフト」を行います。

今回は、「火おこし」と「ロープワーク」を体験します。ナイフを使って薪割りやフェザースティックを作ったり、タープを張ってシェルターを作ったりします。日頃できないような体験ができます！

◆日時：8月2日(火)13時～16時

◆場所：町民センター

◆対象：町内小学4～6年生の児童

◆参加料：無料

◆定員：16名(超過の場合は抽選)

◆申込方法：学校を通じてチラシを配布しますので、申込書を学校へ提出するか社会教育課へ電話でお申し込みください。

◆その他：詳細については7月上旬にチラシにてお知らせします。

◆問合せ：社会教育課社会教育係  
(TEL 2-1295)



## 花植えボランティアを 実施していただきました！

食生活改善推進員「トゥモローライフさろま」のみなさまにより、町民センター駐車場および入口花壇の花植えボランティアを実施していただきました。

花壇には、マリーゴールド、ペコニア、ペチュニアの花苗合わせて、約300本が植えられ、色鮮やかに彩られました。

誠にありがとうございました。



## 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>

## 図書館映画上映会

夏休みのおたのしみが3年ぶりに帰ってきました！人気作品を用意しての映画上映会を開きます。入場無料です。

- ◆日時：7月30日(土)10時～
- ◆場所：児童館
- ◆上映作品：すみっぐらし とびだす絵本とひみつのコ(66分)
- ◆定員：30名

## 夏休みイベント 『夏休みは図書館へおいでよ！』

夏休み期間中、図書館で楽しいイベントを行います。参加は無料ですので、ぜひご参加ください。

【クイズに答えて暗号を解け！としょかんクイズ】

- ◆日時：7月26日(火)～8月16日(火)  
(開館時間中いつでも参加可能)
- ◆対象：幼児～小学生  
(未就学児は保護者同伴)
- ◆内容：図書館や本に関するクイズに答えて、暗号を完成させよう！  
正解すると景品がもらえます。
- ◆注意事項：参加は1人1回までです。



【工作教室 マジックハンドをつくろう！】

- ◆日時：8月2日(火)～8月5日(金)  
①10時30分～  
②13時～
- ◆対象：幼児～小学生  
(未就学児は保護者同伴)
- ◆定員：各回4名(定員になり次第締め切り)
- ◆申込方法：参加日の前日までに来館するか、電話で本人または家族がお申し込みください。  
(TEL 2-2215)  
※7月26日(火)から予約受付開始
- ◆内容：段ボールを使って楽しいおもちゃを作ります。1時間程度の簡単な工作です。
- ◆注意事項：予約がない方は参加できません。  
当日受付はありません。



## 北海道みんなをつなぐ鉄道

遠紋地域の図書館での共同事業として、8図書館をめぐるスタンプラリーなどのイベントをはじめとした鉄道展を開催します。湧網線をはじめとした鉄道の記憶や、北海道新幹線の延伸などこれからの鉄道の展望を、鉄道に関する本とともにたどってみませんか。また、絵本作家堀川真氏デザインのぬりえを配布します。

◆展示期間：7月16日(土)～8月17日(水)

◆その他

7月17日(日)の「道みんなの日」にあわせて、期間中に、道みんなの日メモ帳をプレゼントします。(数量限定)

なお、各図書館の開催内容はホームページをご覧ください。



## 本を読んで ファイターズを応援しよう！

北海道教育委員会と北海道日本ハムファイターズが連携して、小学生の読書促進全道キャンペーンを実施しています。小学生のみなさんは、ぜひこのキャンペーンに参加してみてください。

◆申込方法

学校を通じて配布されるチラシをご覧ください。パソコン、スマートフォンなどからアクセスして申し込み、読書通帳をダウンロードしてください。

◆キャンペーン概要

読書期間中に目標冊数(1・2年生は10冊、3・4年生は8冊、5・6年生は6冊)に達する本を読み、読書通帳を図書館に提出すると、後日、株式会社パイロット・コーポレーション製のファイターズロゴ入りシャープペンシルをプレゼントします。

また、希望される方をファイターズの試合に招待します。(9月17日～20日の4試合の中から希望する日・限りあり)

◆申込期限：7月31日(日)

◆読書期間：7月26日(火)～8月31日(水)

## 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	7月 5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
火曜日	7月12日 26日	佐呂間小学校(12日のみ)	10:10～10:30
		若佐消防	13:10～13:30
		若佐保育所	13:35～13:50
水曜日	7月13日 27日	浜佐呂間小学校(13日のみ)	12:40～13:00
		浜佐呂間夕見 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
水曜日	7月 6日 20日	佐呂間小学校	12:40～13:00
		佐呂間小学校	12:40～13:00
木曜日	7月14日 28日	若佐小学校(14日のみ)	10:10～10:25
		ふれあいインサロマ	10:30～10:50
		佐呂間中学校(14日のみ)	12:45～13:05
		夢ふうせん	13:20～13:40
木曜日	7月 7日 21日	若佐小学校	10:10～10:25
		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。

※学校の夏季休業期間中は、各学校へは巡回しません。

## 今月の新着本

《小説・文芸書》

たそがれの侵入者

あかがわ じろう  
赤川 次郎／著

くるまの娘

うさみ りん／著

胡蝶の城

うさみ りん／著

《一般書》

経営者交代

まつざき たかし  
松崎 隆司／著

住宅営業マンペコペコ日記

やしき やすぞう  
屋敷 康蔵／著

北海道廃線紀行

あしはら しん  
芦原 伸／著

《児童・青少年向け》

ももちゃんのピアノ

しばた しょうへい  
柴田 昌平／文

十年屋 6

ひろしま れいこ  
廣嶋 玲子／作

声優になるには

やまもと けんしょう  
山本 健翔／著

《えほん》

へっこきよめさま

いもと ようこ／文・絵

クジャクのジュン

コバルトブルー／作

デンタウン

なかがき  
中垣 ゆたか／作

## ゲンキマイレージ 「スター」夏のキャンペーン開催

今年もゲンキマイレージ夏のキャンペーンを開催します。キャンペーンに参加登録のうえ、下記の条件をクリアすると所定のポイントがもらえます。この機会にスターを利用し、「元気」と「マイル」を手に入れませんか。

### 【健康運動トライアル+レッスン参加キャンペーン】

#### ◆内 容

##### ・ステージ1

- ①「水中ウォーキング」または「水泳」を10,000 m実施  
→15ポイント
- ②「有酸素運動」(陸上)を480分実施  
→15ポイント
- ③「元気アップ運動ひろば」を7日(7回)利用  
→15ポイント

##### ・ステージ2

- ①「水中ウォーキング」または「水泳」をさらに5,000m 実施  
→5ポイント
- ②「有酸素運動」(陸上)をさらに300分実施  
→5ポイント
- ③「元気アップ運動ひろば」をさらに5日(5回)利用  
→5ポイント

※ステージ2の条件達成後は、ステージ2の基準を達成するごとに5ポイントを進呈します。

※参加登録の上、期間中に下記の事業へ参加すると1回の参加につき3ポイントを進呈します。

#### ・パーソナル指導

・元気アップスイミング「マスターズコース」

- ◆対 象：佐呂間町民(高校生以上の男女)
- ◆定 員：30名(先着順)
- ◆申込期間：7月26日(火)～8月31日(水)
- ◆実施期間：7月26日(火)～10月30日(日)

## 「健康運動指導士」の 気まぐれ健康コラム

### ◆「脂肪」を減らす効果的な運動とは

「長期に渡るコロナ禍で体重が増え、そろそろ運動でも始めようかな」という方も多いのではないのでしょうか。

では、脂肪を減らすのに一番効果的なのは「有酸素運動」「筋力運動」「ストレッチ体操」「体幹トレーニング」のどの運動でしょうか。

答えは「すべて」です。ウォーキングなどの有酸素運動はエネルギー源として直接「脂肪」を使い、筋力運動は筋量を増加させることで基礎代謝量が増え脂肪の燃焼を促進させます。また、ストレッチ体操で柔軟性を向上させ、関節可動域が拡大すれば動きがスムーズになり結果的に運動効果を高めます。さらに体幹トレーニングにより体の軸が安定すると、疲れにくくなり運動を継続しやすくなります。

これらのことから体脂肪を減らすには、上記4種類の運動をバランス良く継続することが重要なのです。食事もタンパク質、脂質、炭水化物などをバランスよく摂ることで健康が得られるように、運動もバランス良く行うことが効果を出す一番の近道です。



## 7月の休館日

### ◆町体育館(木曜日・祝日の翌日休館)

7日(木) 14日(木) 19日(火)  
21日(木) 28日(木)

### ◆スター(月曜日・祝日の翌日休館)

4日(月) 11日(月) 18日(月)  
19日(火) 25日(月)

### ◆図書館(月曜日・祝日・月末図書整理日休館)

4日(月) 11日(月) 18日(月)  
19日(火) 25日(月) 31日(日)