

夢

教育委員会だより
No. 272

2013
11

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

生涯学習情報

社会教育課：TEL 2-1295/FAX 2-1131

e-mail：samanabi@town.saroma.hokkaido.jp



声楽の魅力を楽しみました！－佐呂間町子育て講座－

10月18日（金）、子育て講座「身近に感じる声楽の魅力」と題したオペラコンサートを町民センターで開催しました。演奏いただいたのは、佐呂間高等学校教諭の山本真平さん（ピアノ）、札幌市出身の川島沙耶さん（ソプラノ）、荏原孝弥さん（テノール）、下司貴大さん（バリトン）の4名で、皆さんは、「オペラを身近なものに！」を合言葉に活動されており、世代を問わず、生の声楽に触れていただき、その魅力を感じてもらいたいという思いから、小さなお子さまからどなたでも入場できるコンサートとしました。当日は、幅広い世代の方々が楽しめるように、なじみのある楽曲を中心に演奏され、訪れた皆さんは、美しくも迫力のある“声”そのものの魅力と、豊かな表現力に魅了され、オペラの世界観を楽しみました。

栄誉を讃えて！－平成25年度佐呂間町スポーツ表彰－

平成25年度佐呂間町スポーツ表彰式を10月14日「体育の日」に武道館・温水プールで行いました。式では、スポーツの振興に寄与し、それぞれの競技で優秀な成績を収めた個人8名と2団体が表彰を受けました。

また、この日は「スターまつり」を同会場で開催し、参加した児童たちは、体力測定会やスタンプラリー、水中ゲームなどいろいろな運動プログラムに挑戦し、楽しみながら体を動かし、汗を流しました。



スポーツ功労賞 (敬称略)

受賞者	所属	種目
永井 常幸	佐呂間町剣道協会	剣道

スポーツ奨励賞 (個人)

受賞者	所属	種目
住吉 美波	浜佐呂間小学校	ソフトボール投
伊奈 音葉	浜佐呂間小学校	一輪車
高瀬 大知	佐呂間中学校	剣道
室井 斗哉	佐呂間中学校	バドミントン
斎藤 颯人	佐呂間中学校	バドミントン
海辺菜々美	佐呂間中学校	バドミントン
齊藤 三佳	佐呂間中学校	バドミントン

スポーツ奨励賞 (団体)

受賞団体
佐呂間中学校野球部
佐呂間高等学校ソフトボール部

入植者の苦難を描いた版画集

－ 小口一郎版画展 －

栃木県出身の版画家、故 小口一郎氏の版画集「鉱毒に追われて」の版画展を町民センターで開催中です。

明治時代、栃木県の足尾銅山での鉱毒事件により佐呂間町栃木地区へ入植し開拓した歴史が克明に刻まれた作品です。

版画展は、全40作のうち、10作品ずつを展示しています。

詳しくは、社会教育課（2-1295）までお問い合わせください。

また、図書館では、足尾鉱毒事件の関連本を多く所蔵しています。この機会にぜひご利用ください。



元気な「からだ」づくりを！

－ 町民講座 からだ工房 －

この季節、気軽に楽しめるヨガ体験を通して、健康に関する知識を学び、元気な「からだ」づくりを目指しましょう！



日時：11月19日、26日、
12月3日、10日（火）全4回
午後7時～8時30分

場所：武道館・温水プール「Star」

対象：成人一般（町民）

内容：ヨガ体験
（ルーシーダットン+バレトン）

参加料：参加料は無料ですが、施設利用料（100円）が必要となります。

申込み：11月11日（月）までに社会教育課（2-1295）または、スター（2-2261）へお申し込みください。

地域の魅力を再発見！

－ 佐呂間町子育て講座 －

家庭教育推進会議主催の「子育て講座」を開催します。この講座では、地域の食をテーマにした取り組みを行っていますが、今年度の第3弾は、サロマ湖の“海苔”を題材にした講座です。皆さんは、サロマ湖で海苔が作られているのをご存じでしょうか？

今回ご協力いただく谷川水産さんでは、道内で唯一、海苔の養殖から加工・仕上げまで一貫生産を行っています。

この機会に、体験しながら地域を知り、地域の食を学びましょう！

われらは海の子
～サロマ湖の海苔編～



日時：11月30日（土）

午前8時～9時30分（予定）

場所：㈱カネテツ谷川水産（浜佐呂間）

内容：海苔加工施設見学、海苔焼き体験、
海苔試食

対象：小学生、中学生、高校生とその保護者（小学4年生以上は子どもだけでも参加できます。）

定員：10組（申込多数の時は、抽選となる場合があります。）

参加料：無料

申込み：11月12日（火）までに各学校へ申し込むか、社会教育課（2-1295）までご連絡ください。

屋外体育施設の利用を終了します

11月10日（日）をもちまして、屋外体育施設の利用を終了させていただきます。

来シーズンもたくさんの方の利用をお待ちしています。

《利用終了施設》

- ・総合グラウンド
- ・パークゴルフ場
- ・ゲートボール場
- ・多目的広場
- ・テニスコート

元気アップスイミング終了！

5月からスタートした「元気アップスイミング」のジュニア・泳力検定対策・マスターズの各コースが10月30日（水）終了しました。子どもから大人まで236名が参加し、泳力検定の合格を目指す泳力検定対策コースでは、最終日に検定が実施され、受験した生徒たちは緊張しながらも、それぞれの目標に挑み、最後まで必死で泳ぎきりました。

合格できた人もそうでない人も、また次の目標に向かって頑張りましょう。今年もたくさんのご参加ありがとうございました。



健康コラム <第2回>

“体幹は10秒あれば
トレーニングできる？”

前回は、「体幹の重要性」、「体幹トレーニングと減量についての関係」についてお話ししました。

体幹は、良い姿勢を維持することや、体を動きやすくするために大変重要な役割を担っていることがお分かりいただけたと思います。「でも、体幹を鍛えるのってなんだか難しくて辛そう…」そんなイメージをお持ちの方が多いのではないのでしょうか？今回は、体幹にスイッチを入れる簡単なトレーニング方法をご紹介します。

まずは、両膝を立てて仰向けに寝ます。次に両手をお腹に乗せ、息を軽く吐きながらお腹をへこませます。お腹をへこませながら胸で呼吸して5秒間キープします。これを2セット繰り返します。このトレーニングにより体

幹が活性化し、体を支えるための土台が安定します。所要時間は2セットで約10秒、これなら「忙しくて運動する時間が見つからない」という方でもなんとか実施できるのではないのでしょうか？

筋肉を太くするためには1週間に3回くらい、10回3セットの筋力トレーニングを行って、効果が出るのに2か月程度かかると言われていますが、体幹を活性化させる運動は、早い場合、終了後すぐに効果を実感することができます。

腕が上がりやすくなる、片足立ちしやすくなる、楽に立てるようになる等、個人差はありますが、様々な効果を実感できます。頻度も実施しやすい頻度で行ってください。毎日実施してもいいですし、1週間に1回でもいいです。

大切なのは、「継続」ですが、簡単なトレーニングほど飽きやすいものです。もし、飽きてきたら気軽にスターにご相談ください。別のメニューを提案させていただきます。



健康運動指導士 前 典宏

図書館情報

図書館：TEL 2-2215/FAX 2-2632

「私のおすすめ本」

—おすすめ本を教えてください！—

「私の好きな本・思い出の本」などを推薦していただける方、いらっしゃいませんか？
推薦していただいた本は、「私のおすすめ本」コーナーに設置いたします。

募集対象 佐呂間町に在住の方
募集冊数 1名 10冊以内
設置期間 6か月間



おすすめ本の取り扱いについては、図書館に一任させていただきますので予めご了承ください。

また、図書館側でご用意できない本については、所有している方からお預かりすることも可能です。詳しくは、図書館までお問い合わせください。

■今月の新着本

小説・文芸書

ハルモニア

鹿島田 真希 / 著

遺産

笹本 稜平 / 著

さわらびの譜

葉室 麟 / 著

一般書

死を越えて

日野原 重明 / 著

田中正造翁余録 新装版

島田 宗三 / 著

受験必要論

林 修 / 著

児童・青少年向け

島津義弘

加来 耕三 / 監修

ラッキィ・フレンズ

佐川 芳枝 / 作

ほうかごはおばけだらけ!

むらい かよ / 著

えほん

ぼんこちゃんポン!

乾 栄里子 / 作

クリスマスのおばけ

せな けいこ / 作絵

ばばあちゃんのクリスマスかざり

さとう わきこ / 作

■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 5日 19日	佐呂間小学校 宮前団地 西中央公民館	10:10～10:30 13:20～13:40 13:50～14:10
	11月12日 26日	佐呂間小学校 若佐消防 若佐コミセン前 若佐保育所	10:10～10:30 13:10～13:30 13:35～13:55 14:00～14:15
水曜日	11月 6日 20日	浜佐呂間小学校	12:40～13:00
	11月13日 27日	ふれあいインサロマ 浜佐呂間小学校 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 知来 伊東宅前 知来 中原宅前 佐呂間高校	10:30～10:50 12:40～13:00 13:05～13:15 13:20～13:35 13:40～13:55 14:15～14:30 14:35～14:50 15:15～15:30
木曜日	11月 7日 21日	若佐小学校	10:10～10:25
	11月14日 28日	若佐小学校 佐呂間中学校 夢ふうせん 浪速 上伊沢宅前 浪速 阿部宅前	10:10～10:25 12:45～13:05 13:20～13:40 14:00～14:15 14:20～14:35
金曜日	11月 1日	佐呂間小学校	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。

11月の休館日のお知らせ

◎町体育館の休館日

11月 2日(土) 5日(火) 9日(土)
16日(土) 23日(土) 24日(日)
30日(土)

◎スターの休館日

11月 4日(月) 5日(火) 11日(月)
18日(月) 24日(日) 25日(月)

◎図書館の休館日

11月 4日(月) 11日(月) 18日(月)
23日(土) 25日(月) 30日(土)

※11月3日(日)の祝日は、図書館まつり開催のため開館しています。