

夢 つっしん 2014 2

教育委員会だより
No. 275

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

「佐呂間寄席」を開催します！ －平成25年度佐呂間町芸術文化事業－

平成25年度の佐呂間町芸術文化事業として、「佐呂間寄席」を開催します。

300年の歴史を持つ大衆話芸である落語を今に生かす現代落語の名手が、冬の佐呂間を大いに笑いで温かく包みます。

皆さまのご来場をお待ちしています。

■ 佐呂間寄席 - 桂三風、月亭遊方 -

日時：2月9日（日） 開場 午後6時
開演 午後6時30分
終了 午後8時10分

場所：町民センター

料金：高校生以上 500円
中学生以下 無料

チケット取扱い：教育委員会、町民センター、
若佐支所、浜佐呂間出張所

主催：佐呂間寄席を楽しむ会
佐呂間町教育委員会

問合せ：教育委員会社会教育課



桂
三風



月
亭
遊
方

活動の成果を発表！ －寿大学クラブ活動発表会－

寿大学のクラブ発表会を開催します。
各クラブの学生が1年間の活動の成果を発表しますので、ぜひご来場ください。

作品展示：2月19日（水）～3月4日（火）

※高齢者文化展と同時開催

舞台発表：3月4日（火）12時30分～

場所：町民センター

心身ともに豊かな人生を目指して －第29回「全町女性の集い」－

佐呂間町に住む女性が一堂に会して、心豊かな家庭・地域社会を創ることを目的に本年も「全町女性の集い」を開催します。

今年度は、元HBCアナウンサーでおなじみの松永俊之氏をお招きし、実体験を交えた講演から「支え愛の地域づくり」のヒントをいただきます。

午後の部では、「笑いヨガ」で心も身体もリフレッシュしていただきます。“笑い”は人と人との繋がりを高める効果があります。皆さんで大いに笑って、今年一年健康に過ごしましょう。会員のみならず、男性も含め全町民を対象としています。どちらかだけの参加も可能ですので、お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

■ 第29回「全町女性の集い」

日時：2月23日（日）午前10時～

場所：町民センター集会室

内容：【午前の部】（10時開始）

講演「人生晴れたり 曇ったり」

講師 フリーアナウンサー 松永俊之氏

【午後の部】（12時30分開始予定）

講習会「笑いヨガ」

講師 和みの整体yoga（訓子府町）

代表 森実啓子氏

入場料：無料

主催：佐呂間町女性連絡会議

佐呂間町教育委員会

佐呂間町地域包括支援センター



松永俊之氏

「スノーシューで森へ行こう」開講 ー佐呂間町子育て講座ー

家庭教育推進会議主催の「子育て講座」を開催します。今年度の第4弾は、昨年に引き続き、スノーシューを使って森の散策を行います。冬の佐呂間を満喫しましょう！

日 時：2月15日（土）

午前10時～12時

内 容：スノーシューハイキング

場 所：サロマ湖畔遊歩道

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：20組（申込み多数の時は、抽選となる場合があります。)

参加費：無料

申込み：2月7日（金）までに各学校へ申し込むか、社会教育課までご連絡ください。



冬期間の運動不足解消に！ ー全町ミニバレー大会ー

小学生から一般まで参加できるミニバレーの大会です。

たくさんのチームの参加をお待ちしています。

日 時：3月9日（日）午前9時開始

場 所：佐呂間町体育館

種 目：小学生の部・一般の部

参加料：1人500円（保険料含む）

※小学生は無料

申込み：2月26日（水）までに参加申込書に参加料を添えて協会事務局まで提出願います。

主 催：佐呂間町ミニバレー協会

問合せ：ミニバレー協会事務局

名知（TEL 090-2697-0618）



体験しよう！科学のふしぎ！ ーサイエンスキャラバンー

科学の不思議が体験できる「サイエンスキャラバン」を開催します。

今年も、見たり、さわったり、簡単な工作をしたり、たくさんの実験コーナーを用意しますので、みなさんのご来場をお待ちしています。

日 時：2月16日（日）

午前10時～午後1時

場 所：町民センター集会室

入場料：無料

主 催：佐呂間町子ども会育成会連絡協議会

佐呂間町教育委員会

問合せ：社会教育課



◆ボランティア募集のお知らせ

サイエンスキャラバンの実験コーナーで、先生役になってみませんか？

募集内容：【達人コース】

前日の実験講習会を受講し、当日デモンストレーターとして実験ブースを運営します。

【名人コース】

当日だけスタッフとして参加し、実験ブースの運営を手伝います。

対 象：中学生以上

申し込み：2月7日（金）までに、社会教育課へご連絡ください。

スポーツで異世代交流！ ーわんぱく広場（卓球教室）終了ー

小学4年生から6年生を対象とした「わんぱく広場」を1月10日（金）に開催し、10名の参加者が“卓球”を体験しました。

当日は、町内の卓球サークル「ザ・ピンポンズ」の皆さんに講師をお願いし、ルール説明、ラケットの使い方から指導いただき、最後には子どもたちと一緒に真剣にゲームを楽しみ、交流を深めました。



スター冬期特別プログラム×さる ま町民講座「からだ工房」第2弾！

定員まであとわずか！お申し込みはお早めに！



2月18日（火）から3日間
にわたり、スターにて女性限定の
エアロビクス教室を開催します。
今回は、稚内市のカリスマトレ
ナー門間奈月さんを招き、「体
調改善エアロビクス」と「脂肪
燃焼エアロビクス」の2本立て
で開催します。
今回限りの特別企画です！
この機会にぜひご参加ください。

◆体調改善エアロビクス

日 時：2月18日（火）13時30分～15時
2月19日（水）10時30分～12時
2月20日（木）10時30分～12時

場 所：スター（武道館）

対 象：成人女性（限定）

定 員：30名（定員になり次第締切）

内 容：筋肉と骨格を整える体操と低強度のエアロ
ビクス

◆脂肪燃焼エアロビクス

日 時：2月18日（火）19時～20時30分
2月19日（水）19時～20時30分
2月20日（木）19時～20時30分

場 所：スター（武道館）

対 象：成人女性（限定）

定 員：40名（定員になり次第締切）

内 容：体幹トレーニングと中強度のエアロビクス



健康コラム <第5回>

“運動は、なぜ1日おきが良いのか？”

「運動は、週に何回やったらいいのですか？」
という質問をよく受けます。私は多くの場合、
「1日おきで実施するのが効果的です。」とア
ドバイスします。

お医者さんから運動を勧められるときも「1
日おきで。」というアドバイスをされたこと
があるのではないのでしょうか？

これには2つの理由があります。

まず1つ目の理由として、筋肉の疲労回復時
間があります。胸や背中、太ももなど大きな
筋肉に負荷を与えた場合、回復するまでに4
8時間かかると言われています。疲労が回復
するタイミングで再び負荷を与えることによ
り、運動効果を最大限発揮できるのです。

2つ目の理由は、運動効果の持続時間です。
有酸素運動を適切な強度と時間で実施するこ
とにより、「血圧の正常化」、「悪玉コレステ
ロールの低下」、「自律神経機能の高進」など、
さまざまな病気の予防・改善効果が出てきま
すが、これらの効果の持続時間が48時間と
言われています。

つまり、今日実施した有酸素運動の効能は、
明後日までしか持続しないので、効能が切れ
るタイミングで再び実施しなければいけない
のです。

では、週1回の運動では効果がまったくない
のでしょうか？

そんなことはありません。

週3回に比べて効果が少ないだけで、週1回
でも、何もやらないよりは効果はあります。
運動は、長期的に実施することが大切です。
最初は、続けられそうな頻度でスタートして、
少しずつ1日おきに近づけていきましょう。

健康運動指導士 前 典宏



図書館情報

図書館：TEL 2-2215/FAX 2-2632

■ 今月の新着本

小説・文芸書

雪月花黙示録 あんだ りく 恩田 陸／著
 翔ぶ少女 はらだ まは 原田 マハ／著
 一千兆円の身代金 やぎ けいち 八木 圭一／著

一般書

迷わない。 さくらい よしこ 櫻井 よしこ／著
 ラーメンをつくる人の物語 はせがわ けいすけ 長谷川 圭介／著
 5回で折れる！折り紙おもちゃ つぎせい さくしよ 築地制作所／著

児童・青少年向け

路上のストライカー マクル・ウリアズ／作
 思いでのマーニー（上・下） ジョーソ・ロツツ／作
 カエルのおひっこし ルシ・ダニエル／作

えほん

まよなかのたんじょうかい にしもと けいすけ 西本 鶏介／作
 ポコポコアイスクリーム さかい さちえ さいかい さちえ／作
 まてまてももんちゃん とよた かずひこ とよた かずひこ／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	2月 4日	佐呂間小学校	10:10～10:30
	18日	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
2月25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	
水曜日	2月 5日	ふれあいインサロマ	10:30～10:50
	19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	14:15～14:30
		知来 中原宅前	14:35～14:50
		佐呂間高校	15:15～15:30
	2月12日	浜佐呂間小学校	12:40～13:00
	26日		
木曜日	2月 6日	若佐小学校	10:10～10:25
	20日	佐呂間中学校	12:45～13:05
		夢ふうせん	13:20～13:40
		浪速 上伊沢宅前	14:00～14:15
		浪速 阿部宅前	14:20～14:35
	2月13日	若佐小学校	10:10～10:25
27日			

20歳の節目に本のプレゼント

1月12日、佐呂間町成人式にて、20歳の節目の記念に本をプレゼントしました。

「20歳の20冊」と題したこの事業は、新成人の皆さんに読書を通じて自立した社会人になってほしいというメッセージを届けることを目的としています。今年は、新成人58名に本をお渡しすることができました。



リクエストを受付しています！

図書館に読みたい本がない場合、新刊（おおむね発行後1年以内）は図書館で購入し、古い本は他の図書館から借りて、貸出することができます。所定の用紙でお申し込みください。

<購入できない本>

- ・専門的で、読む人が限られる本
- ・付録つきの本
- ・雑誌類（定期刊行されるもの）
- ・その他、図書館で購入するのに適当でない本



2月の休館日のお知らせ

◎町体育館の休館日

2月 1日（土） 8日（土） 12日（水）
15日（土） 22日（土）

※土曜日及び祝日の翌日休館

◎スターの休館日

2月 3日（月） 10日（月） 12日（水）
17日（月） 24日（月）

※月曜日及び祝日の翌日休館

◎図書館の休館日

2月 3日（月） 10日（月） 11日（火）
17日（月） 24日（月） 28日（金）

※月曜日・祝日及び図書整理日休館