

## 生涯学習情報

社会教育課：TEL2-1295/FAX2-1131

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

### まちに音届け！ “音♪”のプレゼント

12月12日（水）から14日（金）にかけて町内の小・中学校や、福祉施設、町民センターなど12カ所でプロの音楽家、佐呂間高校吹奏楽局員と卒業生のみなさんによる「音届けコンサート」を開催しました。

本格的なオペラの曲からクリスマスソング、クラリネットやパーカッションの独奏など幅広い楽曲が演奏され、聴く人の心を魅了する公演となりました。



#### 【来場者の感想】

- ・感動しました。今年も楽しい時間をありがとうございました。
- ・盛り沢山の内容で素晴らしい演奏でした。
- ・小さな町の大きなコンサートをありがとうございました。今後も楽しみにしています。



### —平成31年成人式— 記念行事のお知らせ

佐呂間町では、新成人の門出を祝し、毎年成人式の後に記念行事を開催しております。

今年は、オホーツク管内出身のシンガーソングライター「アキオカマサコ」さんによる、弾き語りです。

一般の方もぜひご来場ください。

●日 時：1月13日（日）

午後3時30分～4時15分

●場 所：町民センター集会室



### ～佐呂間町子育て講座～ 親子で学ぶタイヤのヒミツ サロマのヒミツ

佐呂間町にタイヤのテストコースがあることを知っている方も多いと思いますが、なぜ佐呂間町にテストコースがあるのか、そして、その中で何が行われているのか皆さんは知っていますか。テストコースを見学し、タイヤのヒミツを探りましょう。

○日 時：2月9日（土） 午前9時30分～  
※1時間～1時間30分程度予定

○場 所：トーヨータイヤサロマテストコース  
※役場前に集合し、バスで移動します。

○内 容：テストコースの見学、説明ほか

○対 象：小・中・高校生とその保護者

20組40名程度

（中学生以上は生徒だけの参加も可）

○申込・問合せ：社会教育課（2-1295）

○主 催：家庭教育推進会議・教育委員会

○協 力：TOYO TIRE 株式会社

※悪天候時は、中止となります。

※テストコース敷地内での撮影はできませんので、予めご了承ください。

ーフットサル交流大会ー  
冬の寒さを吹き飛ばそう！

少人数でも楽しめるフットサル！  
ぜひ皆さんご参加ください。

日 程：2月10日（日）

場 所：佐呂間町体育館



【交流大会】

対 象：町内の小・中・高校生、  
一般の方

種 目：フットサル（5人制ミニサッカー）

【キッズフェスティバル】

対 象：平成24年4月2日から平成26年  
4月1日までに生まれた幼児

内 容：ボール遊び、ミニサッカー

◎申込締切は1月25日（金）です。

◎キッズフェスティバルと交流大会“小学生の  
部”は午前中終了予定です。

◎申込み等、大会の詳細はサッカー協会事務局  
（阿部：090-3113-7535）までお問い合わせ  
ください。

ゆがみを解消し、しなやかな身体へ！  
町民講座「からだ工房」終了

11月7日から12月12日まで全6回にわたり開催した「からだ工房」が終了しました。今年度は、テニスボールを使用した腰痛や骨盤の歪みを解消する体操に始まり、音楽にあわせてキックやパンチなどボクシング等の動きをするエクササイズ「フルボックス」と、陽気なラテン系のリズムに合わせたダンス「ズンバ」で、しなやかな身体づくりを目指しました。講座には延べ121名の方の参加があり、参加された皆さんは、楽しく心地良い汗を流しました。



ー高校開放講座ー  
授業を受けて…気分は高校生！

10月25日（木）から12月7日（金）まで、佐呂間高校で高校開放講座を行いました。今年は理科、英語、家庭科、音楽の4つの講座が開講され、延べ144名が受講しました。参加者からは「いろいろな話を聞いて楽しかった」「ピアノの演奏が素晴らしかった」といった声が聞かれました。



ー佐呂間スキー協会からのお知らせー  
ナイタースキー教室・検定会を  
開催します

スキー教室と検定会を開催します。みなさんの受講をお待ちしています。

◆ナイタースキー教室

＜小学1、2年生＞

日 時：1月17日（木）、24日（木）

（全2回）

午後6時30分～7時30分

＜小学3年生～大人＞

日 時：1月31日～2月21日（全4回）

毎週木曜日

午後6時30分～8時30分

（小学生は8時まで）

◆SAJ（全日本スキー連盟）公認

・級別検定会（中学生以上）

・ジュニアバッチテスト（小学生）

日 時：事前講習…2月23日（土）

午後1時受付

検 定 会 …2月24日（日）

午前9時30分受付

◎詳しくは、スキー場ロジ内に掲示します。

◎問合せ先：スキー協会事務局

（山本：090-8706-7925）

# star情報

武道館・温水プール「STAR」

TEL 2-2261/FAX 2-1461

## 正しい「知識」を身につけて トレーニング効果を高めよう

トレーニング効果を出すためには適切な「強度」「頻度」「時間」を設定し「正しい動作」で運動することが大切です。普段のトレーニングに正しい知識と技術をプラスしませんか。

～トレーニングミニ講座～

○期 日：1月8日～3月14日  
毎週火曜日と木曜日(休館日は除く)

○時 間：火曜日)午後7時～7時30分  
木曜日)午後2時30分～3時

○内 容：各種トレーニングの実技指導  
<ストレッチ編>

1月8日(火)

・肩と腰の違和感改善ストレッチ

1月10日(木) 17日(木)

・ココロとカラダのらくらくストレッチ

<姿勢改善プログラム編>

1月22日(火) 29日(火)

・美しい姿勢をつくるコアコンディショニング

1月24日(木) 31日(木)

・楽に動けるコアコンディショニング

<体幹トレーニング編>

2月5日(火)

・ぽっこりお腹をへこませる体幹トレーニング

2月7日(木) 14日(木)

・疲れにくい体をつくる体幹トレーニング

※2月後半以降の内容は来月号に掲載します

○場 所：会議室、トレーニングルーム 他

○対 象：高校生以上

○定 員：各回5名(先着順)

○申込み：必要(空きがある場合当日申込可、  
2月実施分は1月8日申込開始)

※1日だけの参加でも、継続しての参加でもかまいません。

## 「筋肉」と「脳」を鍛えて 100歳まで元気に生きよう

「筋肉」や「脳」は年齢に関係なく、適切に使うことでその機能を向上させることが可能で

す。みんなで笑いながら、楽しい健康づくりをあなたもはじめてみませんか。

～「あたま」と「からだ」のらくらく健康体操～

○内 容：高齢者向け健康体操(脳活性化プログラム、柔軟体操、筋力運動 等)

○期 間：1月8日～3月19日  
毎週火曜日と木曜日(休館日を除く)

○時 間：  
火曜日)午前10時30分～11時15分  
木曜日)午後1時30分～2時15分

○対 象：一般成人(中・高齢者向け)

○場 所：武道館

○申込み：不要

## 「おしゃべり」で脳の活性化

「らくらく健康体操」開催日に、らくらく健康カフェ「なごみ」を開設します。教室参加者はもちろん、トレーニングルームやランニングコース利用者も利用できます。コーヒーとお茶を用意していますので、お気軽にお越しください。

～らくらく健康カフェ「なごみ」～

○期 間：1月8日～3月19日  
毎週火曜日と木曜日(休館日を除く)

○時 間：午前10時～午後4時

○対 象：スター利用者

○場 所：スター和室

○料 金：無料

# 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>

## 図書館移動映画上映会のお知らせ

冬休み恒例の移動映画上映会を今年も開催します。上映作品は、「おまえうまそうだな」(24分)です。親子揃っての来場をお待ちしております。



<若佐地区>

○日 時：平成31年1月13日(日)

午後1時15分から

○場 所：若佐コミュニティセンター集会室

## インターネットで 所蔵検索ができます

図書館に所蔵する本（資料）を、来館せずにインターネットで検索することができます。



佐呂間町ホームページ又は下記のアドレスより、ご利用ください。

【佐呂間町立図書館 WebOPAC】

<https://ilisod001.apsel.jp/saromalib/wopc/pc/pages/TopPage.jsp>

## 今月の新着本

### 小説・文芸書

フーガはユーガ

いさか こうたろう  
伊坂 幸太郎／著

はつ恋

むらやま ゆか  
村山 由佳／著

ラストライン

どうば しゅんいち  
堂場 瞬一／著

### 一般書

即効！成果が上がる速読の技術

ささき とよみ  
佐々木 豊文／著

やっぱり、それでいい。

ほそかわ てんてん  
細川 貂々／著

ヒンメリをつくる

やまもと むつこ  
山本 睦子／編

### 児童・青少年向け

歴史について知っておくべき100のこと

ローラ コーワンほか／文

メガネくんとハダシくん

ふだみ まさなお  
二見 正直／さく

ソロモンの白いキツネ

ジャッキーモリス／著

### えほん

ごりらかあさん

のぶみ／さく

しょくパンにんじゃ

かんだ すみこ  
荻田 澄子／作

だいこんさんおふろにはいる

おかだ よしたか／さく  
岡田 よしたか／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	1月8日	※佐呂間小学校	10:10～10:30
	22日	宮前団地 西中央公民館 仁倉旧農協前 (※22日のみ運行)	13:20～13:40 13:50～14:10 14:30～14:50
水曜日	1月16日	ふれあいインサロマ	10:30～10:50
	30日	※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 (※30日のみ運行)	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
	1月23日	浜佐呂間小学校	12:40～13:00
	1月17日	若佐小学校	10:10～10:25
木曜日	31日	佐呂間中学校 夢ふうせん	12:45～13:05 13:20～13:40
	1月24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。

## 年末年始及び1月の休館日のお知らせ

### ◎町体育館の休館日

☆12月29日(土)～1月5日(土)  
1月12日(土)15日(火)19日(土)  
26日(土)

※土曜日及び祝日の翌日休館

### ◎スターの休館日

☆12月30日(日)～1月7日(月)  
1月14日(月)15日(火)21日(月)  
28日(月)

※月曜日及び祝日の翌日休館

### ◎図書館の休館日

☆12月29日(土)～1月5日(土)  
1月7日(月)14日(月)15日(火)  
21日(月)28日(月)31日(木)

※月曜日・祝日及び図書整理日休館

### ◎町民センターの休館日

☆12月29日(土)～1月5日(土)

☆…年末年始の休館日