

# 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

2023  
6  
No.387

## 第38回サロマ湖100kmウルトラマラソン開催！

初夏のサロマ湖を舞台に第38回サロマ湖100kmウルトラマラソンが6月25日(日)に開催します。

4年ぶりの開催となる今大会へ約4,000名のランナーがエントリーしています。地元、佐呂間町からも23名の選手が出場しますので、沿道から温かいご声援をよろしくお願い致します。各ポイントの通過予定時刻は次のとおりです。

なお、安全確保のため、一部地域で交通規制を行います。ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

### ◆各ポイント通過予定時刻

100kmの部		
スタート	湧別総合体育館	5:00
50km	トカロチ浜入口	8:00~11:30
55km	ホテルグランティアサロマ湖	8:18~12:20
60km	幌岩手前	8:36~12:48
65km	キムアネップ	8:54~13:25
ゴール	常呂町スポーツセンター	11:00~18:00

50kmの部		
スタート	100年広場	10:00
5km	知来興生沢前	10:18~10:40
10km	知来8線の沢川橋	10:36~11:30
15km	浜佐呂間4号線	10:54~12:30
ゴール	常呂町スポーツセンター	13:00~18:00



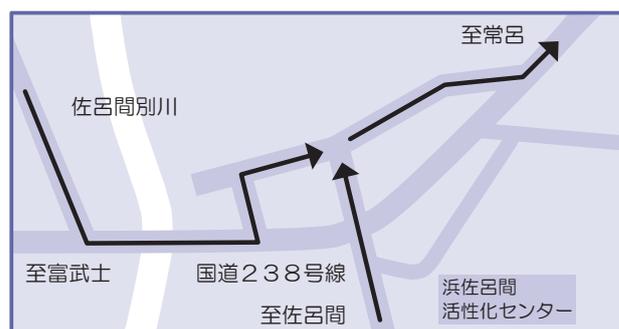
### ◆町内交通規制案内図

→ 選手走路  
... 迂回路

### 50kmスタート会場周辺



### 浜佐呂間市街地



## 皆さんの学びを応援します

町民皆さんのスポーツ活動をお手伝いするため、町ではスポーツ推進委員を設置しています。ご意見・ご相談等あれば、スポーツ推進委員までお声掛けください。

### 【佐呂間町スポーツ推進委員】

スポーツ推進委員は、スポーツ振興のための調査や審議、実技指導、社会体育事業に対する協力や指導助言を行い、生涯スポーツ推進のための活動を行います。

氏名	地区
田宮 奈々	共立
佐伯 優一	若佐
柏尾 郁未	西富
山崎 亜弥	西富
佐久間 梨緒	宮前町
宇野 優利	永代町
住吉 健司	浜佐呂間
室井 久志	富富士

※敬称略

## 屋外体育施設ナイター照明の利用を開始します！

屋外体育施設のナイター照明の利用を開始します。夏の夜に、家族や仲間と運動して心地よい汗を流してみたいかですか。ナイター利用は9月末日までです。

詳しくは、社会教育課(TEL2-1295)までお問い合わせください。



### ナイター設備がある屋外体育施設

#### ○パークゴルフ場

(100年広場・若佐・浜佐呂間)

～午後9時まで

#### ○総合グラウンド(ソフトボール場)

～午後10時まで

#### ○テニスコート(佐呂間)

～午後9時まで

## クラフトバンド作品展 (ミニギャラリー)

一般社団法人クラフトバンドエコロジー協会認定講師・准教授五十嵐公一さんの作品展が開催されます。

クラフトバンドとは、牛乳パックなどの再生紙を使ったエコな素材のことで、編み物や編み込みなどの技法を使って、様々なアイテムを作ることができます。

コンテストで第3位に入賞した作品など、様々な作品を展示していますので、是非ご覧ください。



- ◆日時：6月19日(月)～26日(月)
- ◆場所：町民センター・ロビー
- ◆問合せ：クラフトバンド工房クラウさ (TEL2-2468)



### ミニギャラリーのご案内

町民の作品発表の場として、町民センターロビーをご利用いただけます。日頃の活動の成果を発表してみませんか。

詳しくは、社会教育課(TEL2-1295)までお問い合わせください。

## 図書館情報

図書館：TEL2-2215 / FAX2-2632

WebOPAC(所蔵検索URL)

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

## 教科書を展示します

館内会議室で、小学校・中学校・高校で来年度使用予定の教科書を展示します。

展示期間は、6月14日(水)から29日(木)までです。

## 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	6月 6日	佐呂間小学校	10:10~10:30
	20日	宮前団地	13:20~13:40
		西中央公民館	13:50~14:10
	6月13日	佐呂間小学校	10:10~10:30
	27日	若佐消防	13:10~13:30
		若佐保育所	13:35~13:50
水曜日	6月14日	浜佐呂間小学校	13:00~13:20
	28日	浜佐呂間汐見 類家宅前	13:25~13:40
		浜佐呂間 谷川宅前	13:45~14:00
		仁倉旧農協前	14:10~14:20
		知来 伊東宅前	14:30~14:40
		東 佐野宅前	14:45~14:55
		佐呂間高校	15:20~15:35
	6月 7日	浜佐呂間小学校	13:00~13:20
	21日		
	木曜日	6月 1日	若佐小学校
15日		ふれあいインサロマ	10:30~10:50
29日		佐呂間中学校	12:45~13:05
		夢ふうせん	13:20~13:40
6月 8日		若佐小学校	10:10~10:25
22日			

## 図書館からのおすすめ 「冷たい食べ物」

《レシピ》

『無限そうめん』

ソーメン二郎<sup>じろう</sup>／監修



そうめん+つゆ・調味料+薬味+トッピング  
一覧表で、簡単おいしいそうめんが作れます！  
とろろ昆布と長いもの健康そうめんや、生春  
巻きそうめんなどたくさんのアレンジそうめん  
が楽しめる一冊です。

いろいろな具材と合わせて飽きないそうめん  
の夏はいかがですか？

## 今月の新着本

《小説・文芸書》

赤い月の香り

ちはや あかね  
千早 茜／著

老いとお金

むれ 群 ようこ／著

《一般書》

夜、お腹をもむといいことが起こりだす

心と体を浄化する氣内臓マッサージ

ゆき  
Yuki／著

おかあさんライフ。今日も快走！ママチャリ編

たかぎ なおこ／著

ねこと一緒に、今日もいい日。 関 由香／著

《児童・青少年向け》

ペンタとニック

かぜの うしお  
風野 潮／作

鈴の送り神 修行ダイアリー

やました まさひろ  
山下 雅洋／作

かなしきデブ猫ちゃん 兵庫編

はやみ かすまさ  
早見 和真／文、かのう かりん／絵

《えほん》

へんしん！

きたむら なおこ  
北村 直子／作

はけたよ すぼんぼん

みんち  
minchi／作・絵

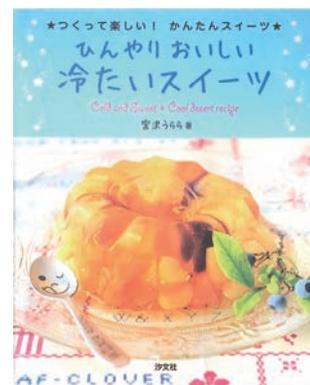
10ぴきのおばけのけんこうしんだん

にしかわ おさむ／作・絵

《レシピ》

『ひんやりおいしい冷たいスイーツ』

みやざわ  
宮沢 うらら／著



フルーツ白玉や生キャラメルなど、簡単でかわ  
いスイーツ大集合！

子どもも楽しめるお菓子作り、家族と、お友  
達とみんなで楽しく作ってみませんか？

# star情報

武道館・温水プール「star」  
TEL2-2261 / FAX2-1461

## 「体力」をつけて これからを楽しもう！

長期に渡るコロナ禍で運動量が減少し、体力の低下に悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。自由に移動ができるようになった今、レジャー等を楽しむためにも体力が必要です。

スターを活用しながら体力をつけて、今までできなかった旅行やレジャーを存分に楽しみませんか。

### ◆スターで実施可能な様々な運動

#### ・力をつける

(ウエイトマシン、ダンベル、水中運動)

基礎代謝を向上させ、脂肪がつきにくい体をつくります。また、筋量を増加させることでロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防します。

#### ・持続力をつける(ステップマシン、エアロバイク、水泳、水中運動)

心肺機能の向上と脂肪燃焼効果があります。また、継続的な実施により生活習慣病の予防、改善効果も期待できます。

#### ・しなやかな動きを作る

(ストレッチング、水中運動)

関節可動域を広げるとともに筋肉の弾力性を高め、障害予防と動きやすい体をつくります。また、疲労回復や違和感の改善効果も期待できます。



### 温水プール利用案内

開設期間：10月31日(火)まで

開館時間：火～金 13時～21時

土・日 10時～17時

料金：大人1回 300円

回数券(6枚綴り) 1,500円



### トレーニングルーム利用案内

開館時間：火～金 10時～21時

土・日 10時～17時

料金：大人1回 100円

回数券(6枚綴り) 500円



※各種トレーニングや水泳、水中運動等の指導を希望される方は予約制の「パーソナル指導」にお申し込みください。詳しくは、スター(TEL2-2261)までお問い合わせください。

## 6月の休館日

### ◆町体育館(木曜日・祝日の翌日休館)

1日(木) 8日(木) 15日(木)

22日(木) 29日(木)

### ◆スター(月曜日・祝日の翌日休館)

5日(月) 12日(月) 19日(月)

26日(月)

### ◆図書館(月曜日・祝日・月末図書整理日休館)

5日(月) 12日(月) 19日(月)

26日(月) 30日(金)