

なな・なんと情報

平成11年4月1日発行を開始した「なな・なんと情報」が、今号でなんと100号を迎えました！平成11年と言うと今から16年前。平成の大合併が始まる少し前の時期で、行政の広域連携が様々な分野で言われた時期でした。遠軽地区教育委員会協議会でも、子ども達の宿泊交流事業や移動文化展など、広域での取り組みを行っていました。そのような中、遠軽地区の皆さんの学習機会の充実を図るため、この情報紙を発刊しました。

ところで、みなさんは何で「なな・なんと情報」というか、ご存知ですか？その答えはなんと創刊号に書いてありました。

「なな」とは、遠軽7か町村の7から、「なんと」とはびっくり・おどろきがあったという意味をこめ発行されたのが『なな・なんと情報』です。これから、7か町村の数多くのホットな情報を皆さんにお知らせします。お楽しみに……………。

あれから16年、遠軽地区は7か町村から、3町となりましたが、「なな・なんと情報」は変わらず「なな・なんと情報」として、これからも、遠軽地区の皆さんの文化向上に役立てるよう、充実した情報紙を目指していきたいと思えます。

今後とも、ご愛読いただき、興味の持てる事業がありましたら、どんどん足を運んでいただくとともに、情報紙に何かご意見・ご提案がありましたら、お住まいの町（地区）の教育委員会（教育センター）まで、ご遠慮なくお知らせください。

<創刊号紙面>

事業報告

前号に掲載された情報からピックアップ！

8月4日（火）～30日（日）、遠軽町郷土館において特別展「楽しい子どもの美術展」が開催されました。この事業は、網走市立美術館の協力で「平成27年度楽しい子どもの美術展巡回展」の一つとして行われたもので、国内をはじめ、世界各国の子どもたちによる絵画や版画作品など約170点が並びました。

展示作品の中には、「協同組合連合会 日本専門店会連盟 日専連全国児童版画 日専連理事長賞」を受賞した、遠軽町立瀬戸瀬小学校の児童の作品も遠軽町で初公開され、たくさんの来場者の関心を集めていました。

また、環境をテーマにした世界各国の子どもたちによる作品は、作品の色彩や子どもたちが生活している日常の様子が鮮明に描かれており、改めて環境に対する価値観の違いを学ぶ良い機会となったようです。



「協同組合連合会 日本専門店会連盟 日専連全国児童版画 日専連理事長賞」受賞作品 『おまつりでしゃてきをしているところ』

10月

事業名	日時	会場	入場料	お問合せ先
安 保 真 『～サロマ～ ふるさと展』	10月2日(金) ～8日(木)	佐呂間町 町民センター	無 料	佐呂間町教育委員会
	佐呂間町出身の国内外で幅広く活躍中の現代墨絵アート作家安 保 真(あんぼ まこと)さんの作品展! 墨を滲ませる独自の技法で、時間をかけて描かれた「ふくろう」は、心が癒され墨絵のイメージが変わります。			
サロマ大収穫祭	10月4日(日) 10時～15時	トーヨータイヤ サロマテストコース	無 料	佐呂間町観光物産協会 Tel01587-2-1200
	佐呂間の名産品を取り揃えた青空市、佐呂間漁組によるホタテ感謝祭、佐呂間の味覚が満喫できる飲食コーナー、充実のステージなど、サロマの魅力がぎっしり詰まった1日! どうぞ皆さんお誘い合わせの上、ご来場ください!			
生田原地区 町民文化祭 【芸能部門】	10月4日(日) 13時～	生田原福祉センター	無 料	生田原教育センター
	バンド演奏や各種ダンス、女声合唱団などさまざまな演目で、日頃の練習の成果を披露します。お楽しみに!			
えんがる ネイチャースクール (秋編)	10月10日(土) 10時～	遠軽町郷土館	大 人 500円 高校生以下 300円 (入館料・教材費)	遠軽町郷土館 Tel0158-42-5942
	遠軽町在住「林 廣志」氏が手掛けた「遠軽の植物ガイドブック」を持ち、瞰望岩周辺の自然について楽しく学ぶ講座です。ガイドブックをお持ちでない方は、当日に無償配布します。			
上湧別地区 総合文化祭	<芸能部門>10月11日(日)12時～ <展示>10月17日(土)～10月18日(日) (会場:湧別町文化センターTOM)		無 料	湧別町教育委員会
	上湧別地区文化協会加盟の団体による、書道・華道・写真・木工・陶芸等の作品展示及び舞踊・音楽・カラオケなどの芸能発表会です。ぜひお越しください。			
図書館講演会	10月11日(日) <第1部> 13時～14時 <第2部> 15時30分 ～17時00分	<第1部> 佐呂間町立図書館 <第2部> 佐呂間町 町民センター	無 料 ※要申込 申し込みは佐呂間 町立図書館まで	佐呂間町立図書館 Tel01587-2-2215
	「落語絵本シリーズ」で知られる絵本作家の川端誠氏が来町します! 自作絵本による絵本ライブと、スライドショーを交えた講演会の二部構成です。皆さんの来場をお待ちしています。			
宝くじ文化公演 オペラ「カルメン」	10月12日(月) 15時開演	湧別町 文化センターさざ波	一般 2,000円 高校生以下 1,000円	湧別町教育委員会
	誰もが一度は見てみたいオペラ。その代表作「カルメン」が湧別で上演されます。全国公演で高い実績を誇るアーツカンパニーがお届けする日本語によるオペラです。この機会を、ぜひお見逃しなく!			
COME BACK LIVE in SAROMA 澤田正志&MFB60	10月18日(日) 18時開演	佐呂間コミュニティ センター	1,500円	実行委員会代表(住吉) Tel01587-6-2610
	佐呂間町出身で、現在は札幌市在住の澤田正志氏が、ギターを片手に佐呂間に帰ってきます! フォークソングなどの懐かしいメロディーを楽しみましょう。			
えんがる 町民音楽の広場	10月18日(日) 13時～	遠軽町総合体育館	無 料	遠軽町教育委員会 社会教育課
	遠軽町内の音楽団体が一堂に集まるコンサート。小学生から大人まで、音楽に関わる人たちの演奏がたくさん笑顔をお届けします。			
第52回 遠軽総合文化祭 【展示部門】	10月23日(金) ～25日(日) 9時～19時	遠軽町福祉センター	無 料	遠軽町教育委員会 社会教育課
	「遠軽文化協会」の加盟団体による遠軽地域の芸術文化の祭典! 展示部門では、子どもから大人まで幅広い世代による優れた芸術作品を展示します。ごゆっくりご鑑賞ください。			

事業名	日時	会場	入場料	お問合せ先
生田原地区 町民文化祭 【展示部門】	10月23日(金) ～25日(日) 9時～18時	<生田原地区> 生田原福祉センター <安国地区> 安国公民館	無料	生田原教育センター
	絵手紙や木工、手芸作品など個人で作ったものや日頃のサークル活動で作られた作品、各小中学生の作品などが展示されます。お問い合わせの上、芸術の秋を感じてみませんか？			
第47回 丸瀬布総合文化祭	<展示>10月30日(金)～11月1日(日) 9時～22時 <芸能発表>11月1日(日)13時～ (会場：丸瀬布中央公民館)		無料	丸瀬布教育センター
	丸瀬布地域各文化団体、及び丸瀬布の児童・生徒の力作作品の展示をはじめ、多彩な芸能の発表が行われます。是非ご来館ください。			
しらたき文化祭	10月31日(土) ～11月3日(火) 10時～18時	白滝国際 交流センター	無料	白滝教育センター
	白滝地域の小中学生や文化団体の作品(書道、陶芸、写真、工作)などを展示しています。ぜひご覧ください。			
湧別地区 総合文化祭	<展示>10月31日(土)～11月1日(日) <芸能部門>11月1日(日)12時30分 (会場：湧別町文化センターさざ波)		無料	湧別町教育委員会
	湧別地区文化協会加盟の団体による、書道・華道・写真・木工・陶芸等の作品展示及び舞踊・音楽・カラオケなどの芸能発表会です。芸術の秋を楽しんでください。			

11月

事業名	日時	会場	入場料	お問合せ先
佐呂間町 図書館まつり	11月3日(火) 10時～17時	佐呂間町立 図書館	無料	佐呂間町立図書館 TEL01587-2-2215
	人形劇やゲームなど、楽しいことがたくさん詰まった1日です！古本市では1冊10円から本の販売を行っております。お友達やご家族などお誘いの上、遊びにお越しください。			
第52回 遠軽総合文化祭 【芸能部門】	11月3日(火) 10時～	遠軽町福祉センター	無料	遠軽町教育委員会 社会教育課
	「遠軽文化協会」の加盟団体による遠軽地域の芸術文化の祭典！芸能部門では、多彩な演出による舞台発表が行われます。出演団体の熱演をお楽しみください！			
第26回 彩樹会展	11月6日(金) ～13日(金) 9時～19時	遠軽町福祉センター	無料	遠軽町教育委員会 社会教育課
	油彩画による創作活動に取り組んでいる「彩樹会」会員の作品展示です。油彩画ならではの深みのある色彩と多彩な作品の数々、心ゆくまでお楽しみください。			
佐呂間町 教育講演会	11月12日(木) 18時30分	佐呂間町 町民センター	無料	佐呂間町教育委員会
	元Jリーガーで(株)北海道フットボールクラブ社長の野々村芳和さんを講師に迎えて、教育講演会を開催します。(佐呂間町PTA 連合会研究大会に併せて開催します。)			
栗コーダー& ビューティフル ハミングバード コンサート	11月15日(日) 13時30分開演	湧別町 ふるさと館JRY	一般 2,000円 高校生以下 1,000円 鑑賞会員 1,800円	良いもの見よう聞こ う会事務局 TEL01586-5-3132
	NHK Eテレ「ピタゴラスイッチ」の音楽でもおなじみ栗コーダーカルテットと、伸びやかな歌声が印象的なビューティフルハミングバードがユニットを組んで素敵な曲の数々をお届けします。			
平成27年度 遠軽町 少年の主張大会	11月22日(日) 13時30分～	遠軽町福祉センター	無料	遠軽町教育委員会 社会教育課
	遠軽町内の中学生が一堂に会し、日常生活の中で体験したことや、日頃から考えていることを発表します。今の時代を力強く生きる中学生たちの主張をお聞きください。			

運動実践コラム「よむ 健康づくり」

<第3回> なぜ、お医者さんは「歩きなさい」というのか？

あなたは健康診断の時、お医者さんに「少し歩いた方がいいですね」と言われたことはありませんか？お医者さんがウォーキングをすすめるのには理由があります。

ウォーキングを含む有酸素運動（体内に酸素を取り込みながら行う長時間継続可能な中程度の運動）には様々な生活習慣病の予防・改善効果があることが分かっています。有酸素運動の主な効能は次のとおりです。①血圧を正常化する②善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らす③中性脂肪を減らす④血糖のコントロールを良くする⑤自律神経の働きを良くする⑥ストレスの発散⑦心肺機能の向上など、有酸素運動には持久力の向上や脂肪燃焼効果だけでなく、様々な病気の予防・改善効果が期待できるため、お医者さんはウォーキングをすすめるのです。また、ウォーキングは特に難しい技術を必要とせず、誰もが簡単に今日から始められることもおすすめポイントです。

1日30分を目標に1日おきに実施し、軽く汗がにじむ程度のスピードで歩いてみましょう。運動経験のない方は最初10分くらいから始めてみてください。着地は、かかとからを意識し軽く胸を張り、真っ直ぐ前を見て歩きます。

ウォーキングはだれでもできる運動ですが、その反面飽きやすい運動でもあります。飽きてきてもまずは1か月我慢して続けてください。1か月続いたら今度は2か月。ここまで続けられると運動の効果を実感することができるでしょう。大切なのは“我慢して続け、習慣化する”ということです。習慣になれば努力することなく続けることができます。習慣化されるまでは距離や歩数、体重の変化を記録したり、定期的にウォーキングのコースを変えて見慣れない風景を見ながら歩いたり楽しみながら継続できる工夫をすると良いでしょう。あなたも明日から、いえ、今日からウォーキングで健康生活を始めませんか？

<正しいウォーキングのフォーム>



<解説>

- 軽くあごを引き、胸を張って前方を見る。
- つま先を真っ直ぐ前に向け、腕を軽く振る。
- 地面への着地は、かかとからを意識する。

なな・なんと情報に掲載希望の情報を募集いたします。遠軽地区全体にお知らせしたい情報がありましたら各町教育委員会（教育センター）までご連絡ください。発行は偶数月で年6回を予定しています。ただし、営利・宗教・政治を目的としたものは掲載できません。また紙面の都合上、掲載できない場合もありますので、ご了承ください。

☆湧別町教育委員会

Tel01586-5-3132

☆佐呂間町教育委員会

Tel01587-2-1295

☆遠軽町教育委員会

Tel0158-42-2191

☆遠軽町生田原教育センター

Tel0158-45-2010

☆遠軽町丸瀬布教育センター

Tel0158-47-2456

☆遠軽町白滝教育センター

Tel0158-48-2213

※この情報紙に関することは、各教育委員会（教育センター）へお問い合わせください。

■総合窓口：メールアドレス samanabi@town.saroma.hokkaido.jp（平成27年度担当/佐呂間町教育委員会）

