

なな・なんと情報

GW施設オープン情報



★遠軽町丸瀬布昆虫生態館（遠軽町丸瀬布）

丸瀬布昆虫生態館では、今年も、子ども達に大人気の昆虫達を多数生態展示!!

また、昆虫好きで有名な哀川 翔さんから譲り受けた昆虫を展示する「アニキの森」でも、多くの昆虫たちが皆さんをお出迎えしてくれます…。

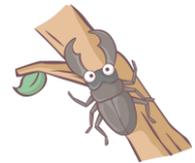
さらには、この期間恒例の特別企画「昆虫工作教室」も、5月3日～5日の日程で実施予定!!

GWは、丸瀬布昆虫生態館でお楽しみください。

○開館時間 4月29日（水）から 9時から17時まで開館

○休館日 毎週火曜日（GW、夏休み期間中は毎日開館）

※問い合わせ 丸瀬布昆虫生態館（TEL 0158-47-3927）



★丸瀬布森林公園いこいの森（遠軽町丸瀬布）

例年、多くの方にご利用いただいております「森林公園いこいの森」がいよいよオープン!! 北海道遺産 森林鉄道蒸気機関車「雨宮（あめみや）21号」の運行もスタートします。いこいの森では、道内屈指の人気を集める「キャンプ場」や、一昨年から新登場した「軌道用自転車（トロッコ）」をはじめ、愛犬家の為に「ドッグラン」も整備!! 釣り好きの皆さんには、園内を流れる川で溪流釣りも楽しめます。遊びつかれた後は、地域自慢の「やまびこ温泉」、「マウレ山荘」でリフレッシュ!!

さあ、今年のGWは「森林公園いこいの森」でやすらぎの一時を。

○開園式 4月29日（水）10時から ※開園式終了後、雨宮21号が運行します

※問い合わせ 丸瀬布総合支所産業課（TEL 0158-47-2213）



★遠軽町埋蔵文化財センター（遠軽町白滝）

5月1日（金）から夏季開館期間となります。10月31日（土）まで休館日はなく、土曜・日曜・祝日も開館しております。併設の白滝ジオパーク交流センターとともに日本有数の黒曜石産地のなりたちと1万年以上前の人たちのくらしを体感することができます。また、「ものづくり」体験として石器やとんぼ玉づくりなどができる体験学習室もあるため施設見学以外にも楽しめます。詳しくはホームページやフェイスブックをご覧ください。

<http://engaru.jp/geo/> フェイスブックで「遠軽町埋蔵文化財センター」

○開館時間 9時から17時

○休館日 なし（5月1日から10月31日まで）

○入館料 大人300円 高校生以下150円

※問い合わせ 遠軽町埋蔵文化財センター（TEL 0158-48-2213）



★佐呂間町武道館・温水プール（佐呂間町）

冬季間休業しておりました「温水プール」が5月1日（金）いよいよ営業を再開いたします。水泳の技術向上はもちろん、生活習慣病の予防・改善等にもぜひご活用ください。

○開館時間 平日（火～金）13時から21時 土日 10時から17時

○休館日 毎週月曜日及び祝日の翌日

○料 金 当日使用料300円 回数券（6枚綴り）1,500円

※問い合わせ 佐呂間町武道館・温水プール「Star」（TEL 01587-2-2261）

4月

事業名	日時	会場	入場料	お問合せ先
旭川医科大学 派遣講座 (遠軽地区 栄養士会研修会)	4月25日(土) <受付> 13時00分~ <開会> 13時20分~	佐呂間コミュニティ センター	無料 定員はありませんが事前 に申し込みが必要です。 勤務先、職業、連絡先(電 話等)、氏名を明記の上、 eメールで申し込みくだ さい。 engarueiyo@gmail.com	遠軽地区栄養士会事 務局 (会長 大西将司) 佐呂間町保健福祉課 栄養指導係内 Tel01587-2-1212
	講師は旭川医科大学第三内科の生田克哉先生。今回は鉄と病気との関連をわかりやすく説明します。特に鉄欠乏性貧血などの問題が起こりやすい女性には必見です。学校保健、食育担当者、保健、医療、福祉業務に従事する方、講演テーマに興味のある一般の方などご参加をお待ちしています。			

5月

事業名	日時	会場	入場料	お問合せ先
ジオパーク ミッション 2015	5月2日(土)~ 6日(水) 9時~17時	遠軽町埋蔵文化財セ ンター 白滝ジオパーク交流 センター	<参加料> ※展示室入館料 一般 240円 高校生以下 120円	遠軽町埋蔵文化財セ ンター Tel0158-48-2213
	白滝ジオパークのナゾを解け!館内に隠されたミッションをすべてクリアしよう。すべてのナゾを解いた方にはステキな記念品をプレゼントします。ぜひ、この機会に白滝ジオパークまでお越しください。			
2015 かみゆうべつ チューリップフェア	5月8日 ~6月上旬 ※開花状況により 変動あり 8時~18時 入園は17時30分 まで	湧別町 かみゆうべつ チューリップ公園	入園料 大人:500円 (400円) 小人:250円 (200円) ※()内は10人以 上の団体割引 シーズン券 大人:800円 小人:400円	湧別町観光協会 Tel01586-2-3600
	本場オランダから直輸入されたものなど珍しい品種を含め、120万本の色鮮やかなチューリップが畑一面に咲き誇ります。園内を巡るガイド付きの電動バス(大人300円)の運行、チューリップの掘り取り販売や球根予約販売を行っています。			
フラダンス発表会	5月17日(日) 開場 13時00分 開演 13時30分	遠軽町福祉センター	無 料 (入場整理券が必要)	フラスタジオ・ UEDA 上田 純子 Tel 090-4874-3440
	フラスタジオ・UEDAでは、日ごろの練習の成果を披露する発表会を開催します。遠軽や佐呂間などから集まった生徒100名によるフラの華やかなステージを見に来て下さい。			

事業名	日時	会場	入場料	お問合せ先
ノブ&フッキー ものまね ジェットコースター	5月28日(木) 開場 18時30分 開演 19時00分	湧別町 文化センターTOM Tel.01586-2-2188	一般 2,500円 (当日500円増) 会員 2,200円	良いもの見よう聞こう会 (湧別町教育委員会)
	テレビでおなじみの、ものまね2人組。 たくさんのもものまねレパートリーで爆笑まちがいありません。ぜひお楽しみください!!			

6月

事業名	日時	会場	入場料	お問合せ先
第43回 まるせつば藤まつり	6月14日(日) 10時~15時	丸瀬布弘政寺・ 平和山公園 <雨天時> 丸瀬布中央公民館	無料	丸瀬布総合支所 産業課 Tel.0158-47-2213
	ゲストに、仁支川(西川)峰子さんを招いての「歌謡ショー」、「ふじ娘・藤むすこコンテスト」、「遠軽高校吹奏楽局演奏会」、丸瀬布地域の特産物を山ほど提供「ドキドキ抽選会」あたり一面に咲きみだれる藤のほのかな香りを楽しみながらの「のだて」等、「花より…」の方のために、屋台も数多く出店予定! 咲き競う、約200株の藤の花の競演もお見逃しなく!!			
第30回 サロマ湖100km ウルトラマラソン	6月28日(日)	(100kmの部) 湧別町~北見市 (50kmの部) 佐呂間町~北見市	参加申込は 締め切りました	湧別町教育委員会 佐呂間町教育委員会
	今年も4000人を超えるランナーがゴールの地、北見市常呂町スポーツセンターを目指して走ります。100kmの部は午前5時湧別総合体育館をスタート、50kmの部は午前10時佐呂間町100年広場をスタート。たくさんの方の応援をお待ちしております!			

会員募集中!

平成27年度 良いもの見よう聞こう会鑑賞会員募集中

湧別町のコンサートや各種ステージなどを主催運営している鑑賞団体「良いもの見よう聞こう会」では、新年度の鑑賞会員を募集しています。たくさんの方の入会をお待ちしています!

☆鑑賞会員の特典 チケットの割引(一部公演除く)・情報誌の発行・一部公演で先行予約

☆年会費 500円

※鑑賞会員は年度ごとに更新され、新しく会員となられた方は、年会費を支払ったその日から年度末(3月31日)までが有効期限となります。

☆平成27年度の予定公演(開催日は予定です)

○ 5月28日(木) ノブ&フッキーものまねジェットコースター

○ 7月21日(火) モンゴル・ウランバートルサーカス団 ファンタスティック・ドリーム

○ 9月4日(金) 角田健一ビッグバンドコンサート

○ 11月15日(日) 栗コーダー&ビューティフルハミングバードコンサート



ウランバートル
サーカス団

☆問合せ先: 同会事務局(湧別町教育委員会内)

事業報告

前号に掲載された情報からピックアップ!

2月15日(日)に佐呂間町民センターで、科学の不思議を体験できる「サイエンスキャラバン」が開催されました。当日はあいにくの雪模様でしたが、会場には管内有志の先生方が用意された14のブースが並びました。

色のついた液体を違う透明の液体に入れると、小さな粒の固体になる不思議な現象“不思議なつぶつぶ”等に参加した子ども達は、驚きの連続でした。また、佐呂間町子ども会育成会連絡協議会・佐呂間高校生ボランティアスタッフの皆さんも、実験ブースの先生として大活躍! 小さなお子さんからお年寄りの方まで、誰もが科学の世界を楽しむことができました。

同日町民センター駐車場では、「第16回かまくら雪まつり」も開催され、子ども達が吹雪に負けず元気にかまくらや雪山巨大滑り台で、冬の遊びを満喫していました。



運動実践コラム「よむ 健康づくり」

今回から「よむ 健康づくり」をシリーズでスタートします。手軽に実践できる運動について分かりやすく解説します。日頃の健康づくりにお役立てください。

<第1回> 力を発揮する「強さ」と、体を守る「強さ」

健康のために「筋肉を鍛えなければ」と思っても「筋肉をしなやかにしなければ」とは、なかなか思わないかもしれません。強い筋肉をつくるにはウェイトトレーニングマシンの重いプレートやダンベルをたくさん持ち上げれば良いと考えがちですが、マシンやダンベルを使用した一般的な筋力トレーニングだけでは本当の意味で強い筋肉をつくることはできません。一定時間伸ばしたり、引っ張ったり、細かく筋肉を揺らすなど「筋肉をしなやかにする」体操も合わせて行うことで、強い衝撃がかかったり、無理な体勢になった時にけがの起きにくいしなやかな筋肉をつくることのできるのです。飛行中の飛行機の翼を見たことがあるでしょうか? 時折大きく翼が揺れて、折れないか心配になりますが、適度な柔軟性を持たせることで衝撃を逃がし強い負荷に耐えられるようにしているのです。

本当の強さは力を発揮する「強さ」だけでなく、けがをしないために体を守る「強さ」も合わせ持つことで生まれます。社会においても「柔軟な発想」や「適度なゆるさ」を持っている人の方が、いざという時に強さを発揮できるのかもしれませんが・・・

<ストレッチング例>

効果: お尻



効果: ももの裏



効果: お腹



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

Tel.01586-5-3132

☆佐呂間町教育委員会

Tel.01587-2-1295

☆遠軽町教育委員会

Tel.0158-42-2191

☆遠軽町生田原教育センター

Tel.0158-45-2010

☆遠軽町丸瀬布教育センター

Tel.0158-47-2456

☆遠軽町白滝教育センター

Tel.0158-48-2213

※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)

