

なな・なんと情報

夏のイベント特集



★第2回屯田七夕まつり（湧別町）

屯田兵の行進や長なわとび大会、キャラクターショーなどの各種イベントが盛りだくさん。最後は盛大な花火大会が行われます。ぜひ足をお運び下さい。

○日 時 8月2日（日）

○会 場 百年記念公園運動広場

※問い合わせ 湧別町商工会（TEL 01586-2-2278）



★第28回ヤマベまつり（遠軽町生田原）

ヤマベのフライをはじめ数多くの屋台が出店します。催し物も歌謡ショーやヒップホップ、子どもたちのダンスショーなど盛り沢山。最後に行われる「お楽しみ抽選会」では豪華賞品が当たるチャンスも！

○日 時 7月19日（日）12時から17時

○会 場 木のおもちゃワールド館「ちゃちゃワールド」

※問い合わせ 生田原総合支所産業課（TEL 0158-45-2012）



★第43回まるせっぴ藤まつり（遠軽町丸瀬布）

今年で43回目を迎えるまるせっぴ藤まつり。今年のメインは、何と言っても「仁支川峰子（西川峰子）歌謡ステージ」!!。さらには、「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」などなど…。また、あたり一面に咲きみだれる藤のほのかかな香りを楽しみながらの「のだて」等、内容盛り沢山!!

「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!!

○日 時 6月14日（日）10時から15時

○会 場 丸瀬布弘政寺・平和山公園（雨天時～丸瀬布中央公民館）

※問い合わせ 丸瀬布総合支所 産業課（TEL 0158-47-2213）



6月

事業名	日時	会場	入場料	お問合せ先
遠軽町 埋蔵文化財センター ギャラリー コンサート	6月21日(日) 開場 13時 開演 13時30分	遠軽町埋蔵文化財 センター	(展示室入館料) 一般 240円 高校生以下 120円	白滝教育センター
	埋蔵文化財センター黒曜石ギャラリーを会場にしたコンサートです。出演はシンガーソングライターの高橋ちかさんです。展示室とコンサートが楽しめるこの機会にぜひお越しください。			
ひらやま山開き	6月28日(日) 6時30分受付	JR白滝駅前～ ひらやま登山口	500円 定員30名 (先着順)	えんがる町観光協会 白滝支部 TEL0158-48-2099 白滝総合支所産業課 TEL0158-48-2212
	平山(標高1,771m)の山開きです。山開き記念バッジを進呈します。参加希望の方は事前申し込みが必要ですのでご注意ください。			
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
	今年は4,100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。たくさんの応援をお待ちしております!			

7月

事業名	日時	会場	入場料	お問合せ先
ウェイウェイ・ウー 2015 LIVE at JRY	7月11日(土) 開演 19時	湧別町ふるさと館 JRY TEL01586-2-3000	一般 2,500円 高校生以下 1,500円	ジェリー・ メセナ・クラブ TEL 090-8636-2504
	本場上海出身の二胡奏者・ウェイウェイ・ウーによる、二胡とピアノのコンサート。クラシックやジャズなど、幅広いジャンルの名曲を聞かせます。			

事業名	日時	会場	入場料	お問合せ先
ジオツアー 赤石山山頂コース	7月19日(日) 8月1日(土) 8月9日(日) 8時45分~ 14時00分	遠軽町埋蔵文化財 センター	一般 1,420円 高校生以下1,300円 (保険料・入館料・ 昼食代)	白滝教育センター
	黒曜石産地「赤石山」の八号沢露頭と赤色や茶色の混じった黒曜石が広がる山頂部を片道30分ほど歩きながら散策します。昼食などもついたお得なツアーとなっています。ツアーの詳細はホームページでもご覧ください http://engaru.jp/geo/			
「ファンタスティック ドリーム」モンゴル ウランバートル サーカス団	7月21日(火) 開演 18時30分	湧別町文化センター TOM Tel.01586-2-2188	一般 2,000円 子ども 500円 3歳以下無料	良いもの見よう 聞こう会 Tel.01586-5-3132
	モンゴル相撲をルーツにもつ力技と柔軟な軟体アクロバットを見せるサーカス。美しいモンゴリアン・ダンスに、ホーミーと馬頭琴の音楽も楽しめるエンターテインメントステージです。			
MAMMUT CUP 第3回 大雪山 ウルトラトレイル	7月25日(土) ~26日(日) ※レースは26日	北海道大雪山系 (遠軽町白滝)	5km~80km 2,000~12,000円	フィールズ・ スポーツデスク Tel.0475-47-3017
	大雪山系の山岳地と高原を舞台に今年も開催されます！レースは1日のみとなり、コースも5~80kmの4種類から選ぶことができますので初心者の方にもおすすめです。詳細はホームページにてご確認ください。大会公式サイト http://taisetsuzan-ultratrail.com/			

事業報告

前号に掲載された情報からピックアップ！

5月2~6日、遠軽町埋蔵文化財センターおよびジオパーク交流センターでは、館内に仕掛けられたミッションにチャレンジする「ジオパークミッション2015」が行われました。期間中およそ200名の方が参加し館内は大賑わいでした。

今回出されたミッションは酸・アルカリの性質を利用して七色の虹の台紙を完成させる「うばわれた虹を取り戻せ！」。館内に散りばめられた文字を探して一つの言葉を完成させる「アンジ君からのキーワードを解読せよ！」。4本の重さの違うシカの角で黒曜石をたたくと、ある曲が演奏できる「黒曜石が奏でる曲をあてよ！」の3つ。

参加者は悩みながら？ミッションに挑んでいました。すべてのナゾを解いた方には黒曜石にちなんだ記念品のプレゼントがありました。



運動実践コラム「よむ 健康づくり」

<第2回> 休むことで筋肉は発達する？

筋肉量を増やすために筋力トレーニングを実施する場合、毎日行うのと1日おきに行うのとではどちらが効果的でしょうか？正解は1日おきです。

筋肉が増えるメカニズムを簡単に説明すると、こうです。

筋肉に負荷を与えると筋肉の繊維が一時的に破壊されます。その後、破壊された筋繊維は休息している間タンパク質によって修復されます。そして次に負荷が加えられた時、簡単に破壊されないよう筋繊維は太く発達します。この繰り返しによって筋肉は強く、太くなっていくのです。大切なのはこの「休息している間」というところで、しっかり休息と睡眠をとり、疲労を回復させることで初めて筋肉は発達していきます。

ちなみにトレーニング後、筋肉が回復するまでに約48時間かかると言われています。(運動強度・部位によって差はあります)

毎日のようにトレーニングをやり続けると、筋肉が作られる時間がなくなり筋肉が発達するどころか、逆に痛めてしまうこともあります。「トレーニング→栄養→休養」のサイクルを正しく回すことでトレーニングの効果を上げることができます。

昔から「寝る子は育つ」と言いますが、睡眠時に筋肉を発達させる成長ホルモンが多く分泌されるので、しっかり睡眠をとることもトレーニング効果を高めるために重要です。

もちろん運動せずに、寝てばかりいると違った意味で育ち過ぎてしまうのでご注意を・・・

<筋力トレーニング例>

①プッシュアップ (部位:胸)



②トランクカール (部位:腹筋)



③スクワット (部位:太もも)



～留意事項～

- 1種目8～10回を1セットとし、2～3セットを目標に実施してください。
- 血圧上昇を防ぐため、呼吸を行いながら実施してください。
- 使う部位を意識して実施してください。

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)

