

夢 2012 1 つうしん

教育委員会だより

新年あけましておめでとうございます。
本年も“あなたの学びのお手伝い”
『夢つうしん』をよろしくお願いいたします。

発行：佐呂間町教育委員会 250

生涯学習ニュース

「畑の肉をいただきます」
地域を知り地域の味を堪能！



家庭教育推進会議主催の子育て講座「畑の肉をいただきます」が12月3日に終了しました。

この講座は、大豆を育てて豆腐を作るもので、種まきから、収穫、脱穀、加工までの作業を体験しました。大豆づくりは、町民健康菜園の一画を借り、網走農業改良普及センター、J A サロマ職員の指導のもと、16組の親子が大豆の成長を見守りながら草取り作業などを行い、秋には50kgの大豆を収穫することができました。

半年間に渡る講座もいよいよ豆腐作りを迎え、この日は、垂水玲子さん（西富）、高井富子さん（西富）に指導していただき、白大豆 青大豆を使った豆腐80丁が出来上がり、自分達で育てた大豆を味わいました。親子で協力して身近な食材を育てることで、食べ物大切さ、地域の食を学びました。

町民講座「からだ工房」終了
冬場の運動不足解消に一役！

手軽に楽しめる運動体験を通じて健康づくりに役立ててもらうため「からだ工房」を開催しました。

11月から行われた「エアロビクス+ズンバ」では、例年より長い1時間半の間、音楽にあわせてダンスをしながら皆が体を動かし、気持ちのよい汗を流しました。また、ヨガ教室として実施したタイ発祥の健康法「ルーシーダットン」では、簡単にできる動きや呼吸法により体がすっきりするのが感じられ、冬場の運動不足解消法としても役立ちそうです。

普段あまり運動をされない方も参加されましたが、各教室ともインストラクターの指導のもと、楽しみながら気持ちよく体を動かし、健康づくりに取り組んでいました。



エアロビクス+ズンバ



ルーシーダットン

「寿大学講座」
講座内容変更のお知らせ！

寿大学公開講座の講座内容が下記のとおり変更（入替）となりますので、ご確認の上、ご聴講願います。

2月2日（木）「健康体操」
講師 佐呂間町健康運動指導士
前 典宏

2月14日（火）「栄養」
講師 佐呂間町管理栄養士
大西 将司



佐呂間スキー協会からの お知らせ！

佐呂間スキー協会では、今年もスキー教室や検定会を開催いたします。皆さんの参加をお待ちしています。



◆ナイタースキー教室

日程：

◎小学3年生以上、中学生、高校生、一般
1月16日、17日、23日、24日、
30日、31日（6回）毎週月 火曜日

◎小学1、2年生

1月18日、25日、2月1日
（3回）毎週水曜日

時間：午後6時30分～8時30分

小学3～6年生は8時まで

小学1、2年生は7時30分まで

場所：佐呂間町営スキー場

その他：受講料、申込み方法など詳しくは
スキー場口ツジ内に掲示します。

★グレンデ状況、天候等の事情により日程
が変更となる場合がございます。あらか
じめご了承ください。

◆SAJ（全日本スキー連盟）公認 級別テスト ジュニアバッチテスト



日程：特別講習 2月18日（土）
午後12時30分受付

事前講習 2月25日（土）

午後1時受付

テスト 2月26日（日）

午前9時30分受付

場所：佐呂間町営スキー場

対象：級別テスト…中学生以上

ジュニアテスト…小学生

その他：受講料、検定項目など詳しくは、ス
キー場口ツジ内に掲示します。

★当協会の事業に参加される方は、必ずス
ポーツ傷害保険等に参加されますようお
願いたします。

お問い合わせ：スキー協会事務局 永野
(TEL090-7512-1052)

スキー協会では、会員を募集しています。

冬の寒さを吹き飛ばせ！ 2012 サロマフットサル交流会 キッズサッカーフェスティバル開催

少人数でも楽しめるフット
サル！キッズフェスティバ
ルも併せて開催されます。



期 日：2月5日（日）

時 間：後日参加者に連絡します。

（キッズフェスティバルと交流大会
小学生の部は午前中で終了予定）

場 所：佐呂間町体育館

<フットサル交流大会>

対 象：町内の小 中 高校生、一般

種 目：フットサル(5人制ミニサッカー)

参加料：一人500円（当日集めます）

<キッズフェスティバル>

対 象：平成17年4月2日から平成19
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

参加料：一人300円（当日集めます）

★申込み方法など詳しくは、協会事務局ま
でお問い合わせください。

（申込締切1月20日）

【サッカー協会事務局 阿部】

TEL090-3113-7535 saromafa@yahoo.co.jp

成人式記念事業 「谷本光」ギターライブ開催！

札幌生まれの若きスーパーギターリス
ト「谷本光」さんによるライブコン
サートを開催します。

成人式終了後の記念事業として行われ
ますが、一般の方も無料で鑑賞するこ
とができますので、ぜひ足をお運びく
ださい。

日時：1月8日（日）

午後2時30分～

場所：町民センター





冬期健康プログラム まもなくスタート!

今年もスターはあなたを元気にします!

なんだか最近「元気」が出ないとお感じのあなた。もしかすると運動不足かも知れません。

スターのプログラムは筋力アップや脂肪燃焼効果があるだけでなく、「ココロ」も元気にします。

健康プログラムで元気を取り戻し、今年も健康に1年を過ごしましょう。

～おすすめのプログラム～



◆女性のための
「冷え性改善講座」
足と腰を整えてカラダを
温めます。

内容：足をほぐす簡単な体操と骨盤体操。食生活アドバイス。

期日：1月12日、1月26日、
2月9日、2月23日、
3月8日
隔週木曜日（5回）

時間：午後2時～3時
対象：女性（一般）
予約：必要 定員8名

◆リズムウォーキング & リラックス

45分ですっきり爽快!
脂肪燃焼!



内容：歩行運動 体調改善運動
期日：1月11日から3月14日
までの毎週水曜日（9回）

※1月18日は休止
時間：午後2時～2時45分
対象：一般男女（低体力者向け）
予約：不要

◆5くら健康体操

だれでもかんたん
健康づくり!



内容：中高齢者向け健康体操

期日：1月12日～3月15日まで
の毎週木曜日（10回）

時間：午前10時～11時

対象：一般男女（中高齢者向け）

予約：不要

★冬期健康プログラムの詳細につきましては、スター（2-2261）までお問い合わせ願います。

「元気アップおやこ広場」 をご利用ください!

こどもたちを元気いっぱい遊ばせよう!

広い空間で自由にハイハイ。畳の上でよちよち歩きや、イモ虫コロコロ。親子で元気に鬼ごっこや、けんけんぱ。

スターでは、親子で元気に走り回れる場所として曜日限定で、武道館を開放いたします。

期日：1月27日(土)～3月25日(日)
までの毎週土曜日と日曜日

時間：午前10時～午後5時

対象：乳幼児及び小学生
(保護者同伴が条件)

料金：保護者のみ130円



★詳細につきましては、スター（2-2261）までお問い合わせ願います。

スター休館日のお知らせ!

年末年始の休館日

12月30日(金)～1月6日(金)

1月の休館日

9日(月) 10日(火) 16日(月)

23日(月) 30日(月)

※月曜日及び祝日の翌日が休館になります。

図書館だより

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。
すてきな作品を用意しましたので、親子揃っての来場をお待ちしています。

上映作品

- ①バグス バニー (24分)
- ②チップとデール (24分)



<浜佐呂間地区>

日時：1月7日(土) 午前10時～
場所：浜佐呂間活性化センター 会議室

<若佐地区>

日時：1月8日(日) 午後1時～
場所：若佐コミュニティセンター 集会室

今月の新着本

小説・文芸

- 防波堤 こんの びん 今野 敏 / 著
 ワン モア さくらぎ し の 桜木 紫乃 / 著
 名のないシシヤ やまご ゆうすけ 山田 悠介 / 著

一般書

- 日本のバーをゆく おあた かずひこ 太田 和彦 / 著
 野蛮人の図書室 さとう まさる 佐藤 優 / 著
 こごまの舌 にいくら 新倉 ごま / 著

児童・青少年向け

- ルルとララのホットケーキ あんびる やすこ / 作
 アッチとボンとドラウちゃん かどの えいこ 角野 栄子 / 作

えほん

- のんちゃん和白鳥 いしくら きんじ 石倉 欣二 / 作
 へんなところ おおもり ひろこ 大森 裕子 / 作

寄贈本を随時受付しています！

読み終わった本などで不要なものがありましたら、図書館にお持ちください。
寄贈本として受付いたします。
なお、寄贈本の取扱いにつきましては、図書館に一任させていただきますので、ご了承願います。



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	1月17日 31日	佐呂間小学校 宮前団地 西中央公民館	10:10~10:30 13:20~13:40 13:50~14:10
	1月24日	佐呂間小学校 若佐 消防 若佐コミセン前 若佐保育所 朝日 近藤宅前	10:10~10:30 13:10~13:30 13:35~13:55 14:00~14:15 14:25~14:40
水曜日	1月11日 25日	ふれあいインサロマ ※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 (※25日のみ運行)	10:30~10:50 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18日	浜佐呂間小学校	12:40~13:00
木曜日	1月12日 26日	※若佐小学校 ※佐呂間中学校 夢ふうせん 浪速 上伊沢宅前 浪速 阿部宅前 (※26日のみ運行)	10:10~10:25 12:45~13:05 13:10~13:30 13:50~14:05 14:10~14:25
	1月19日	若佐小学校	10:10~10:25

団体・個人などで、あおぞら号の停車を希望される方は、図書館までご連絡ください。

図書館休館日のお知らせ！

年末年始の休館日

12月29日(木)~1月5日(木)

1月の休館日

9日(月) 10日(火) 16日(月)
23日(月) 30日(月) 31日(火)

※月曜日 祝日及び図書整理日が休館になります。