

生涯学習情報

社会教育課：TEL2-1295/FAX2-1131

e-mail：samanabi@town.saroma.hokkaido.jp

写真：第31回サロマ湖100km
ウルトラマラソン



第32回サロマ湖100kmウルトラマラソン開催！

今年も初夏のサロマ湖を舞台に第32回サロマ湖100kmウルトラマラソンを6月25日（日）に開催します。大会には、4,000名を超えるランナーがエントリーしています。

地元、佐呂間町からも33名の選手が出場しますので、沿道からの温かいご声援をよろしくお願いいたします。各ポイントの通過予定時刻は次のとおりです。

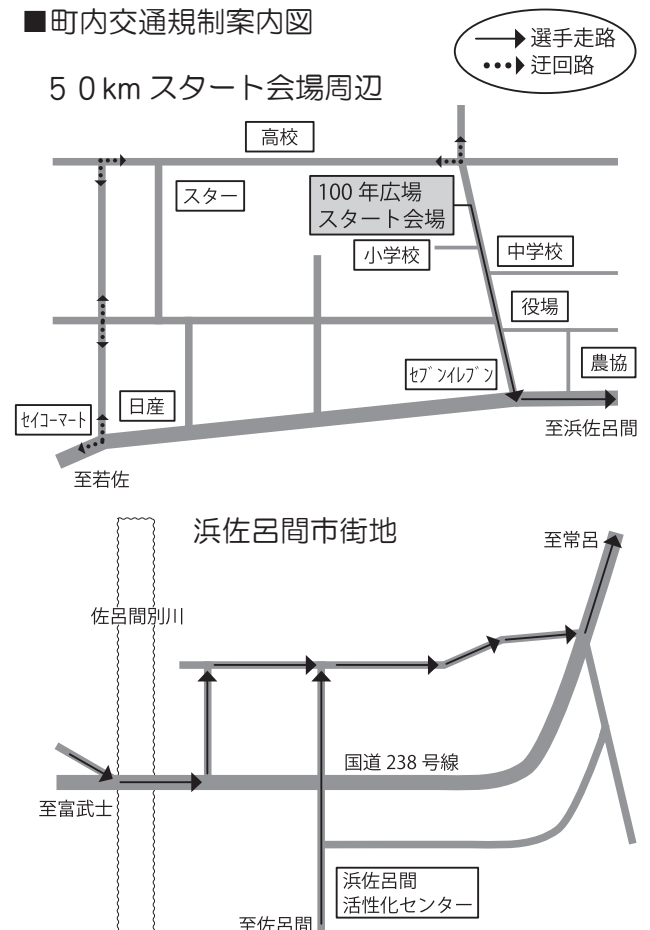
なお、安全確保のため、一部地域で交通規制を行います。ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願い致します。

■各ポイント通過予定時刻

100kmの部		
ポイント	場所	通過予定時刻
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		
ポイント	場所	通過予定時刻
スタート	佐呂間町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



～佐呂間町子育て講座～
家ってこうなってるんだー
「お家のヒミツ発見！」

「家ってどうやって建てるのかな？」
「床の下には何があるの？」
普段当たり前に住んでいる「家」。でも実はその裏側には隠されたヒミツがいっぱい！
今年の子育て講座では、実際に「家」を建てる現場を見学しながら、そのヒミツに迫ります。

日時：①7月 1日（土）〈基礎〉
②8月19日（土）〈骨組み〉
③9月30日（土）〈内部仕上〉
※各回とも午前10時から1時間30分程度
場所：「高齢者福祉住宅」建設現場（永代町）
内容：住宅の建設現場の見学、住宅の仕組みの説明、ほか
対象：小学生・中学生・高校生とその保護者及び一般市民
申込・問合せ：社会教育課（2-1295）
その他：必要に応じ会場までの送迎を行います。
申し込み時にご相談ください。
主催：家庭教育推進会議・教育委員会
協力：佐呂間町・高橋土建株式会社・佐呂間ライオンズクラブ

～和の心を子ども達へ～
「和 POP バンド EZON」コンサート

毎年、子どもたちに大人気のミニコンサート。今年の子育て講座は”Ezon（エゾン）”による和楽器の演奏です。
太鼓や三味線、民謡の「生」の音を、子どもたちに届けます！
子育て支援センター利用者はもちろん、どなたでも参加できますので、小さいお子さんがいらっしゃる方は、ぜひご来場ください。
みんなで一緒に楽しみましょう！

日時：7月6日（木）
午前9時45分～10時45分
場所：佐呂間保育所遊戯室
問合せ：社会教育課（2-1295）

～屋外体育施設～
6月1日ナイター照明利用開始！

下記屋外体育施設のナイター照明の利用を6月から開始します。（9月まで）
短い佐呂間の夏の夜に、家族や仲間と運動して心地よい汗を流してみたいはいかがですか？

～ナイター利用可能時間～
○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）



教科書展示会のお知らせ

平成30年度に使用する教科書を次のとおり展示します。みなさんも、児童・生徒が使用する教科書をどうぞご覧ください。

日時：6月16日（金）～7月1日（土）
午前10時～午後6時15分
（休館日19日・26日・30日）
場所：佐呂間町立図書館



※お問い合わせは、教育委員会管理課（2-1294）までお願いします。

全町サイクリング参加者募集！

日程：7月2日（日）
集合時間：午前9時45分（10時出発）
集合場所：役場前
コース：役場前→若里→計呂地→富武士→道の駅「サロマ湖」（休憩）→キムアネップ岬（昼食）→浜佐呂間→仁倉→知来→役場前
持ち物：昼食等（走行中は車で運搬します）
申込締切：6月28日（水）
申込先：サイクリング協会事務局
谷口義春
（090-2054-0708）



star 情報

武道館・温水プール「STAR」

TEL 2-2261/FAX 2-1461

元気アップスイミング 「ジュニアコース」一生懸命、 スイ夢中！

今年も5月10日（水）から小学1～3年生を対象とした元気アップスイミング「ジュニアコース」がスタートしました。6クラスで計70名の生徒たちはそれぞれのクラス目標に向かって一生懸命練習に励んでいます。新1年生対象の水慣れクラスでは息こらえや浮き身、ビート板キックなどの練習を中心に取り組んでいます。7月のテストに向け、最終日までみんなで力を合わせて泳ぎ切りましょう！



プール開館時間が夏時間に 変わります

小中学校の水泳授業開始に伴い、6月中旬から平日のプールの利用開始時間が**午後1時から午前10時**へ変更となります。変更日につきましてはお問い合わせください。

あなたもスターを活用し、 もっと健康になりませんか？

今年で開館23周年を迎える「スター」ですが、お陰様で昨年度の利用者数が29,000人を超え多くの皆様にご利用いただいております。スターでは今後もより多くの皆様にご利用いただきたいと考え、今回はまだ施設を利用されていない方のためにスターの活用方法についてご紹介させていただきます。

〈体重を減らしたい方の運動例〉

- ①トレーニングルームにて筋力運動の実施（30分）
～基礎代謝を上げ脂肪を燃焼しやすくする
- ②プールにて水中ウォーキングの実施（30分）
～脂肪燃焼と心肺機能の向上

〈肩や腰の違和感を改善したい方の運動例〉

- ①パーソナル指導で会議室にて体幹トレーニングの指導を受ける（45分）
～姿勢を整え、動きを安定させる
- ②トレーニングルームにて自転車こぎの実施（30分）
～血流を良くし、疲労物質が溜まりにくくする

〈ストレスを発散したい方の運動例〉

- ①ストレッチルームにて柔軟体操の実施（10分）
～関節可動域を増やし、ストレスなく動けるようにする
- ②ランニングコースにてウォーキング又はジョギングの実施（20分）
～有酸素運動によるストレスの軽減

※上記の利用方法、運動時間は一例です。詳しくはお問い合わせいただくか、パーソナル指導にお申込みください。



図書館情報

図書館：TEL 2-2215/FAX 2-2632

WebOPAC（所蔵検索）<http://www.saroma-library.jp/>

郷土資料をご利用ください

佐呂間町に関するさまざまなことを調べるとき、図書館の郷土資料が役に立ちます。資料の一部は書庫に所蔵してありますので、お探しの際は職員にご相談ください。

【郷土資料例】

- ・佐呂間町百年史
- ・佐呂間町例規類集
- ・佐呂間町ゼンリン住宅地図
- ・佐呂間竜巻災害の記録
- ・サロマ湖100kmウルトラマラソン
- ・その他、各地域の郷土史など



今月の新着本

小説・文芸書

- 彼女は鏡の中を覗きこむ こばやし 小林 エリカ／著
 夜の谷を行く きりの なつお 桐野 夏生／著
 現美新幹線殺人事件 にしむら きょうたろう 西村 京太郎／著

一般書

- 安心安全便利でラクラクシニアのための応援グッズ
 ダイヤモンドビジネス企画編／著
 50代から本気で遊べば人生は愉しくなる
かたおか つるたろう 片岡 鶴太郎／著
 減塩が病気を防ぐ！ いしはら ゆうみ 石原 結實／著

児童・青少年向け

- うわさの怪談怨 まや よういち 魔夜 妖一／監修
 明日のひこうき雲 やつか すみこ 八束 澄子／著
 江戸っ子しげそう ほんだ きゆうさく 本田 久作／作

えほん

- ばあばは、だいじょうぶ くすのき あきこ 楠 章子／作
 こぐまになったピーナ ペイアコ PEIACO／作・絵
 おさるのこうすけ たけだ みほ 武田 美穂／作・絵

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 20日	佐呂間小学校 若佐消防 若佐コミセン前 若佐保育所	10:10～10:30 13:10～13:30 13:35～13:55 14:00～14:15	
	6月 13日 27日	佐呂間小学校 宮前団地 西中央公民館 仁倉旧農協前	10:10～10:30 13:20～13:40 13:50～14:10 14:30～14:50	
	水曜日	6月 7日 21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	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
		6月 14日 28日	浜佐呂間小学校	12:40～13:00
木曜日	6月 1日 15日 29日	若佐小学校	10:10～10:25	
	6月 8日 22日	若佐小学校 佐呂間中学校 夢ふうせん	10:10～10:25 12:45～13:05 13:20～13:40	

※個人や団体で、あおぞら号の巡回を希望される方は図書館までご連絡ください。

6月の休館日のお知らせ

◎町体育館の休館日

6月 3日（土） 10日（土） 17日（土）
24日（土）

※土曜日及び祝日の翌日休館

◎スターの休館日

6月 5日（月） 12日（月） 19日（月）
26日（月）

※月曜日及び祝日の翌日休館

※サロマ湖100kmウルトラマラソン開催に伴い6/25（日）は午後1時～5時までの開館となります。あらかじめご了承ください。

◎図書館の休館日

6月 5日（月） 12日（月） 19日（月）
26日（月） 30日（金）

※月曜日・祝日及び図書整理日休館