

生涯学習情報

社会教育課：TEL2-1295/FAX2-1131

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

第34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34回サロマ湖100kmウルトラマラソンを6月30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31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ひします。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、ご理解ご協力をお願いします。



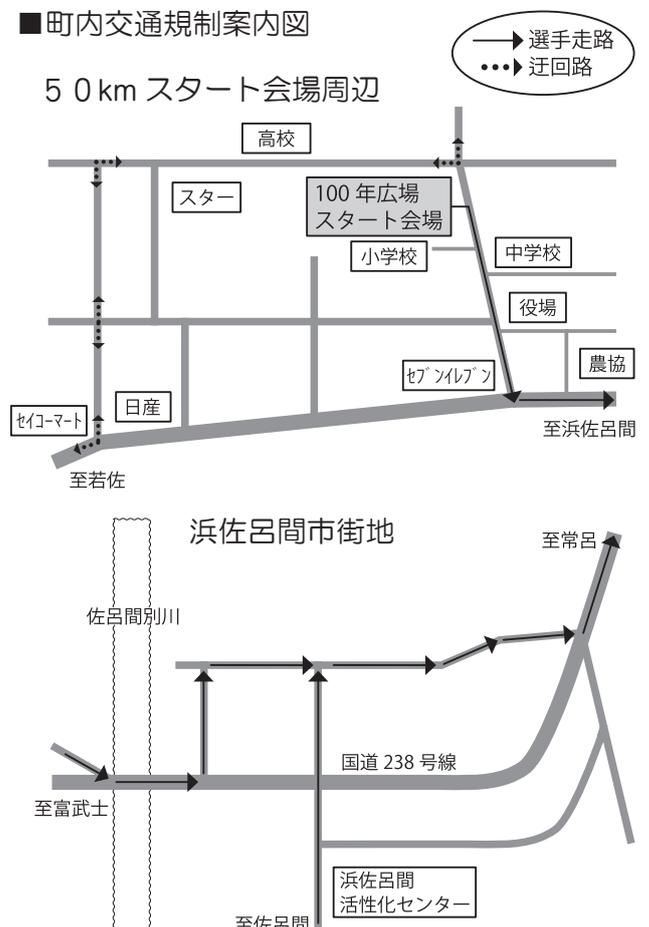
写真：第33回サロマ湖100kmウルトラマラソン

■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



全町サイクリング 参加者を募集します！

日 程：7月7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：7月3日（水）
申 込 先：サイクリング協会事務局
谷口義春
（090-2054-0708）



グループの学習活動には 「まなびすと」をご活用ください！

“まなびすと”は、町民のみなさんの自主的な学習活動を支援することを目的とした制度です。みなさんも様々な学習・文化・スポーツ活動に取り組んでみてはいかがでしょうか。

【支援対象学習活動】

町民5名以上で自主的に企画・立案して実施する学習活動等が該当します。

ただし、次の団体は“対象外”になります。

- 町から補助を受けている団体
- すでに継続的に活動を行っている団体
- ※既存活動以外の学習活動は対象になりません。（外部講師による学習会等）

【支援内容】

- 指導・助言：学習情報の提供、講師紹介
 - 金銭的支援：講師・指導者に対する謝礼
学習に必要な消耗品
※謝礼は20,000円が上限
※消耗品は5,000円が上限
 - 会 場 提 供：公共施設使用料免除
- ◎詳しくは、社会教育課（2-1295）へお問い合わせください。
※教育委員会では「サポーターバンク」を設置しています。学びたいことがあるけど、誰に頼んだらよいかわからない。そんな時はお気軽にご相談ください。

みんなで歌って踊ろう♪ ★ミニコンサートのお知らせ★

毎年、子どもたちに大人気のミニコンサート。今年も昨年好評だった”ひのき屋「わいわい音楽隊！」が再びやって来ます！音楽に合わせてみんなで一緒に歌ったり踊ったりする体験型のコンサートです。子育て支援センターの利用者はもちろん、小さいお子さんがいらっしゃる方はどなたでも参加できますので、ぜひお越しください。みんなで一緒に「わいわい」楽しみましょう！

日 時：7月11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



ナイター照明のことで不明な点がありましたら、社会教育課へお問い合わせください。（2-1295）

star 情報

武道館・温水プール「STAR」

TEL 2-2261/FAX 2-1461

あなたにぴったりの 運動を見つけましょう

生活習慣病予防のため体を動かしたい、体重を減らしたい、筋力をつけたい・・・など運動の目的は様々です。スターは「トレーニングルーム」「ランニングコース」「温水プール」「武道館」等の施設を兼ね備えた多目的複合施設で、ひとりひとりの目的や体カレベルに応じて運動することが可能です。それぞれに合った利用方法でご活用ください。

「元気アップスイミング」スタート

5月8日（水）から小学1～3年生を対象とした「ジュニアスイミングコース」と、中学生以上を対象とした「マスターズスイミングコース」がスタートしました。ジュニアコースでは『水慣れ』『クロール』『クロール息継ぎ』の3つのクラスに分かれ、それぞれの目標に向かって一生懸命練習を重ねています。水慣れクラスでは最初は水を怖がっていた子ども達も、水中宝拾いやキック練習などを通じ、回を重ねるごとに水に慣れてきています。



一人一人に合わせた指導で 健康づくりをもっと効果的に

スターでは予約制で各種トレーニング指導や水泳指導が受けられる「パーソナル指導」を実施中です。腰や肩の違和感改善や減量、効果的な水中歩行の行い方など一人一人の希望に合わせた内容で幅広く対応します。初めてスターを利用する方はもちろん、既に施設を利用中で更なるレベルアップを目指す方や、久しぶりに施設を利用する方もどうぞお気軽にご活用ください。専門の知識を持った指導員が、あなたの目指すゴールまでサポートします。



～「パーソナル指導」のご案内～

- 期 日：令和2年3月31日（火）まで
- 内 容：
 - ・各種トレーニングコース
（陸上での筋力運動や有酸素運動等）
 - ・水泳・水中運動コース
（プールでの水泳及び各種運動）
- 対 象：小学生以上
（水泳・水中運動コースのみ保護者同伴の場合幼児も可）
- 回 数：1人あたり月2回まで
（かつ水泳・水中運動はシーズン中1人6回まで）
- 申込み：電話またはスターにて申込みしてください（毎月15日から翌月分の受付を開始します）

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月中旬から火～金曜日のプールの使用開始時刻が午後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館内配布カレンダーをご覧ください。スターへお問い合わせください。

図書館情報

図書館：TEL 2-2215/FAX 2-2632

WebOPAC (所蔵検索) <https://ilisod001.apsel.jp/saromalib/wopc/pc/pages/TopPage.jsp>

教科書を展示します

町内各小学校・中学校・高校で子どもたちが来年度使用する教科書を展示します。どうぞご覧ください。

展示期間：6月14日（金）～6月29日（土）

新聞・雑誌をご利用ください

図書館では北海道新聞、読売新聞、朝日新聞、日本経済新聞の新聞4紙と、36種類の雑誌を読むことができます。最新号以外の雑誌はいつでも貸出ができます。

<主な雑誌>

- ・週刊新潮
- ・an・an
- ・財界さっぽろ
- ・じゃらん
- ・日経トレンディ
- ・きょうの料理



今月の新着本

小説・文芸書

信州・善光寺殺人事件
マダーハウス
呪護

あすき りんたろう
梓 林太郎／著
いがらし たかひさ
五十嵐 貴久／著
こんの ひん
今野 敏／著

一般書

読むよむ書く
私がオバさんになったよ
野球が教えてくれたこと

しげまつ きよし
重松 清／著
シェーン・スー／著
くりやま ひでき
栗山 英樹／著

児童・青少年向け

すてねこたちに未来を
妖精のカレーパン
長浜高校水族館部！

すが せいこ
菅 聖子／著
さいとう えみ
斉藤 栄美／作
れいじょう こ
令丈 ヒロ子／作

えほん

かみそりぎつね
かえるぴょん
おとなからきみへ

いもと ようこ／作絵
ささめや ゆき／作
サトシン／作

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11日 25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	
	6月4日 18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	
	水曜日	6月5日 19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12日 26日	浜佐呂間小学校	12:40～13:00
木曜日		6月6日 20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
		6月13日 27日	若佐小学校	10:10～10:25

※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 1日（土） 8日（土） 15日（土）
22日（土） 29日（土）

※土曜日及び祝日の翌日休館

◎スターの休館日

6月 3日（月） 10日（月） 17日（月）
24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30日（日）は午後1時から5時までの開館となります。

◎図書館の休館日

6月 3日（月） 10日（月） 17日（月）
24日（月） 30日（日）

※月曜日・祝日及び月末図書整理日休館