

夢 つっしん 2014 1

教育委員会だより
No. 274

発行：佐呂間町教育委員会

編集：教育委員会社会教育課

〒 093-0592 北海道常呂郡佐呂間町字永代町 3 番地 1

生涯学習情報

社会教育課：TEL 2-1295/FAX 2-1131

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

社会教育中期計画に関する町民懇談会

日時：1月24日（金）午後7時～

場所：町民センター

内容：＜基調講話＞

講師 佐呂間町長 川根 章夫

＜グループ懇談＞

絆をテーマとした懇談会

主催：佐呂間町社会教育委員

どなたでもご参加いただけます。詳しくは、社会教育課までお問い合わせください。

“絆”をテーマに町民懇談会 —たくさんの参加をお待ちしています—

町社会教育委員では、現在、第6次佐呂間町社会教育中期計画(H23～H27)の中間検証を行っているところですが、この計画のキーワードの1つである「絆」に視点をあてた懇談会を開催することとしました。

様々な立場の方々からお話を聞き、今後の社会教育の推進に役立てていきたいと考えていますので、皆さまのご来場をお待ちしています。

第6次佐呂間町社会教育中期計画

(平成23年度～平成27年度)

教育委員会では、「絆」「環境」「人間力」をキーワードとした、第6次佐呂間町社会教育中期計画を策定しています。

絆 キーワード

今の時代背景の中で、過疎・少子高齢化が「限界集落」を、経済不況・人間関係の希薄化が「無縁社会」をつくり出し、一方家庭では介護・育児における家族の在り方が大きな問題になっています。

誰もが安心して暮らせるために「支えあう、助け合う、つながり合う」、人と人とが強い「絆」で結ばれた社会の構築が求められます。

「サロマでしゃべる場」参加者募集！

—世代を超えて語り合いませんか？—

今年は、円卓を囲み、高校生と大人の語り合いの場を気楽なカフェスタイルで開催いたします。たくさんのご参加をお待ちしています。

サロマでしゃべる場

日時：2月2日（日）午後6時～8時30分

場所：町民センター

テーマ：『いじめ』『将来のこと』『夢・目標』etc.

申込み：参加を希望される方は、社会教育課又は社会教育委員 真如（090-9513-8180）

までお申し込みください。

主催：サロマでしゃべる場実行委員会

サロマでしゃべる場

平成13年度から町社会教育委員が中心となり取り組んできた事業です。高校生が地域の大人と対等な立場で考えを語り合い、多くの人の意見を聞くことで刺激を受けたり、自ら発言することで自分の考えを深めるきっかけになるなど自己形成につながっています。



昨年の「しゃべる場」の様子

スポーツを通じて学んだこと —佐呂間町教育講演会—

町PTA連合会との共催による教育講演会を12月8日(日)に町民センターで開催しました。今年、講師にスピードスケートで冬季オリンピックに出場経験を持つ、湧別町教育委員会職員の藤本祐司氏をお招きし、「スケートで学んだこと」と題し、講演を行っていただきました。

藤本氏が歩んできたスケートにまつわる経験を基に「小学生でスケートを始めた頃は遅いほうだったが早起きして練習をした。高校・大学と有名校に進学し“勝ちたい”という気持ちを持って努力した。人との出会いの中で成長し、結果、オリンピックに出場できた。」と語られました。



年明けまでもなく、ソチオリンピックが開催され、オホーツク管内からも多くの選手が出場します。熱い声援を届けましょう!

冬の寒さを吹き飛ばそう! —フットサル交流大会—

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2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(当日受付)

<キッズフェスティバル>

対 象: 平成19年4月2日から平成21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100円(当日受付)

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 TEL 090-3113-7535】

佐呂間スキー協会からのお知らせ —ナイタースキー教室、検定会—

佐呂間スキー協会では、今年も町営スキー場で、スキー教室や検定会を開催します。みなさんの参加をお待ちしています。

ナイタースキー教室

<小学1、2年生>

日 時: 1月15日、22日、29日(全3回)

毎週水曜日 午後6時30分~7時30分

<小学3~6年生、中学生、高校生、一般>

日 時: 1月13日、14日、20日、21日、

27日、28日(全6回) 毎週月・火曜日

午後6時30分~8時30分

※小学3~6年生は8時まで

S A J (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 時: 事前講習 2月22日(土)

午後1時受付

テスト 2月23日(日)

午前9時30分受付

対 象: 級別テスト…中学生以上

ジュニアテスト…小学生



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。天候等の事情により日程が変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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加入ください。

【スキー協会事務局: 永野 TEL 090-7512-1052】

図書館情報

図書館：TEL 2-2215/FAX 2-2632

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きます。親子揃っての来場をお待ちしています。

上映作品「トムとジェリー」(30分)

<浜佐呂間地区>

日時：1月10日(金) 午前10時30分～

場所：浜佐呂間活性化センター



<若佐地区>

日時：1月12日(日) 午後1時45分～

場所：若佐コミュニティセンター

第30回 読書感想文・感想画コンクール入賞者決定

今回もたくさんご応募いただき、ありがとうございました。感想文108点、感想画206点の中から、審査により入選者を次のとおり決定しました。



<感想文>

- 小1 最優秀 泉桃子(浜小)「くりすますのおくりもの」
優秀 伊奈瑠音(浜小)・井上楓華(浜小)
- 小2 優秀 夏川宙夢(浜小)・大河原陽香(浜小)
- 小3 最優秀 加藤光希(浜小)「らくごで笑学校」
優秀 夏川凧(浜小)
- 小4 最優秀 平戸理久(若小)「ジヤッ任の絵本」
優秀 鈴木啓介(若小)・鎌田聖恋(浜小)
- 小5 優秀 諏訪萌(若小)・洞口竜輝(若小)
- 小6 最優秀 柏尾奎汰(若小)「アアのツキたいせつな命」
優秀 音田綺乃(若小)・橘高悠真(若小)
- 中1 優秀 幸松龍輝・福井理希・松永椿
- 中2 優秀 梅田弥咲・佐野円香・福岡連也
- 中3 最優秀 佐伯李花「明日もまた生きていこう」
優秀 森己恵・小林聖奈・田中絵里奈

<感想画>

- 小1 最優秀 佐々木栄人(若小)「ねごさかな」
優秀 木間美結(佐小)・宗村柚花(佐小)
- 小2 最優秀 佐伯紅葉(若小)「おぼけの海水よく」
優秀 豊秋日晴(若小)・藤田絢子(佐小)
- 小3 最優秀 横山采奈(佐小)「100グラムのいのち」
優秀 音田恵梧(若小)・本田花怜(佐小)
- 小4 最優秀 海老名諒一(佐小)「お月さまを飲み込んだワゴン」
優秀 石川夏帆(佐小)・吉野和(佐小)
- 小5 最優秀 木船優綺(佐小)「おじいちゃん目、ぼく目」
優秀 鍋下未来(佐小)・山口萌花(佐小)
- 小6 最優秀 西岡夏穂(佐小)「ハボンスの手品」
優秀 今地遥香(佐小)・鈴木佑奈(佐小)

今月の新着本

小説・文芸書

- ノボさん 伊集院 静/著
- 存在しない小説 いうせいこう/著
- インフェルノ 上・下 ダン・ブラウン/著

一般書

- 楽しい豆本の作りかた 赤井 都/著
- 83歳の女子高生球児 上中別府 チエ/著
- もう、なげかない しの武/著

児童・青少年向け

- 見学！日本の大企業 ウェザーニューズ
こどもくらぶ/編
- 内田篤人 本郷 陽二/著
- ラ・プッツン・エル 名木田 恵子/著

えほん

- だれのおうち? accototo/著
- あいうえおんせん 林 木林/作
- アンパンマンとリンゴぼうや やなせたかし/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	1月7日 21日	※佐呂間小学校 若佐消防 若佐コミセン前 若佐保育所 (※21日のみ運行)	10:10～10:30 13:10～13:30 13:35～13:55 14:00～14:15
	1月28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
水曜日	1月8日 22日	ふれあいインサロマ 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 (※22日のみ運行)	10:30～10:50 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29日	浜佐呂間小学校	12:40～13:00
木曜日	1月9日 23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 (※23日のみ運行)	10:10～10:25 12:45～13:05 13:20～13:40 14:00～14:15 14:20～14:35
	1月30日	若佐小学校	10:10～10:25
金曜日	1月24日	浜佐呂間小学校	12:40～13:00

健康コラム <第4回>

“自律神経の働きが悪くなると太る？”

自律神経ということばをご存知ですか？

自律神経には、日中の活動時などに働く「交感神経」と、夜からだを休ませるときなどに働く「副交感神経」があります。私たちのからだは、この2つの神経を無意識のうちにタイミング良く切り替えながら日常生活を送っていますが、加齢や運動不足により、この切り替えがうまくいかなることがあります。夜眠れない、日中急に眠くなる、気温が高くもないのに汗が吹き出るといふ方は、自律神経の働きが鈍くなってきている可能性があります。



自律神経の働きが鈍くなると、からだの色々な調整機能に問題が出てきますが、エネルギー代謝にも問題が出てきます。

私たちのからだは、通常、たくさん食べたときはエネルギーをたくさん消費し、からだのエネルギーが少なくなると逆に省エネモードになるのですが、自律神経の働きが悪くなると、この調整機能も狂い、うまくエネルギーが使えなくなる可能性があります。これが「そんなに食べていないのに太る」状態なのです。

しかし、自律神経の働きを良くする方法があります。それはウォーキングや自転車こぎなどの有酸素運動です。ウォーキングであれば少し汗がにじむくらいの強度で1日30分、1日おきの実施が効果的です。運動経験がまったくない方は、最初は10分くらいでもいいので、少しずつ30分に近づけてみてください。

体重を減らすには、単に食事量を減らすだけでなく、体重が増える根本的な原因を改善することが重要です。

健康運動指導士 前 典宏

冬期健康プログラムが始まります！

今年のらくらく健康体操は、「あたま編」と「からだ編」30分の教室を週2本開催します。冬期の運動不足解消にぜひお役立てください。

らくらく「あたま」の健康体操（火曜日）

らくらく「からだ」の健康体操（金曜日）

内 容：中高齢者向け健康体操

（神経系運動、柔軟体操、筋力運動 等）

期 日：1月7日から3月14日までの毎週火、金曜日 全18回

時 間：火曜日 午前10時30分～11時

金曜日 午後1時30分～2時

対 象：成人男女（中高齢者向け）

会 場：武道館

予 約：不要（定員なし）



年末年始及び1月の休館日

◎町体育館の休館日

年末年始の休館日

12月28日（土）～1月5日（日）

1月11日（土） 14日（火） 18日（土）

25日（土）

◎スターの休館日

年末年始の休館日

12月30日（月）～1月6日（月）

1月13日（月） 14日（火） 20日（月）

27日（月）

◎図書館の休館日

年末年始の休館日

12月29日（日）～1月6日（月）

1月13日（月） 14日（火） 20日（月）

27日（月） 31日（金）

◎町民センター年末年始の休館日

12月29日（日）～1月5日（日）