

夢 つっしん 2014 3

教育委員会だより
No. 276

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

終活に関する講演会を開催します —平成25年度佐呂間町芸術文化事業—

皆さんは、“終活”という言葉をご存知でしょうか？

終活とは、「人生の終わりをより良いものとするため、事前に準備を行うこと」です。

例えば、自分のお葬式やお墓について考えておいたり、財産や相続についての計画を立て、身辺整理をしておくといった内容で、これらの活動を行うことで、安心して余生を過ごすことができます。

終活に関する専門家をお招きし、講演をいただきます。

自分らしい生き方をどのように選択したらよいかを一緒に考えてみませんか？

多くの皆さまのご来場をお待ちしています。

■ 終活に関する講演会 -自分らしい生き方をどう選択するか-

日時：3月24日（月）午後7時開演

場所：町民センター

講師：NPO法人トータルライフサポート
理事長 三国 浩晃氏

入場料：無料

主催：佐呂間町教育委員会

申込み／お問い合わせ

参加希望の方は、社会教育課までご連絡ください。



スキーの楽しさ、み~つけた！ —ちびっこスキー教室—



今年の4月から小学生になる児童を対象とした「ちびっこスキー教室」を1月11日から25日までの毎週土曜日に開催し、全3回の講座に29名の参加がありました。

スキー協会、スポーツ推進委員の皆さんの指導のもと、スキーの脱着から始まり、緩やかな斜面を登って滑る練習を繰り返し行いました。

斜面を怖がっていたお子さんもいましたが、指導者に支えてもらいながら何度も練習し、自信をつけ、たくさんの子がリフトに乗って滑り降りられるまでに上達しました。

小学生になってからも、積極的にスキーを楽しんでほしいと思います。

冬の寒さを笑いで温かく包み込む —佐呂間町芸術文化事業—

佐呂間寄席を楽しむ会、教育委員会主催による佐呂間町芸術文化事業「佐呂間寄席」を2月9日（日）に町民センターで開催しました。

大阪の桂三風さん、月亭遊方さんの落語公演に120名の方が来場されました。

当日は、2人の掛け合いによるオープニングトークに始まり、古典落語と現代落語を2席ずつ披露。佐呂間の地名や特産物などの“地域ネタ”も盛り込まれ、会場は終始笑い声が響いてました。

300年の歴史を持つ上方落語を大いに堪能し冬の佐呂間を大いに笑いで温かく包みました。



スノーシューで冬の森を満喫！ －佐呂間町子育て講座－

家庭教育推進会議主催の子育て講座の第4弾「スノーシューで森へ行こう」を2月15日(土)に開催しました。昨年に引き続き、スノーシューを使って森を散策し、冬の佐呂間を満喫する講座です。

講師として、北見市の常呂川森林ふれあい推進センターの自然再生指導官、佐呂間森林事務所の職員の皆さんにご協力いただきました。

当日は、天候にも恵まれ、サロマ湖畔遊歩道の一部を1時間30分をかけて散策。途中サロマ湖に降り休憩を取りながら、冬の森の環境について講師から学びました。普段体験することのないスノーシューでの歩行に大人でも疲れた様子でしたが、冬の楽しみ方、自然の素晴らしさを親子一緒に感じてくれたことと思います。



科学っておもしろい！ －サイエンスキャラバン－

2月16日(日)に、科学のふしぎを体験する「サイエンスキャラバン」を開催しました。

子ども会育成会連絡協議会と教育委員会が主催する事業ですが、今年もオホーツク管内の学校教諭等の有志の皆さんに講師をお願いし、子どもから大人まで楽しめる様々な種類の科学実験コーナーを用意いただきました。

当日は、あいにくの雪模様となりましたが、13の実験コーナーを行き来する来場者で賑わい、科学のふしぎを見て触れて、楽しく体験してもらいました。

また、各子ども会の育成者や佐呂間高校生の皆さんが、前日に講習を受け、当日は講師として6つの実験コーナーを運営し、楽しませてくれました。講師の皆さんありがとうございました。



寿大学 学生募集！ －たくさんの仲間と一緒に楽しく学びませんか－

平成26年度の佐呂間町高齢者教室「寿大学」を4月から開講します。

寿大学は、概ね月2回、午前10時から午後3時まで、町民センターで開講します。

午前中は、講義を中心とした学習を、午後からは、それぞれのクラブに所属して、運動や趣味、創作活動などを楽しみます。研修旅行や芸術鑑賞なども予定していて、楽しく学ぶことができる大学です。希望される方は、通学バスも利用できます。

今年度は、約150名の学生が受講しています。

あなたもたくさんの仲間とともに学んでみませんか？



佐呂間町寿大学 学生募集

入学資格：町内在住の65歳以上の方

申込方法：「入学申込書」に必要事項を記入の上、社会教育課又は町民センター事務室へ提出してください。(申込書は、町民センター、老人福祉センター、又は各地区老人クラブ会長さんからお受け取りください。)

申込締切：4月4日(金)

受講料：1,500円(年間)

この他に運営委員会会費がかかります。(2,000円予定)

お問合せ：社会教育課

スター冬期特別プログラム×さろ ま町民講座「からだ工房」終了！

2月19日(水)、20日(木)の2日間、スターにて、女性限定のエアロビクス教室「体調改善エアロビクス」及び、「脂肪燃焼エアロビクス」を開催しました。

今回は、稚内市から門間奈月先生をお招きし、筋肉と骨格を整える体操と、エアロビクスダンスを融合させた、特別プログラムを実施しました。

スターでは、久しぶりのエアロビクス教室ということもあり、リズムカルな動きに戸惑いを見せる参加者もいましたが、最終日には、皆さん



軽快なステップでエアロビクスを楽しんだようです。

当初、3日間の開催を予定していましたが、悪天候により2日間のみとなったものの、終了後には、「からだが軽くなった」、「スッキリした」という声が聞かれ、運動効果も実感していただけたようです。

健康コラム <第6回>

“姿勢を整えることの重要性”

運動の目的として、「やせたい」、「筋力をつけたい」、「ウエストを引き締めたい」という方は、数多くいらっしゃいます。

しかし、「姿勢を良くしたい」という方は、まだまだ少数派のような気がします。

姿勢を良くすることはそんなに重要なのでしょうか？・・・答えは“**すごく重要です**”！

例えば、猫背がひどくて、かかと寄りの重心だとしましょう。



この状態では、常に太ももの前側の筋肉が緊張状態となり、スポーツ動作はもちろん、日常生活動作においても、スムーズにからだを動かすことが難しくなります。

からだ動きにくくなると、運動してもすぐに疲れ、からだの違和感も出やすくなります。結果として、運動不足に陥りやすくなるのです。

歪んだフレームのまま走り続ける車は、すぐに故障するように、不良姿勢は、からだを痛める原因にもなります。

“運動する”ことはもちろん重要ですが、その前に姿勢が良好な状態にあり、運動が無理なく実施できる状態が確認することも非常に重要です。

スターでは、個人指導にて、緊張して部位を緩め、弱くなった筋肉を強くし、良好な姿勢をキープするための、体幹を活性化する「姿勢改善プログラム」も予約制で実施しています。どうぞお気軽にご利用ください。

“健康づくりは、姿勢づくりから”です。

健康運動指導士 前 典宏

図書館情報

図書館：TEL 2-2215/FAX 2-2632

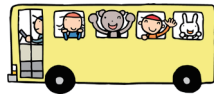
移動図書館車の利用について

移動図書館車（あおぞら号）は、2週間に一度、お住いの地域を巡回しています。

借りた本は、本館・支所・出張所のどこに返却してもかまいません。

あらかじめご連絡をいただければ、リクエストにも対応いたします。「なかなか図書館に行く時間がとれない」、「図書館に行く手段がない」という方は、ぜひご利用ください。

また、駐車場所の新設についてもご相談にのりますので、お問い合わせください。



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	3月 4日	佐呂間小学校	10:10～10:30	
	18日	若佐消防 若佐コミセン前 若佐保育所	13:10～13:30 13:35～13:55 14:00～14:15	
	3月11日	※佐呂間小学校	10:10～10:30	
	25日	宮前団地 西中央公民館 (※11日のみ運行)	13:20～13:40 13:50～14:10	
水曜日	3月 5日	ふれあいインサロマ	10:30～10:50	
	19日	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	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	
	3月12日	浜佐呂間小学校	12:40～13:00	
	木曜日	3月 6日	若佐小学校	10:10～10:25
		20日	※佐呂間中学校 夢ふうせん 浪速 上伊沢宅前 浪速 阿部宅前 (※6日のみ運行)	12:45～13:05 13:20～13:40 14:00～14:15 14:20～14:35
3月13日		若佐小学校	10:10～10:25	

図書館映画上映会のお知らせ

春休み期間中に映画上映会を開きます。

上映作品は、ディズニーアニメ映画『シュガー・ラッシュ』（102分）です。

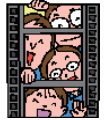
お友達と一緒にいらしてください。

※小さなお子さんは、保護者同伴でお願いします。

日 時：3月29日（土）午後1時から

場 所：児童館プレイルーム

その他：入場無料



今月の新着本

小説・文芸書

連写

今野 敏／著

春、戻る

瀬尾 まいこ／著

内通者

堂場 瞬一／著

一般書

熱く生きる

天野 篤／著

雑誌倶楽部

出久根 達郎／著

泣く技術

寺井 広樹／著

児童・青少年向け

気ままに漢詩キブン

足立 幸代／編著

異界白書

岩淵 慶造／著

漢字だいぼうけん

宮下 すずか／作

えほん

セイウチぼうや

あべ 弘士／作・絵

えをかくかくかく

エリック・カール／作

あ～ん ぱくっ

せき ゆうこ／作

3月の休館日のお知らせ

◎町体育館の休館日

3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

3月 3日（月） 10日（月） 17日（月）
22日（土） 24日（月） 31日（月）

※月曜日及び祝日の翌日休館

◎図書館の休館日

3月 3日（月） 10日（月） 17日（月）
21日（金） 24日（月） 30日（日）
31日（月）

※月曜日・祝日及び図書整理日休館