

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、5月1日現在、町内のすべての社会教育施設、体育施設を利用中止とさせていただいております。今後の再開状況などは、町ホームページでご案内しますので、ホームページまたはお電話でご確認ください。また、社会教育事業、各施設の事業についても、中止・変更になる場合がありますので、ご確認の上、ご参加願います。

☆町ホームページ URL : <http://www.town.saroma.hokkaido.jp/>



佐呂間町
モバイルサイト
QRコード

生涯学習情報

社会教育課：TEL2-1295/FAX2-1131
e-mail：samanabi@town.saroma.hokkaido.jp

サロマ湖 100km ウルトラマラソン 中止のお知らせ

6月28日（日）に開催を予定していた35回目を迎えるサロマ湖 100km ウルトラマラソンですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止することとなりました。毎年、大会運営に多くの皆さんのお手伝いをいただくことで開催できる大会です。次年度開催の際には、ボランティアの募集をさせていただきますので、ご協力をよろしくお願い致します。

令和2年度 社会教育事業等の中止について

下記事業の中止を決定していますので、ご了承願います。

- ①「元気アップスイミング」ジュニアコース
 - ・内容 水泳教室
 - ・期日 5月8日（金）～7月16日（木）
 - ・対象 小学1年生～3年生
- ②「元気アップスイミング」マスターズコース
 - ・内容 水泳及び水中運動教室
 - ・期日 5月13日（水）～7月16日（木）
 - ・対象 中学生以上

③「パーソナル指導」

- ・内容 水泳、水中運動及び各種トレーニングの個人指導
- ・期日 5月8日（金）～7月19日（日）
- ・対象 小学生以上

④ミニコンサート

- ・期日 6月17日（水）
- ・対象 乳幼児及びその保護者

5月の休館日のお知らせ

5月6日まで全施設休館となります。
5月7日以降の休館日を掲載していますが、変更になる場合があります。

◎町体育館の休館日

5月 7日（木） 9日（土）16日（土）
23日（土）30日（土）
※土曜日及び祝日の翌日休館

◎スターの休館日

5月 7日（木）11日（月）18日（月）
25日（月）
※月曜日及び祝日の翌日休館
※「トレーニングルーム」及び「ストレッチルーム」は5月17日（日）＜予定＞まで利用中止です。

◎図書館の休館日

5月11日（月）18日（月）25日（月）
☆27日（水）～31日（日）
※月曜日・祝日及び図書整理日休館
☆蔵書点検のため休館

屋外体育施設のご案内

【各施設共通事項】

- ◎期 間 11月8日（日）まで（予定）
※天候等により変更の場合あり
- ◎使用料 各施設とも高校生以下は無料
- ◎問合せ 社会教育課（2-1295）

■テニスコート（若佐・佐呂間・浜佐呂間）

- 使用料 100円（1名）
- 利用券購入場所

- ・若 佐 若佐支所
- ・佐呂間 体育館
- ・浜佐呂間 浜佐呂間出張所

○夜間照明（佐呂間のみ利用可能）

- ・期 間 6月1日（月）から
- ・時 間 日没～午後9時
- ・照明使用料 50円
- ・利用方法 体育館管理人へお申し出ください。（体育館休館日及び日曜日は使用できません）



■パークゴルフ場（若佐・100年広場・浜佐呂間）

- 使用料（1名）
1日券 300円
シーズン券 4,000円

○利用券購入場所

- ・1日券 各パークゴルフ場に設置している券売機
- ・シーズン券 社会教育課、スター、若佐支所、浜佐呂間出張所

○夜間照明（100年広場のみ利用可能）

- ・期 間 6月1日（月）から
- ・時 間 日没～午後9時

※団体で利用する場合は、事前に社会教育課にお申込願います。



■ゲートボール場（若佐・100年広場）

- 使用料 無料

※団体で利用する場合は、事前に社会教育課にお申込願います。



■野球場・ソフトボール場

- 使用料 野球場 1日 1,000円
3時間未満 500円
- ソフトボール場（1面）
1日 500円
3時間未満 250円

○夜間照明（ソフトボール場のみ利用可能）

- ・期 間 6月1日（月）から
- ・時 間 日没～午後10時
- ・照明使用料 30分 300円
- ・利用方法 施設利用申請時にお申込ください。

※施設を利用する場合は、事前に社会教育課にお申込願います。



■多目的広場（100年広場）

- 使用料 1日 半面 250円
全面 500円
- 3時間未満 半面 100円
全面 200円

※施設を利用する場合は、事前に社会教育課にお申込願います。



図書館情報

図書館：TEL 2-2215/FAX 2-2632

WebOPAC（所蔵検索）<https://ilisosd001.apsel.jp/saromalib/wopc/pc/pages/TopPage.jsp>

人形劇サークルぱんぷきん メンバー募集！

「ぱんぷきん」は、保育所や図書館で人形劇公演を行っているサークルです。あなたも仲間になりませんか？ 年齢や性別は問いません。毎週木曜日の午後に図書館で練習をしていますので、気軽に見学にいらしてください。



令和元年度 最も多く読まれた本は……

令和元年度（平成31年4月～令和2年3月）ジャンル別貸し出し回数ベスト5を紹介します。皆さんの本選びの参考にしてみてください。



《小説・文学》

- ①平場の月 朝倉 かすみ // 著
- ②そして、バトンは渡された 瀬尾 まいこ // 著
- ③希望の糸 東野 圭吾 // 著
- ④帰還 堂場 瞬一 // 著
- ⑤炎天夢 今野 敏 // 著

《一般書》

- ①ゴールデンカムイ(17) 野田 サトル // 著
- ②一切なりゆき 樹木 希林 // 著
- ③ひとりぐらしこそ我が人生 カマタ ミワ // 著
- ④名探偵コナン(96) 青山 剛昌 // 著
- ⑤別HO(ほ) おやつの時間ですよ！

《児童書》

- ①すみっぐらし よこみぞ ゆり // 著
- ②本当に怖い話 MAX ∞悪霊君臨 室秋 沙耶美 // 監修
- ③ジャングルのサバイバル(2) 洪 在徹 // 文
- ④みんなの名前うらない 阿雅佐 // 著
- ⑤本当に怖い話 MAX ∞逢魔ヶ刻 室秋 沙耶美 // 監修

《絵本》

- ①そらめくんとおまめのなかま なかや みわ // さく
- ②こっちむいて！ドラえもん 藤子・F・不二雄 // 原作
- ③スター☆トゥインクルプリキュア
- ④チョコちゃんに叱られる 海老 克哉 // 文
- ⑤ぜったいにおしちゃダメ？ ビル・コッター // さく

蔵書点検のため臨時休館します

図書館と若佐支所・浜佐呂間出張所の図書室は、図書の点検（蔵書点検）を行うため、5月27日（水）から31日（日）まで臨時休館となりますので、ご了承ください。

◆今月の新着本

小説・文芸書

- 流人道中記（上・下） 浅田 次郎 // 著
- 十字架のカルテ 知念 実希人 // 著
- クスノキの番人 東野 圭吾 // 著

一般書

- シルバー川柳 千客万来編
- みやぎシルバーネット / 編
- 日本再生への羅針盤 辛坊 治郎 // 著
- 超一流 野村 克也 // 他著

児童・青少年向け

- 夜のいきもの図鑑 今泉 忠明 // 監修
- トラブル旅行社 廣嶋 玲子 // 文
- 戦国姫（1～13） 藤咲 あゆな // 作

えほん

- パンのおうさまとおきさきさま えぐち りか // 作
- ねずみくんはめいたんてい なかえ よしを // 作
- 千両みかん 野村 たかあき // 文絵

◆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 | 5月12日 26日 | 佐呂間小学校 | 10:10～10:30 |
| | | 宮前団地 | 13:20～13:40 |
| | 5月19日 | 西中央公民館 | 13:50～14:10 |
| | | 仁倉旧農協前 | 14:30～14:50 |
| 水曜日 | 5月20日 | 佐呂間小学校 | 10:10～10:30 |
| | | 若佐消防 | 13:10～13:30 |
| | | 若佐コミセン前 | 13:35～13:55 |
| | | 若佐保育所 | 14:00～14:15 |
| | 5月13日 | ふれあいインサロマ | 10:30～10:50 |
| | | 浜佐呂間小学校 | 12:40～13:00 |
| | | 浜佐呂間活性化センター前 | 13:05～13:15 |
| | | 浜佐呂間汐見 類家宅前 | 13:20～13:35 |
| | | 浜佐呂間 谷川宅前 | 13:40～13:55 |
| | | 知来 伊東宅前 | 14:15～14:30 |
| 5月14日 | 知来 中原宅前 | 14:35～14:50 | |
| | 佐呂間高校 | 15:15～15:30 | |
| 木曜日 | 5月 7日 21日 | 若佐小学校 | 10:10～10:25 |
| | | 佐呂間中学校 | 12:45～13:05 |
| | 5月14日 | 夢ふうせん | 13:20～13:40 |
| | 5月14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。

自宅でかんたん運動プログラム ～ストレッチ編（柔軟性の向上）～

どなたでも自宅で簡単に行えるストレッチ体操をご紹介します。定期的な運動を心掛け、体力の低下を防ぎましょう。

①ももの後面



片方の膝をかかえて胸に引き寄せる

④ももの前面



片方のつま先をつかみ踵をお尻に寄せる。つま先をつかめない時はタオル等をつま先にかけて引く

②お尻とももの外側



片手で膝の外側を押さえて腰をひねる

⑤お腹



両肘を曲げて床につき上体を反らせる

③ももの内側



両膝を外側に開き足の裏を内側へ向ける

⑥ふくらはぎ



脚を前後に開き体を前に傾ける

★留意事項

- ・呼吸を行いながら、1か所につき20秒程度伸ばしましょう
- ・弾みをつけずにゆっくりと伸ばしましょう
- ・痛みや違和感が出たときは中止しましょう