

夢つうしん

教育委員会日より

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

社会教育課：TEL2-1295/FAX2-1131

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

2021

2

No.359

スキー協会ナイトスキー教室 スキー級別テスト中止のお知らせ

先月号でお知らせした、「スキー協会主催ナイトスキー教室」及び「SAJ公認級別テスト・ジュニアバッチテスト」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とさせていただきます。ご了承ください。

【問い合わせ】

スキー協会事務局

山本：Tel 090-8706-7925

ALTマッケンジーのAlaska Style!!

アメリカではクリスマスと大晦日の2つの大きなイベントが終わり、人々はゆったりとした期間を過ごしています。次の大きなイベントはバレンタインデーです。この時期になると、たくさんの方が友達や彼氏・彼女へカードとチョコレートを渡します。

今月の
One Point
English

HAPPY
VALENTINE'S
DAY



英語にも同音異義語があり、それを使った言葉遊びがあります。

例えば「Be my valentine (私の恋人になって)」という文章であれば「Be」を「Bee (蜂)」に置き換えて、バレンタインのカードに蜂のイラストを描いたりします。

※日本では3月14日のホワイトデーにバレンタインデーのお返しをする文化がありますが、これは日本独自のものです。アメリカにはこのような文化はありません。

さろま健康づくり講座「からだ工房」 を開催しました

11月5日から12月9日まで全6回にわたり「からだ工房」を開催しました。今年度は新型コロナウイルス感染症対策を講じたうえでの開催となり、シェイプアップダンスやダンスエクササイズ、ボクシングやムエタイなどの動きを取り入れたエクササイズで元気な身体づくりを目指しました。

講座には24名の申し込みがあり、延べ86名が参加し、楽しく心地良い汗を流しました。



各施設休館日のお知らせ

◇町体育館の休館日

6日(土) 12日(金) 13日(土)

20日(土) 24日(水) 27日(土)

◇スターの休館日

1日(月) 8日(月) 12日(金)

15日(月) 22日(月) 24日(水)

◇図書館の休館日

1日(月) 8日(月) 11日(木)

15日(月) 22日(月) 23日(火)

28日(日)

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>

「としょかんビンゴ」を開催しました

12月22日から1月22日までの間、本を読んでビンゴゲームをする「としょかんビンゴ」を開催しました。幼児・小学生合わせて34名の子どもたちが楽しみながら参加し、景品を受け取りました。ご参加ありがとうございました。



がん情報コーナーを設置

国立がん研究センターから「がん」に関する小冊子の寄贈を受けたことをきっかけに、医学本の棚にがん情報コーナーを設置しました。お持ち帰りいただけるパンフレットもありますので、ぜひご利用ください。

本のリクエスト受付中

図書館に読みたい本がない場合、新刊は図書館で購入し、古い本は他の図書館から借りて貸出します。所定の用紙でお申し込みください。

〈リクエスト購入した本の一部〉

- 還暦からの底力 でくち はるあき 出口 治明 / 著
- 転校生ポチ崎ポチ夫 たまると 田丸 雅智 / 著
- 異能力フレンズ れいじょう 令丈 ヒロ子 / 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	2月 2日	佐呂間小学校	10:10 ~ 10:30
	16日	宮前団地 西中央公民館 仁倉旧農協前	13:20 ~ 13:40 13:50 ~ 14:10 14:30 ~ 14:50
水曜日	2月 9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
	2月10日 24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 東 佐野宅前 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 14:10 ~ 14:20 14:25 ~ 14:35 14:40 ~ 14:50 15:15 ~ 15:30
木曜日	2月 3日 17日	浜佐呂間小学校	12:40 ~ 13:00
	2月25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
金曜日	2月 4日 2月18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。

今月の新着本

《小説・文芸書》

- 電網私刑 こすぎ けんじ 小杉 健治 / 著
- 雪に撃つ ささき しんじ 佐々木 謙 / 著
- 雪のなまえ むらやま ゆか 村山 由佳 / 著

《一般書》

- 三十路女は分が悪い だんみつ 壇蜜 / 著
- 希望の一滴 なかむら 中村 哲 / 著
- 弔辞 びーと ビートたけし / 著

《児童・青少年向け》

- カラスのいいぶん しまだ やすこ 嶋田 泰子 / 著
- しかくいまち ともし 戸森 しるこ / 作
- 裏世界ピクニック みやざわ いおり 宮澤 伊織 / 著

《えほん》

- ルラルさんのつりざお いとう ひろし いたう ひろし / 作
- またまたうそだあ! さとしん サトシン / 作
- ガタンゴトン いまいずみ わき 今泉 和希 / 作・絵

図書館からのおススメ 猫に関する本特集

2月22日は猫好きの文化人や学者が作った猫の日実行委員会が、ペットフード協会と協力して定めた「猫の日」です。そこで今月は猫に関するおススメ本を紹介します。

【小説】「猫のお告げは樹の下で」

あおやま みちこ
青山 美智子：著



陸上部だったミハルは、失恋のショックを忘れるようとランニングをしている途中に立ち寄った神社でお尻に星のマークがついた猫、ミクジと出会う。そこで「ニシムキ」と書かれた葉っぱが落ちてきて……。猫のお告げが導く、7つの優しい物語です。

【小説】「猫は抱くもの」

あおやま じゅんこ
大山 淳子：著



東京郊外の川、青目川に架かるねこすて橋。この橋では、夜になると猫たちが集会を開いている。捨て猫、迷い猫、飼い猫、様々な境遇の猫が集まり、それぞれの幸せを模索していく。人間と猫の幸せの形を追い求めた5つの物語です。

【ペット】「じじ猫くらし」

ふじひと：著



出会って12年。一緒に季節を乗り越え、共に生きていく。人間と猫、ひとつ屋根の下でのどかなふたり暮らしの様子を描いたコミックエッセイです。おじいちゃん猫と一緒に暮らすなにげない日常が愛おしく幸せで、心温まります。

【絵本】「ネコとなかよくなろうよ」

トミー・デ・パオラ：著



猫にはどんな種類がいるの？しっぽのない猫がいるって本当？昔の人たちも猫を飼っていたの？猫についての様々な疑問をパトリックと、キララおばさんのやり取りから学ぶことができ、猫の魅力とともに飼う時の心構えも教えてください。

トレーニングミニ講座で 体力を取り戻しませんか

トレーニングの効果を出すためには適切な「強度」「頻度」「時間」を考慮しながら正しい方法で実施することが重要です。本講座でトレーニングに関する正しい知識と技術を身に付け、コロナ禍と正月休みで低下した体力を取り戻しましょう。

- ◆期 日 3月10日まで 毎週水曜日
※休館日2月24日を除く
- ◆時 間 19時～19時40分
- ◆内 容
 - 〈2月〉筋力トレーニング編
 - 3日 代謝向上トレーニング〔上半身編〕
 - 10日 代謝向上トレーニング〔下半身編〕
 - 17日 体が動きやすくなる体幹トレーニング
 - 〈3月〉有酸素運動編
 - 3日 生活習慣病予防〔ウォーキング編〕
 - 10日 体力向上〔ジョギング編〕
- ◆対 象 成人男女
- ◆定 員 2月分：各回10名
3月分：各回5名
※先着順での受付
- ◆料 金 100円（施設使用料）
- ◆指 導 スター職員
- ◆申 込 2月分：受付中
3月分：2月2日10時～受付開始

※1回のみ、継続いずれの申込も可
※各回空きがある場合は当日参加可



健康運動指導士気まぐれ健康コラム ④「筋肉の正しい鍛え方」

ウエイトトレーニング（筋力トレーニング）とは自重またはダンベルやマシン等の器具や機械を用い、筋肉へ刺激を与えるトレーニングのことを言いますが、トレーニングの効果として、皆さんはどのようなものをイメージされますか。「持久力がつく」「筋肉が大きくなる」「力がつく」などを思い浮かべるでしょうか。答えはすべて正解です。しかし、これらの効果を出すためには「回数」「セット数」「休憩時間」を目的に応じて設定することが重要です。

例えば筋肥大（筋繊維を太くする）を目指す場合は、1セットの反復回数を6～12回に設定し、それを3セット繰り返し、さらにセット間の休息を30～90秒にすることで、筋肥大の効果が出やすくなります。ここでもう一つ重要なのが、1セットあたりの回数は「最大反復回数」（RM）を目指すということです。例えば1セット10回で行う場合は、10回ぎりぎり繰り返せる負荷（重さ）を設定し、それを3セット繰り返すのです。10回楽に反復できる負荷では、筋肥大効果はほとんど期待できません。この他にも筋力トレーニングの効果を出すためには、筋肉を育てるための材料となるタンパク質を摂取することや睡眠を7時間程度しっかりとること等も重要です。睡眠中は筋肥大を促進させる「成長ホルモン」が分泌されるので、しっかりと寝ると筋肉がよく育つのです。昔から「寝る子は育つ」と言われるのは、このことが関係しているのかも知れません。

正しいトレーニングのフォーム等につきましては、2月に開催する「トレーニングミニ講座」にて詳しく解説します。本ページ左側に開催概要を記載していますので、ぜひご参加ください。

トレーニング目標に応じた回数・休憩時間の割り当て			
トレーニング目標	目標回数	セット数	休憩時間
筋持久力	10～15回	3セット	30秒以下
筋肥大	6～12回	3セット	30～90秒
筋力	6回以下	3セット	2～5分

※中級者の目安です。