



生涯学習係からのお知らせ  
LIFELONG LEARNING  
INFORMATION

【問合せ・申込み先】  
生涯学習課生涯学習係 TEL67-7700

## あっけし防災標語を募集します

巨大地震発生時における適切な避難行動を促し、町民一人ひとりの防災に対する意識の高揚を図るために広く防災標語を募集します。



- 【締切】 8月21日(金)まで
- 【テーマ】 地震、津波、避難行動など広く防災に関すること。
- 【方法】 応募用紙、又は任意の用紙に標語、住所氏名、年齢、電話番号を明記のうえ、応募場所にある応募箱に投函してください。
- 【応募場所】 役場一階町民ホール、情報館 湖南地区出張所
- 【その他】 入賞者には賞状及び副賞を贈呈します。

## ペタペタアート講座



親子の手型でかわいいアートを作ります！

- 【日時】 8月5日(水)10:30~12:00
- 【場所】 厚岸情報館 2階 会議室
- 【内容】 親子の手形をとり、そこにシールなどを飾って作品をつくります。
- 【対象】 生後2ヶ月からの子と、その保護者
- 【申込】 申し込みは終了しました。
- 【参加料】 無料



## 「学びたい人」と「教えたい人」をつなぐ「まなViva厚岸」



『まなViva (ビバ) 厚岸』ってなに？  
生涯学習施設として利用できる真龍小学校を会場に、通年で開設している講座のことです。  
講座は現在5つ開設しています。  
※はじめての方は、体験講座(無料)を受講できます！  
体験講座の参加は生涯学習係にご連絡ください。

### 《まなViva厚岸 講師も募集中》

「〇〇を広めたい！」「教えてみたいな」という方！  
まなViva厚岸を利用してみませんか？  
事務局（生涯学習係）にご相談いただければ、まなViva厚岸の講座として簡単に講座を開設できます。  
お気軽にご相談ください♪



### 【開講中の講座一覧】

- 三味線  
毎月第1~3金曜日(月3回) 19:00~21:00
- ヨガ  
・毎週火曜日(月4回) 18:30~20:00  
・毎週金曜日(月4回) 15:30~17:00  
・毎月第2・4日曜日(月2回) 9:00~10:00
- エコクラフトバンド  
毎月第2金曜日(月1回) 18:30~21:30
- カルトナーシュ  
毎月第1日曜日(月1回) 10:00~12:00

おねがい

## 真龍小学校の施設利用について

### ○施設利用にあたって

真龍小学校をサークル活動や少年団活動等で使用する場合、新型コロナウイルスまん延防止のため、つぎの対策を行い利用していただいています。

- ①手指のアルコール消毒
- ②発熱や風邪の症状があるときは利用を控える
- ③長時間利用する場合は換気を行う
- ④マスクの着用または咳エチケットに努める
- ⑤送迎する家族は施設内に入らない
- ⑥使用した後の部屋の消毒
- ⑦責任者の方は、利用者の連絡先等を把握しておく

※消毒用品はすべて用意しています。

## 3つの密(密閉・密集・密接)

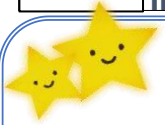
### を避けての利用をお願いします！





海事記念館からのお知らせ  
MUSEUM  
INFORMATION

【問合せ・申込み先】  
厚岸町海事記念館 TEL52-4040



### プラネタリウム夜間投影 星に願いを



～皆さんの願いが叶いますように…～

- 【日時】8月7日(金) 19:00～19:30
- 【場所】海事記念館 プラネタリウム室
- 【内容】7月に募集したお願い事メッセージを、番組の後に投影します。
- 投影内容
  - ・19:00～19:20 幼児向け夏番組  
「夏の星空と七夕物語」
  - ・19:20～19:30 七夕・お願い事メッセージ

### 町民ギャラリー

### 「厚岸町ふるさとかるた」展 開催中!!

- 【期間】9月6日(日)まで
- 【場所】海事記念館ホール
- 【内容】「厚岸町ふるさとかるた」(厚岸町ボランティア連絡協議会制作)の絵札と読み札全82枚に、海事記念館学芸員の歴史解説をそえて展示します!

- 【対象】どなたでも
- 【その他】感染症予防対策として、消毒やマスクの着用などをお願いしています。

海事記念館へ入館される時は、マスクの着用をお願いいたします。



情報館からのお知らせ  
LIBRARY  
INFORMATION

【問合せ・申込み先】  
本の森 厚岸情報館 TEL52-2246

### 夏休み お楽しみウィークリー



#### ～くじらくんめりえコンクール～

- 【期間】8月6日(木)～20日(木)まで ※募集期間 8月4日(火)まで
- 【場所】厚岸情報館(2階 ギャラリー)
- 【内容】参加賞・くじらくん賞など記念品がもらえます!

#### ～厚岸を知ろう!館内クイズ～



- 【期間】8月8日(土)～16日(日)まで
- 【場所】厚岸情報館 本館
- 【内容】スタンプラリー形式のクイズに答えて、プレゼントをゲットしよう!

#### ～夏休み映画会～

- 【日時】8月13日(木) 10:30～12:00
- 【場所】厚岸情報館(2階 視聴覚室)
- 【内容】「おさるのジョージ」日本語吹き替え版  
※映画を見る時はマスクの着用をお願いします。

#### ～映像集団「光風」写真パネル展～



- 【期間】8月20日(木)まで
- 【場所】厚岸情報館(1階 開架スペース)
- 【内容】情報館所蔵の20世紀ふるさと写真展のパネルを展示しています。

#### ～厚岸を知ろう!厚岸町町制施行120周年資料展示～

- 【期間】8月20日(木)まで
- 【内容】郷土資料や行政資料を展示します!  
普段、閉架書庫に保管している資料などの展示もしています。

### 土曜おはなし会



- 【日時】8月8日(土)・22日(土)  
10:30～11:00
- 【場所】厚岸情報館(2階 会議室)
- 【対象】幼児～大人までみんなで楽しめます。  
※マスクの着用をお願いします。

### 子ども映画会



【場所】厚岸情報館(2階 視聴覚室)

日時	内容
8月1日(土) 13:30～14:05	げんきげんきノントン
8月15日(土) 13:30～14:00	おはようワッコー③

※マスクの着用をお願いします。

### 名作鑑賞会

【場所】厚岸情報館(2階 視聴覚室)

日時	内容
8月7日(金) 19:00～20:15	女優、母、 そして樹木希林
8月8日(土) 13:30～14:45	

※マスクの着用をお願いします。

【6日(木)・20日(木)】	【12日(水)・26日(水)】
厚岸小学校 13:10～13:30	太田へき地保育所 9:55～10:05
さくら幼稚園 14:15～14:35	太田小学校 10:10～10:25
真龍中学校 15:30～15:45	太田郵便局 10:30～10:45
【20日(木)】	太田中学校 12:55～13:10
厚岸保育所 13:45～14:05	らくとぴあ(太田) 13:15～13:25
カトリック幼稚園 14:50～15:05	心和園 13:35～13:45
【14日(金)・28日(金)】	【14日(金)】
若松地区集会所 12:50～13:00	子夢希児童館 15:00～15:20
トライベツ地区集会所 13:20～13:40	【28日(金)】
	友遊児童館 15:00～15:20

### 図書館バス巡回日程(8月)



【13日(木)・27日(木)】	【5日(水)・19日(水)】
グループホーム(門静) 10:15～10:30	片無去(のんき村前) 11:00～11:15
デイサービスセンター 13:05～13:15	片無去集会所 11:20～11:30
ネイパル厚岸 14:25～14:45	上尾幌コミセン 11:50～12:00
床潭郵便局 15:00～15:20	尾幌郵便局 12:30～12:45
厚岸中学校 15:40～15:55	翔洋高等学校 15:35～15:45
【27日(木)】	
しんりゆう保育所 13:20～13:40	
旧真竜保育所 13:50～14:10	

 **今月のイベント・行事**  
EVENT INFORMATION

問合せ・申込みについては、各施設等へご連絡ください

### ネイパル日帰り自然体験



【内容】①8月14日(金) 9:00~13:15  
「森のピンゴと的あてゴルフ」  
\*対象 小学1~3年生(家族でも参加可能)  
\*定員 30人 \*参加料 800円

②8月15日(土) 9:00~13:40  
「謎ときクエスト~キツネの手紙~」  
\*対象 小学4年生~中学3年生  
(家族でも参加可能)  
\*定員 24人、家族5組 \*参加料 900円

【場所】ネイパル厚岸、周辺施設  
【申込】8月7日(金)まで ※定員になり次第、締め切り  
ネイパル厚岸(52-1151)  
《詳細は、ネイパル厚岸から発行されているチラシまたはホームページをご覧ください。》



### 幼児(年長)水泳教室

【日時】8月19日(水)~9月9日(水)毎週水曜日  
A班15:00~15:45  
B班16:00~16:45 (各班全4回)

【場所】温水プール  
【内容】水慣れ遊びのほか、キック・浮き方など泳ぎの基礎を指導します。  
【対象】来年度就学予定の町内幼児(年長)  
【参加料】無料  
【申込】温水プール(52-6631)  
8月10日(月)~  
18日(火)まで  
※各班先着10人



 **あみか21からのお知らせ**  
HEALTH AND WELFARE INFORMATION

【問合せ・申込み先】  
あみか21(保健福祉課) TEL53-3333

### 子育て講座

【日時】8月3日(月) 13:30~  
【場所】子育て支援センター(コアぽんと内)  
【内容】「小児救命講習」講師:救急隊員  
【対象】子どもの養育に関わっている方  
【問合せ】保健福祉課健康推進係



### 赤ちゃん相談とブックスタート

【日時】8月26日(水)  
※開始時間については、対象の方へご案内をしています。  
【場所】あみか21  
【内容】・あかちゃんに関する相談 ・ブックスタート(読み聞かせ、絵本のお話と絵本等の配付)  
※絵本の配付は4ヶ月児が対象となります。  
【問合せ】保健福祉課健康推進係

### 1歳6ヶ月児健診

【日時】8月27日(木)  
【場所】社会福祉センター  
【内容】○小児科・歯科診察  
○計測  
○問診  
【対象】対象者には個別に案内を送付しています。  
【問合せ】保健福祉課健康推進係



 **子育て支援センターからのお知らせ**  
CHILD CARE INFORMATION

【問合せ・申込み先】  
子育て支援センター TEL53-4337

### 絵本のひろば

情報館の方が絵本や紙芝居の読み聞かせをしてくれます。  
また、お母さん向けの本の紹介や本の貸出もしてくれます!

【日時】8月5日(水) 11:00~  
【場所】子育て支援センター(コアぽんと内)  
【対象】就学前のお子さんと保護者

---

【日時】8月21日(金) 11:00~  
【場所】あみか21  
【対象】就学前のお子さんと保護者



### すくすくひろば

保健師、栄養士への相談、身長・体重計測ができます!

【日時】8月21日(金)  
10:30~11:00  
【場所】あみか21  
【対象】就学前のお子さんと保護者



8月の「遊びのひろば」はお休みです。



## 今月の学校行事 SCHOOL INFORMATION

【太田小学校】  
12～14日：閉庁日 19日：避難訓練  
21日：北方領土見学(5・6年)  
24日：厚岸町役場見学(4年)

【太田中学校】  
12～14日：学校閉庁日  
18日：バス乗車指導

-4-

【真龍小学校】  
7日：前期第1ステージ終了  
12～14日：学校閉庁日  
17日：前期第2ステージ開始/街頭指導  
20日：放課後学習  
26日：読み聞かせ(1年)

【真龍中学校】  
3日：第1回定期テスト  
7日：終業式  
11～13日：学校閉庁日  
17日：始業式

【翔洋高等学校】  
5日：潜水士試験  
8～18日：夏季休業  
12～14日：学校閉庁日  
27日：体験乗船実習保護者説明会  
短期乗船実習保護者説明会

【厚岸小学校】  
4日：プラネタリウム見学(4年)  
12～14日：学校閉庁日  
22日：土曜授業/参観日(5・6年)

【厚岸中学校】  
6日：大掃除  
12～14日：学校閉庁日  
18日～：教育実習開始(9/7まで)

【各小中学校】※真龍小・中学校を除く  
7日：終業式  
18日：始業式



## 9月のイベント・行事 EVENT INFORMATION

問合せ・申込みについては、各施設等へご連絡ください

### 家族ふれあい広場

【日 時】 9月5日(土)～6日(日)1泊2日  
【場 所】 ネイパル厚岸  
【内 容】 ネイパルで親子の思い出をつくりませんか？  
ゲームをしながら森探検！  
子育て茶話会で、ゆっくり話しましょう♪  
【対 象】 未就学児とその家族  
(小学生の兄弟も参加OK)  
【申 込】 8月17日(月)～23日(日)まで  
ネイパル厚岸(52-1151)  
※先着30人(親子10組)  
《詳細は、ネイパル厚岸から発行されているチラシまたは  
ホームページをご覧ください。》



### 厚岸町教育委員会・ネイパル厚岸 共催事業 防災キャンプ

【日 時】 9月19日(土)～20日(日)1泊2日  
【場 所】 ネイパル厚岸  
【内 容】 避難についてや怪我した人を助ける方法  
などを学びます！  
津波のしくみについての実験もするよ！！  
【対 象】 小学3～6年生  
【申込先】 ネイパル厚岸(52-1151)  
※先着30人



《詳細は、ネイパル厚岸から発行されている  
チラシまたはホームページをご覧ください。》

### 小学1年生水泳教室

【日 時】 9月3日(木)～24日(木) 毎週木曜日  
A班15:00～15:45  
B班16:00～16:45  
(各班全4回)  
【場 所】 温水プール



【内 容】 水慣れ遊びのほか、キック・浮き方など  
泳ぎの基礎を指導します。  
【対 象】 町内の小学1年生  
【参加料】 1回110円(施設使用料)  
【申 込】 温水プール(52-6631)  
8月26日(水)～9月2日(水)まで  
※各班先着10人



早寝

早起き

朝ごはん

夏休みがはじまると、生活習慣が乱れがちになります。  
子どもたちが毎日を元気に楽しく過ごし、健やかに成長  
するためには基本的な生活習慣を身につけることがとても  
大切です。  
家族みんなで「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して  
規則正しい生活習慣を心がけましょう!

あなたは、自分の必要な睡眠時間を知っていますか？  
自分はどれくらい睡眠が必要なのか、右の表で確認して  
みてください♪

夜にスマホなどで明るい光(ブルーライトなど)を  
見ると、眠りにくくなってしまいます。  
夜の使用は避けて、ぐっすり眠りましょう!



年齢	望ましい睡眠時間
6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間
18～64歳	7～9時間
65歳～	7～8時間

チェックシートや  
レシピは  
こちらから。

