あっけし生涯学習情報紙

LL TIMES 10月号

Lifelong Learning

生涯学習係からのおしらせ
LIFELONG LEARNING INFORMATION

【問合せ・申込み先】
生涯学習課生涯学習係　TEL67－7700

生きがい大学に入りませんか？

生きがい大学への入学は随時可能です。 まずはお気軽にお問合せください！！
【対　象】　概ね65歳以上の町民

♪今月の生きがい大学

※新型コロナウイルス感染症対策のため、2回に分けて開催いたします。

【日　時】　10月14日(木)　9:00～16:00
　　10月21日(木)　9:00～16:00

【内　容】　町内研修　です！
バスで厚岸町内をめぐります。

～研修内容詳細～
「厚岸観光十景をめぐり厚岸町を学ぼう」
観光十景…①原生花園あやめヶ原　②ピリカウタから望む小島･大黒島　③桜の名所　子野日公園
④国泰寺とバラサン岬　⑤愛とロマンの愛冠岬　⑥厚岸大橋と牡蠣島　⑦あっけし望洋台
⑧北海のパノラマ　苫多海岸　⑨緑の大地　町営牧場　⑩別寒辺牛湿原

あなたの「好き」を、人に伝えてみませんか？？

～幅広い"生涯学習"の、先生を探しています～

今まで生涯学習講座として行ってきた 色んな「モノづくり」も"生涯学習"ですが
生涯学習は『モノづくり』だけではないのです！

例えば コーヒー、紅茶、ハーブティーの知識。
ガーデニング、美容、健康に関するスキルなど、
"趣味"となり得るものすべてが 「生涯学習」！

みなさんが深めている知識やスキル（資格の有無は問いません！）を講座にしてみませんか？

『やってみようかな』『こんな素敵な人を知ってるよ』という方！　お気軽にお電話ください♪

「苔テラリウムづくり講座」を開催しました！

８月２８日（土）、真龍小学校図工室を会場に、６名の方が『苔テラリウム』に挑戦しました。
まぁるいガラス容器に、土を入れ、数種類の苔をバランス良く挿し植え、お好みで石・流木・動物や妖精のフィギュアを配置して、それぞれにとっても素敵な「森」を創り上げていました。
使う小物は少しずつ違えど、それぞれの『個性』が耀き、欲しくなってしまう作品ばかりでした♪

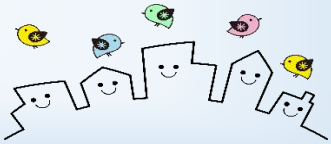
コミュニケーションの第一歩は、あいさつから・・・

地域ですすめる あいさつ声かけ運動

こんにちは　ありがとう！

挨拶は生活の基本です。
地域における声かけは最大の防犯対策になります。

「あいさつ・声かけ運動」は学校だけで行うものではなく、地域が一体となった取組を行うことが必要です。子どもが投げかけた挨拶に対し、地域に住む大人がしっかりと答えてあげることが大切です。



《訂正とお詫び》

9月号のLL TIMESにおいて、「あっけし防災標語」の結果を掲載いたしましたが、最優秀賞受賞者の柿﨑はづきさんの学年が誤っておりました。正しくは、「2年」です。大変申し訳ございません。

海事記念館からのおしらせ
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

【日 時】10月15日(金) 19:00～19:30
【内 容】「ユニバース～宇宙へ～」
宇宙はどんな世界？
数々の探査船がとらえた
宇宙の驚くべき姿を
迫力あるCGでドーム全体に描き出します。

【日 時】10月29日(金) 19:00～19:30
【内 容】「秋の夜長に空を見上げて
～アイヌ民族星ものがたり(秋)～」
ナレーション：鈴木妃里
紙芝居サークル「うてうての会」

※中学生以下は保護者同伴です

「宇宙の日」作文・絵画コンテスト作品展

【期 間】10月2日(土)～31日(日)まで
【内 容】「もしも自分が宇宙飛行士になったら」をテーマに海事記念館に応募があった小・中学生の作文と絵画を展示します。
コンテスト主催：JAXAなど

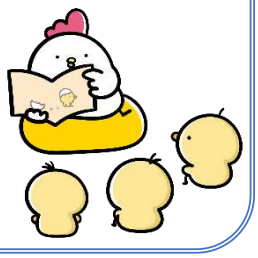
宇宙への思いを
はせてみませんか？

情報館からのおしらせ
LIBRARY INFORMATION

【問合せ・申込み先】
本の森 厚岸情報館　TEL52－2246

土曜おはなし会

【日 時】10月9日(土)・23日(土)
10:30～11:00
【場 所】厚岸情報館　おはなしの部屋
【内 容】いつもと同じ
【対 象】幼児から大人まで

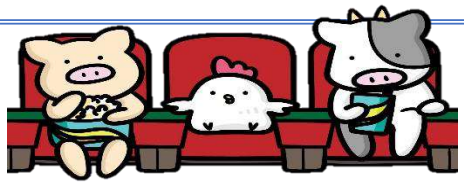


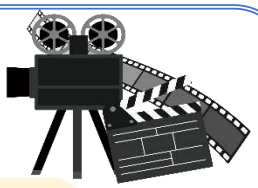
名作鑑賞会

【日 時】・10月8日(金) 18:30～20:46
・10月9日(土) 13:30～15:46
【場 所】厚岸情報館　視聴覚室
【内 容】「東京物語」
【対 象】大人の方

子ども映画会

【場 所】厚岸情報館　視聴覚室
【対 象】幼児から大人まで





【日 時】10月2日(土) 13:30～14:03
【内 容】「ぴったんこ！ねこざかな④」

【日 時】10月16日(土) 13:30～15:06
【内 容】「ミッキーマウス
～ミッキーのお化け退治～」

情報館のイベントに参加されるときは、マスクの着用をお願いいたします。

厚岸情報館 図書館バス 巡回日程（10月）

【7日(木)・21日(木)】
ｸﾞﾙｰﾌﾟﾎｰﾑ(門静)　10:15～10:30
ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽｾﾝﾀｰ　13:15～13:25
さくら幼稚園　14:15～14:40
真龍中学校　15:30～15:45

【21日(木)】
しんりゅう保育所　13:35～14:05
カトリック幼稚園　14:55～15:15

【8日(金)】
子夢希児童館　15:00～15:20

【14日(木)・28日(木)】
厚岸小学校　13:10～13:30
ネイパル厚岸　14:20～14:40
床潭郵便局　15:00～15:20
厚岸中学校　15:40～15:55

【28日(木)】
あっけし保育所　13:40～14:05

【22日(金)】
友遊児童館　15:00～15:20

【13日(水)・27日(水)】
片無去(のんき村前)　11:00～11:15
片無去地区集会所　11:20～11:30
上尾幌コミセン　11:50～12:00
尾幌郵便局　12:30～12:45
翔洋高等学校　15:35～15:45

【8日(金)・22日(金)】
若松地区集会所　13:00～13:15
ﾄﾗｲﾍﾞｯﾄ地区集会所　13:35～13:55

【6日(水)・20日(水)】
太田へき地保育所　9:55～10:05
太田小学校　10:10～10:25
太田郵便局　10:30～10:45
太田中学校　12:55～13:10
らくとぴあ　13:15～13:25
心和園　13:35～13:45

スポーツ課からのおしらせ
SPORTS INFORMATION

【問合せ・申込み先】
各施設へご連絡ください

小学３・４年水泳教室

【日　時】10月13日～11月10日 毎週水曜日
16:00～17:00（11月3日を除く）
【場　所】温水プール
【内　容】初歩的なクロール・背泳ぎを指導します。
【対　象】町内の小学3・4年生
【申　込】10月5日（火）～12日（火）まで　※先着10人
【参加料】1回110円（施設使用料）
【問合せ】温水プール（52-6631）

小学５・６年生、中学生水泳教室

【日　時】10月28日～11月25日　毎週木曜日
19:00～20:00（11月4日を除く）
【場　所】温水プール
【内　容】クロール・背泳ぎなどを指導します。

【対　象】町内の小学5・6年生、中学生
【申　込】10月20日（水）～27日（水）まで　※先着10人
【参加料】1回110円（施設使用料）
【問合せ】温水プール（52-6631）

厚岸町体力テスト

【日　時】10月24日（日）9:30～
【場　所】B&G海洋センター体育館
【内　容】（全　員）握力・上体起こし・長座体前屈
（～64歳）反復横跳び・急歩・20mシャトルラン・立ち幅跳び
（65歳～）開眼・片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行
講師：小林　敏美　氏（体力テスト判定員）
【対　象】20歳以上で町内在住の方
【申　込】～10月15日（金）まで
【参加料】無料
【問合せ】厚岸町スポーツ協会事務局（52-7785）

あみか21からのおしらせ
HEALTH AND WELFARE INFORMATION

【問合せ・申込み先】
あみか21（保健福祉課）　TEL53－3333

３歳児健診

【日　時】10月21日（木）
【場　所】あみか21
【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。

子育て講座

【日　時】10月8日（金）14:00～
【場　所】あみか21
【内　容】「佐々木先生に聞く！最近の感染症事情」
講師：町立厚岸病院　佐々木院長
【対　象】子どもの養育に関わっている方

赤ちゃん相談とブックスタート

【日　時】10月20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。

「早寝早起き朝ごはん」で太りにくい身体を作りましょう！

- **朝食を抜くことはダイエットには逆効果**
朝食を抜くと体温が上がりきれず基礎代謝量が下がるため、痩せにくい身体になります。朝食で取ったカロリーは脂肪として身体にたまりにくいので、抜くようなことはせず、栄養バランスのとれた朝食を毎日食べる習慣をつけるように心がけましょう。

- **夜遅い時間に食べると太りやすくなる**
夜遅い時間に取ったカロリーは脂肪として体内にたまりやすくなり、肥満の原因になります。帰りが遅くなり夕食が遅くなる場合には早めの時間に少し食べて夜の食事を軽くするなどの工夫をしましょう。

参考：早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来
（文部科学省発行）

子育て支援センターからのおしらせ
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、保護者向けの本の紹介や本の貸出もしてくれます！

【日　時】　10月6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】　10月22日（金）10:30～
【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】　10月1日（金）10:30～
【場　所】　あみか21
【対　象】　就学前のお子さんと保護者

遊びのひろば

【日　時】　10月27日（水）10:30～
【場　所】　子育て支援センター（コアぽんと内）
【内　容】　ハロウィン仮装パーティー
【対　象】　就学前のお子さんと保護者
【申　込】　10月20日（水）まで

今月の学校行事
SCHOOL INFORMATION

【各中学校】
14日：学力テスト総合B（3年）

【太田小学校】
1・5・12・15・19・22・26・29日：ALT
6日：開校記念日
23日：学習発表会
29日：消防署見学（3年）

【太田中学校】
2日：学習発表会
6・13・20・27日：ALT
19・20日：職業体験
22日：一般救命講習

【厚岸中学校】
4・14・18・22・28日：ALT
5・19日：歩き登校日
6・7日：職場体験
14日：造船所見学（2年）
21・22日：宿泊研修（2年）
28日：食育出前授業（1年）
30日：土曜登校日/フリー参観日

【真龍中学校】
5・8・12・15・19・25・26・29日：ALT
7日：真中祭（文化部門）
13日：後期生徒総会
14・15日：職場体験（2年）
21・22日：職場体験（3年）
27～29日：修学旅行（3年）

【厚岸小学校】
13日：社会見学（3年）
15・16日：修学旅行（6年）
18日：回復休暇（6年）
19・20日：宿泊学習（5年）
21日：回復休暇（5年）

【真龍小学校】
4・11・13・18・20・27日：ALT
18日：社会見学（5年）
20・24日：学習発表会
21日：開校記念日
23日：土曜授業

【翔洋高等学校】
1日：学期間休業
4日：後期始業式
13日：プレドライバーズセミナー
20日：水産クラブ校内発表会
22日：後期生徒総会

11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

ピッコリーノくらぶ

【日　時】　11月25日（木）
　　10:00～11:00
【場　所】　厚岸カトリック幼稚園
【内　容】　・リズム運動体験
　　・クリスマスかざりづくり
【対　象】　2歳から満3歳の未就園児親子
【申　込】　～11月24日（水）12:00まで
【その他】　動きやすい服装でお越しください。
　　持ち物は汗ふきタオル・上靴・飲み物です。
【問合せ】　厚岸カトリック幼稚園（52-2057）

平泳ぎ教室

【日　時】　11月5日～26日　毎週金曜日
　　19:00～20:00（全4回）
【場　所】　温水プール
【内　容】　平泳ぎを指導します。
【対　象】　クロールで呼吸をしながら25m以上泳げる
　　町内の高校生以上の方
【申　込】　10月27日（水）～11月3日（水）まで
　　※先着10人
【参加料】　高校生1回220円、一般1回330円
　　（施設使用料として）
【問合せ】　温水プール（52-6631）