

LL TIMES 3月号

Lifelong Learning



↑
バックナンバーはこちら

<LL TIMESとは>

- ①LL (エルエル) とは、『Lifelong Learning (ライフロングラーニング)』の頭文字をとったものです。そして、ライフロングラーニングとは、“生涯にわたって行う学習(生涯学習)”という意味です。
- ②TIMESとは、新聞という意味です。

厚岸町生きがい大学 第10回学習会

厚岸町生きがい大学では、第10回学習会として1月30日に「町外研修」を行いました。根室市の道立北方四島交流センターニホロと春国岱原生野鳥公園ネイチャーセンターを見学しました。



早寝 早起き 朝ごはん

大人も子どもも「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！
特に朝ごはんは、脳にも身体にも大切なエネルギー源となります。大切な勉強や、大好きな趣味、スポーツに「早寝・早起き・朝ごはん」は欠かせません。
朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずは牛乳だけとかバナナ1本とか、食べやすいものから始めてみませんか？



【生涯学習系のSNS】

最新情報や事業の様子をSNSで発信しています。情報館、海事記念館のSNSは、各ホームページからアクセスしてください。



生涯学習係
公式Facebook



生涯学習係
公式Instagram



生涯学習係
公式X(旧Twitter)



ネイパル厚岸からのお知らせ
【問合せ・申込み先】
TEL52-1151

ネイパル厚岸 自主事業 うどんづくり体験会

ネイパル厚岸で「うどんづくり体験会」を開催します！
自分たちで打った「うどん」をみんなで食べてみませんか？

【申込み】
QRコードまたはお電話で
3月3日(月)17:00まで



- 【日時】3月9日(日) 10:00~13:00
- 【場所】ネイパル厚岸
- 【対象】どなたでも(小学生以下は必ず保護者同伴)
- 【定員】30人(保護者含む) ※応募多数の場合は抽選
- 【参加料】500円
- 【注意事項】アレルギーの心配がある方はご遠慮ください。



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



詳しくは公式HPを
ご覧ください

本の森 春休み子ども映画会

春休みは情報館で映画を観よう！

【作 品】
スマーフ スマーフェットと
秘密の大冒険
【日 時】
3月29日（土）13:30～15:00

【作 品】
シナぷしゅ THE MOVIE
ぷしゅほっぺにゆうワールド
【日 時】
4月5日（土）13:30～14:20



子ども映画会

幼児から大人まで鑑賞できます。

【作 品】
シナぷしゅ おせわになっております
とりいそぎ、26きょくおききただけ
とさいわいです
【日 時】 3月8日（土）13:30～14:30



名作鑑賞会

【作 品】ふまじめ通信
【1回目】3月21日（金）18:30～20:00
【2回目】3月22日（土）13:30～15:00

名作鑑賞会ではカフェ
コーナーを設置します。



土曜おはなし会

幼児から大人まで参加できます。

【日 付】3月8日（土）10:30～11:00
【場 所】おはなしの部屋

【日 付】3月22日（土）10:30～11:00
【場 所】おはなしの部屋

電子図書館を利用しませんか？

スマホやタブレット、パソコンで電子書籍を借りて読むことが
できます。24時間いつでも好きなときに利用できます！
（IDとパスワードが必要です。）



電子図書館
QRコード



温水プールからのお知らせ
Swimming Pool
INFORMATION

【問合せ・申込み先】
温水プール TEL 52-6631

水泳教室を開催します！



小学1・2・3年生 クロール教室

【初歩的なクロールを指導します】

【日 時】4月2日～4月23日の
毎週水曜日（全4回）
①A班：15:00～15:45
②B班：16:00～16:45

【対 象】
ビート板を使わずに5m以上
キックができる町内の
小学1年生から3年生

【定 員】各班先着10人
【参加料】1回110円（施設使用料）
【申込期間】
3月4日（火）～4月1日（火）

小学4・5・6年生 クロール教室

【初歩的なクロールを指導します】

【日 時】4月3日～4月24日の
毎週木曜日（全4回）
16:00～17:00

【対 象】
ビート板を使わずに5m以上
キックができる町内の
小学4年生から6年生

【定 員】先着10人
【参加料】1回110円（施設使用料）
【申込期間】
3月4日（火）～4月2日（水）

クロール教室

【25m以上泳ぐために必要な
クロールの技術を指導します】

【日 時】4月4日～25日の
毎週金曜日（全4回）
①昼の部：15:00～16:00
②夜の部：19:00～20:00

【対 象】
途中で立たずに25m以上泳ぐこと
ができる町内の高校生以上の人
※昼の部は18歳以上の人のみ

【定 員】各部先着15人
【参加料】高校生：1回220円
一般：1回330円
（施設使用料）

【申込期間】
3月4日（火）～4月3日（木）



海事記念館からのお知らせ
MUSEUM
INFORMATION

【問合せ・申込み先】
海事記念館 TEL52-4040



詳しくは公式HPを
ご覧ください

特別展「北門の鎖鑰(さやく) 太田屯田兵村」

明治23年(1890年)に太田地区に入植した屯田兵について特別展を開催します。屯田兵について深く学ぶことができます。ぜひお越しください。

【期間】3月1日(土)～4月6日(日)

【場所】海事記念館1階ホール



(左の写真は、
太田屯田
開拓記念館の
展示品の一部
です。)

令和6年度 海事記念館学芸員講座

郷土の歴史や文化財、天文などの専門的な内容を知ってもらうため学芸員講座を開催します。学芸員が日頃行っている研究・調査について発表します。

【日時】3月20日(木・祝)
10:00～12:00

【場所】海事記念館プラネタリウム室

【内容】

- ①「宇宙への入口」
学芸員 川守 葉月
- ②「遙かなる屯田の呼び声
-北門の鎖鑰(さやく)としての
太田屯田兵村-」
学芸員 小田島 賢

【定員】60名※先着順 【申込期間】3月4日(火)～16日(日)



プラネタリウムが春番組になります

3月からは一般向け春番組「ヘルクレスとしし/消える土星の環」と低学年・幼児向け春番組「春が来た!」を投影します。この2つの番組はどちらも新作です!

	火	水	木	金	土	日・祝
11:00	投影なし				①	①
13:30	投影なし				⑥	⑥
14:30	④	⑤	④	⑤	④	⑤
15:30	②	③	②	③	②	③

- ①低学年・幼児向け(春が来た!)
- ②一般向け(ヘルクレスとしし/アイヌ民族星ものがたり・春)
- ③一般向け(ヘルクレスとしし/消える土星の環)
- ④全天周(ネイチャーリウム 星の旅-世界編-)
- ⑤全天周※低学年・幼児向け
(ねずみと森のなかまたち
～お月さまを食べたのだあれ?～)
- ⑥全天周※厚岸町オリジナル
(カムィからの教え～漁を伝える曳き網の星～)

④と⑤は
3月30日
(日)で
投影終了

プラネタリウム夜間投影



©Fulldome Basement
Production

子どもの好奇心を刺激する美しいストップモーションアニメーション。

小さなねずみのピップとチップは、お空のチーズを食べることができたのでしょうか?

【日時】3月14日(金)
19:00～19:30

【場所】海事記念館
プラネタリウム室

【内容】

『ねずみと森のなかまたち
～お月さまを食べたのだあれ?～』

※申し込み不要
※中学生以下は保護者同伴

「オリジナル星座をつくろう!」 応募作品の紹介動画を放映します。

期間: 3月1日(土)～23日(日)

場所: 海事記念館2階プラネタリウム室前



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

妊娠中の身体づくりや
産後のエクササイズに!

イコロ出前講座「ハッピーヨガ」

釧路市のイコロ助産院の新居助産師が講師となり、ヨガを実施します。

【日時】3月6日(木) 13:30～15:00

【場所】保健福祉総合センター
(あみか21)

【対象】①運動制限のない16週以降の妊婦
②産後の人

【定員】8人 ※先着順

【申込み】3月5日(水)まで
電話か「母子モ」で
申し込んでください。

【問合せ】健康推進係

【服装・持ち物】

- ①動きやすい服装
(裸足になります)
- ②飲み物





通年講座「まなViva厚岸」募集!

エコクラフトバンド

エコクラフトテープを使って、
小物づくりをします。

- 【開催日】毎月第2金曜日(月1回)
- 【時間】18:30~21:30
- 【受講料】1,000円/月
- 【定員】10人
- 【対象】町民
- 【その他】受講料のほかに
テキスト代110円
材料費1,000円~2,000円



ギター教室

アルバムを制作したギタリストが、エレ
クトリックギター、アコースティックギ
ターをマンツーマンで指導します。
希望があれば複数人での受講も可(受講料
は1人1,000円となります)。

- 【開催日】不定期 月1~2回程度
(受講者と要調整)
- 【時間】19:00~20:00
20:00~21:00
- 【受講料】1,000円/回
教材代500円(数回に1回程度)
- 【定員】5人
- 【対象】ギターを持っている町民

NEW 4月からスタートする新しい講座

季節を飾る 花雑貨

お花をアレンジして季節にあわせた
雑貨を作ります。

- ・4月 BOXアレンジ
- ・6月 ハーバリウム
- ・9月 木箱のアレンジ
- ・11月 クリスマスリース
- ・12月 しめ飾り
- ・3月 季節のリース

- 【開催日】各月の第3日曜日
(全6回)
- 【時間】9:30~11:30
- 【受講料】4,000円/回(材料費込み)
- 【定員】10人
- 【対象】町民



味のある文字と絵の 「己書(おのれしょ)」

筆ペンで絵を描くように文字を自由に
描く書です。
誰でもすぐに味のある文字が書けるよ
うになります。

- 【開催日】毎月第2・4土曜日
(月2回)
- 【時間】14:00~15:30
- 【受講料】1,600円/月
- 【対象】町民
- 【持ち物】筆ペンと絵筆を使います。
初回すべてを貸出します。

三味線

日本の伝統文化の民謡を津軽三味線
の和楽器で気軽に楽しめます。

- 【開催日】毎月金曜日(月3回)
- 【時間】18:00~20:00
- 【受講料】2,500円/月
- 【定員】5人
- 【対象】小学生以上の町民



ストリートダンス

「Jewel♥Box」

ヒップホップ、ジャズ、ロックなど男女
を問わずダンスを楽しむことができます。

★定員に達しているため、
新規の申込みはできません。

まなViva 講師募集中

あなたの趣味を活かして
講座を開設してみませんか?

スッキリ! 美人ヨガ

肩こりや腰痛を緩和するヨガ、女性特有
のお悩み(生理痛・PMS・更年期障害
など)を改善するヨガ、ゆっくりやさしく
動く内容から少し頑張って動くヨガまで、
いろいろな内容のヨガクラスを開催しま
す。

- 【開催日・時間】
- ①毎月第1・第3月曜日19:00~20:00
- ②毎月第2・第4日曜日10:30~11:30
- 【受講料】2,000円/回
- チケット制 4回分: 7,500円
8回分: 12,500円
- 【定員】10人
- 【対象】中学生以上の町民