



↑
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。

冬休み工作
フェスティバル
陶芸体験会

11月30日（日）、真龍小学校で、冬休み工作フェスティバル「陶芸体験会」が開催されました。町内の小学生16人が参加し、シマエナガの形のお皿を作りました。作ったお皿は、真龍小学校の陶芸釜で素焼きと本焼きをした後、冬休みの間に参加者へお渡しします。



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

【問合せ先】

生涯学習課 生涯学習係 TEL67-7700

令和7年度 厚岸町生涯学習講演会

「言葉の責任 ネットの被害者・加害者にならないために」
～命の大切さ、人生の大切さ、あきらめない心～

講 師 スマイリーキクチ 氏（タレント）

【プロフィール】

1972年 東京都北千住生まれ。
1993年 漫才コンビ「ナイトシフト」として1年半活動後、コンビ解散。
その後、毒舌漫談スタイルのピン芸人としてテレビ・ラジオ等で活躍中。
1999年 身に覚えのない事件の殺人犯だと、ネットに書き込まれ、言わない誹謗・中傷を受け続ける。
2011年 著書『突然、僕は殺人犯にされた』～ネット中傷被害を受けた10年間～を発刊し話題に。
現在は、芸人として活躍するなか、自身の体験を基にネット犯罪の恐怖、その対策などについて全国各地で講演活動中。



1999年、インターネットの掲示板に、殺人事件の共犯者だという、事実無根の書き込みをされてから、誹謗中傷や脅迫、仕事への嫌がらせを受けたスマイリーキクチさん。デマを本気で信じたネットユーザーからの誹謗中傷は10年間続き、エスカレートしていきました。

身に覚えのない誹謗中傷の被害者としての体験を基に、インターネットの被害者・加害者にならないためにどうしたらいいか、誹謗中傷の怖さ、言葉の責任について伝えています。

【日 時】 1月25日（日）13:30～15:00（13:00開場）

【場 所】 厚岸情報館 2階視聴覚室

【入場料】 無料



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

【問合せ先】
生涯学習課 生涯学習係
TEL67-7700

令和7年度
二科会写真部北海道支部移動写真展
NIKAKAI ASSOCIATION OF PHOTOGRAPHERS



【期 間】1月31日（土）～2月4日（水）
※2月2日と2月3日は休館です。
【時 間】10:00～18:00
【場 所】本の森 厚岸情報館2階会議室
【入場料】無 料



二科会写真部北海道支部が公募した入賞・
入選及び、二科会員・会友・支部員の作品を
展示します。

この機会に、素晴らしい写真作品の数々を、
ぜひご鑑賞ください！



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

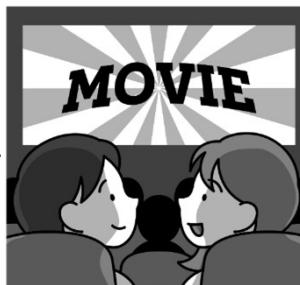


詳しくは公式HPを
ご覧ください

本の森 冬休み子ども映画会

幼児から大人まで鑑賞できます。

【作 品】「アイラと雪の女王」
【日 時】1月 4日(日)13:30～14:45
【場 所】情報館 2階視聴覚室



子ども映画会

幼児から大人まで鑑賞できます。

【作 品】「ミッキーマウス
～ミッキーのがんばれサーカス～」
【日 時】1月17日(土)13:30～14:40
【場 所】情報館 2階視聴覚室

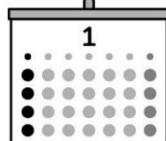


名作鑑賞会

カフェコーナー設置します。



【作 品】「エターナルメモリー」
【1回目】1月 9日（金）18:30～19:55
【2回目】1月10日（土）13:30～14:55
【場 所】情報館 2階視聴覚室



2026カレンダー無償配布会

各家庭、企業からいただいたカレンダーを配布
します。

【収集期間】1月 9日(金)まで
使わないカレンダー(2026年)がありましたら
情報館窓口へお持ちください。

【配布期間】1月10日（土）～1月18日（日）

【時 間】10:00～18:00

（木・金は21:00まで）

※1月10日（土）は

9:40開館・10:00開場

【配布場所】情報館 2階会議室

土曜おはなし会 絵本や紙芝居の
読み聞かせ

【日 付】1月10日（土）10:30～11:00
【場 所】おはなしの部屋

【日 付】1月24日（土）10:30～11:00
【場 所】おはなしの部屋



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

香害とは？～みんなで考える「におい」と「やさしさ」～

香害について講演会を開催します。

香害とは、香りの強すぎる洗剤・柔軟剤、消臭剤、香水などによって頭痛
やめまい、咳などの体調不良が起こる健康問題です。

においや化学物質が体に与える影響について、正しい知識や日頃のにおい
のマナーを身につけましょう。

【日 時】1月31日（土）13:30～15:30
【場 所】厚岸町防災交流センター（港町2丁目1番地）
【講 師】シャボン玉石けん株式会社 松永 康志氏
【参加料】無料
【問合せ】健康推進係

どなたでも
参加できます。
申込み不要





海事記念館からのおしらせ
MUSEUM
INFORMATION

プラネタリウム夜間投影

冬に見られる代表的な星座と、普段は見ることができない南半球の星空について解説した番組を投影します。

【日 時】1月16日（金）19:00～19:30
【場 所】海事記念館 プラネタリウム室
【内 容】一般向け冬番組
『冬の星月夜／さかさまのオリオン』
【参加料】無料
※申し込み不要
※中学生以下は保護者同伴

【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



冬休みはプラネタリウムへ行こう！

町内小中学校の冬休み期間は、1日4回、プラネタリウム番組を投影します。あたたかいプラネタリウム室で番組をお楽しみください。【期間】12月25日（木）～1月12日（月・祝）
【投影開始時刻】①11:00 ②13:30 ③14:30 ④15:30

学校授業支援企画展 「なつかしの道具たち」

普段は収蔵庫で保管している、昔使用されていた生活道具を展示します。
見るだけでなく、実際に触れることもできますので、ぜひご覧ください。

【展示期間】1月10日（土）～2月8日（日）
【場 所】海事記念館1階ホール



スポーツ係からのおしらせ
SPORTS
INFORMATION

親子スケート教室

【日 時】1月17日（土）10:00～12:00
※天候やリンクの状況によっては、
延期または中止の場合があります。
【場 所】宮園公園スケートリンク
【対 象】保護者と一緒に参加できる小学生以下の児童・幼児
※スケート靴の貸出はしておりません。
【定 員】10組
【参加料】無料
【申込み】1月15日（木）まで

【問合せ・申込み先】
スポーツ係（B&G海洋センター内）TEL52-7785

小学生以下の児童または幼児で、スケートで「立つこと、歩くことができない子」や「上手に滑りたい子」を対象に、親子スケート教室を開催します。

スケート技術の向上と親子のふれあいを大切に、冬のスポーツを楽しみましょう！



温水プールからのおしらせ
Swimming Pool
INFORMATION

水泳教室ご案内



小学4・5・6年生 キック教室

キックを中心に指導します。

【日 時】1月27日～2月17日の毎週火曜日（全4回）
16:00～17:00
【対 象】水が苦手な子及びビート板を使わずに5秒以上浮くことができる町内の小学4年生から6年生
【定 員】10人（先着順）
【参加料】1回110円（施設使用料）
【申込み】1月6日（火）～1月25日（日）

【問合せ・申込み先】
温水プール TEL 52-6631

バタフライ教室（昼の部・夜の部）

バタフライを基礎から指導します。

【日 時】1月23日～2月13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】クロールで25m以上泳ぐことができる町内の高校生以上の人 ※高校生は夜の部のみ
【定 員】各部15人（先着順）
【参加料】高校生：1回220円、一般：1回330円（施設使用料）
【申込み】1月6日（火）～1月22日（木）



冬休み児童生徒の生活

厚岸町小中高児童生徒指導連絡協議会

～みんなで育てよう 厚岸の子どもたち～

《少年非行防止 3つのポイント》

- しつけに自信と責任を……『親としての自覚を忘れないようにしましょう』
- 自律心と忍耐力を……『役割を与えて、最後まで取り組ませましょう』
- 生活の基本マナーを……『子どもに善惡のけじめをはっきりとつけさせましょう』



《地域及び保護者の方々へのお願い》

- 下記のきまりを守るようご指導ください。特に喫煙・飲酒・薬物の乱用は絶対にさせないでください。
- 情報端末機器については、家庭で使い方のルールを決めて正しく利用させてください。
- 事故や非行を見かけた場合は、厚岸警察署 (TEL52-0110)・学校・育成センターまでご連絡ください。

| | 小学校 | 中学校 | 高等学校 |
|--------------------------------|---|---------------------------|-----------------------|
| 外出時間 | ○午後4時までです。 | ○午後6時までです。 | ○午後9時までです。 |
| 交通安全 | ○交通ルールや各学校の指導を必ず守り、事故につながらないようにしましょう。 | | |
| 飲食店等 | ○保護者同伴とします。 | ○18歳未満禁止の場所、酒類提供店は禁止。 | |
| ゲームセンター ゲームコーナー カラオケボックス | ○保護者同伴以外は禁止です。 | | ○風適法と外出時間を遵守すること。 |
| 遊び | ○路上では遊ばないこと。(特にソリやミニスキーなど) ○道路に面した雪山で遊ばないこと。 ○軒下は通らないこと。(雪氷の落下による危険性) | | |
| 夜間外出 | ○定められた外出時間以降は、保護者同伴とします。 | | |
| 遊戯場等 | ○パチンコ店等への出入りはいかなる場合も厳禁です。 | | |
| アルバイト | ○いかなる場合も禁止です。 | ○保護者の許可を受け、学校に届け出でから行うこと。 | ○必ず学校の許可を得ること。午後7時まで。 |
| 誘惑 | ○見知らぬ人に声をかけられても、絶対に車に乗ったり、ついて行ったりしないこと。 ○不審者による声かけや被害を受けた場合は、すぐに厚岸警察署 (TEL52-0110) に通報し、その後、学校に連絡してください。 | | |
| その他 | ○年末・年始等の特別日の夜間外出についても、保護者同伴とします。 ○インターネットやSNSなどゲーム機を含めた情報端末機器の利用は、保護者と使い方のルールを決め、正しく使用しましょう。 ○外出時は、保護者の許可を受け、無断外泊はしないこと。 ○喫煙・飲酒・薬物乱用は絶対にしないこと。 | | |



早寝 早起き 朝ごはん

年末年始は生活のリズムが乱れがちになります。

夜更かしをして睡眠リズムが乱れると、午前中に体温が上がらなくなり、脳や体がうまく働きません。また、睡眠時間が短くなると、レム睡眠が短くなり、せっかく学習・経験したことが記憶に残りにくくなってしまいます。

体内時計をリセットするには、がんばって早起きして、朝の光をあびるとセロトニンが活発に分泌されてスッキリと目覚め、集中力が上がります。また、夜にはぐっすりと眠りやすくなります。

そして、朝ごはんをよく噛んで、しっかり食べましょう。学力・体力の向上や、ダイエットにも効果的です。

