



<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。

令和8年度 人形劇公演 クレヨンカンパニー

令和8年8月29日(土)に本の森厚岸情報館にて令和8年度生涯学習課事業「人形劇公演」が開催されました。本年度は由仁町からクレヨンカンパニーさんをお呼びして、「クレヨンカンパニーのいろいろげきじょう」を公演していただきました。公演終了後はワークショップも開催し、さまざまなチョウを作り、影遊びを楽しみました。



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

令和8年度「あっけし防災標語」結果

最優秀賞

災害時 まずは自助から 共助の輪

厚岸翔洋高等学校 2年 長崎 創さん

町民一人ひとりの防災に対する意識を高めるため広く防災標語を募集し、今年度は323件の応募をいただき、審査の結果、最優秀賞1件、優秀賞3件、佳作8件が選ばれました。
最優秀賞の作品は、秋に行われる予定の厚岸町防災訓練のスローガンとなります。



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） TEL 53-3333

ヘルシー教室のお知らせ

脂質異常症（コレステロールや中性脂肪など血液中の脂肪分が多すぎたり少なすぎたりする状態）の予防を目的にヘルシー教室を開催します。

当日は、講話と調理実習を行います。

【日 時】10月29日（木）10:00～12:30

【場 所】保健福祉総合センター

【対 象】町内にお住まいの人

【用意する物】エプロン・三角巾

【締 切】10月20日（火）

【申 込】右記二次元コードまたは
健康推進係(53-3333)



『ハローベビー教室』開催します

『ハローベビー教室』は、妊婦さんとそのご家族が、赤ちゃんを迎える準備や育児のイメージを持つことができるよう、助産師、保健師、管理栄養士、保育士と情報交換しながら、赤ちゃんの抱き方、沐浴、オムツ交換などの練習を行います。

楽しく学ぶことができ、町内の妊婦さん同士が知り合うきっかけにもなりますので、ぜひご参加ください。

【日 時】10月27日（火）13:30～15:30

【場 所】保健福祉総合センター

【対 象】町内在住の妊婦とその家族

【申 込】健康推進係

【締 切】10月20日（火）まで



小児科医から学ぶ「乳幼児期にかかりやすい病気について」

今回の講座では、町立厚岸病院佐々木院長を講師に招き、乳幼児期にかかりやすい病気の対応方法や受診の目安などをお話してもらいます。

このことに限らず、小児科医に気になることを質問できる機会になります。

講座中は託児も可能ですので、申し込みの際に伝えてください。

【日 時】10月6日（火）14:00～15:00

【場 所】保健福祉総合センター

【対 象】子どもを養育している人

【申 込】健康推進係

【締 切】10月5日（月）



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

令和8年度 厚岸町民文化祭 作品展示の部



【期 間】10月22日（木）～25日（日）

【時 間】10:00～18:00

（最終日は15:00終了）

【場 所】社会福祉センター 大ホール

【展示物】絵画・写真・書道・華道・手芸
木工芸・手作り雑貨など

【問合せ】厚岸町民文化祭実行委員会
（事務局／教育委員会生涯学習係）

【同時開催】

釧根絵手紙移動展

釧路・根室管内の絵手紙
サークルの作品を展示

町内小中学校の
児童生徒による美術・
書道作品も展示します！
【町民憲章書道展も同時開催】





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

古本市

毎年ご好評いただいている古本市を開催します。
小説やコミック、児童書など様々な本やCD・
DVDなどを低価格で販売します。

【期 間】

10月17日（土）10:00～17:00

10月18日（日）10:00～15:00

【場 所】情報館2階会議室

【主 催】本の森の住人



土曜おはなし会

絵本や紙芝居の読み聞かせをします
幼児から大人まで参加できます。

【日 時】10月10日（土）

10:30～11:00

【場 所】おはなしの部屋

【日 時】10月24日（土）

10:30～11:00

【場 所】おはなしの部屋



子ども映画会

幼児から大人まで鑑賞できます。

【作 品】「イツ・ア・スモールランド
マリーとくるみ割り人形」

【日 時】10月3日（土）13:30～15:00

【場 所】情報館2階視聴覚室



名作鑑賞会

【作 品】「暗殺者のメロディ」1972年公開

出演：リチャード・バートン、アラン・ドロン 他

【1回目】10月30日（金）18:30～20:15

【2回目】10月31日（土）13:30～15:15

【場 所】情報館2階視聴覚室 ※カフェコーナーを設置します。

仕事で使えるワード・エクセル教室

【日 時】10月8日～11月19日

毎週木曜日 18:30～20:30（全7回）

【場 所】情報館パソコン実習室

【内 容】普段の仕事に役立つスキルを
学ぶことができます！

【定 員】8名 ※応募多数の場合は

【受講料】3,500円 町内在住者を優先して抽選

【締 切】10月4日（日）18時まで



▲申込はこちら

児童文学講演会 絵本ライブ&ワークショップ「組み合わせてあそぼ」

お笑い芸人、ギャグ漫画家、絵本作家、多岐にわたり活躍する、
たなかひかるさんによる絵本ライブとワークショップを開催します。
ワークショップ終了後には書籍販売・サイン会を行います。

【日 時】11月7日（土）13:30～15:00（開場13:00）

【場 所】情報館2階会議室

【対 象】幼児から大人まで

【入場料】無料

たなかひかるさんの絵本などを
情報館本館と分館にて展示します。

【期 間】10月15日（木）～11月7日（土）



講師：たなか ひかる氏
お笑い芸人
（グレープカンパニー所属）
ギャグ漫画家、絵本作家
1982年 京都府出身
漫画家としての代表作に「サラリーマン山崎シゲル」
絵本作家としての代表作に「ぱんつさん」
「ねこいる！」「すしん」「そそそ」がある。
ユーモアと独自の視点で描かれる作品は、
子どもから大人まで幅広い世代に人気。



文学館出前講座 「源氏物語」の朗読 - 楽器の演奏をつけて

平安時代に紫式部が著した古典の名作であり、
現代でも親しまれている長編小説、源氏物語。

貴公子・光源氏をめぐる様々な物語を朗読と
薩摩琵琶の演奏とともに楽しんでみませんか？

【日 時】10月10日（土）13:30～15:00

【場 所】厚岸情報館2階会議室・視聴覚室

【講 師】朗読：堀 きよ美 氏（朗読者・俳優）

演奏：黒田 拓 氏（薩摩琵琶演奏者）

【対 象】中学生から大人

【入場料】無料

【共 催】北海道立文学館・厚岸情報館



源氏物語に関する資料を
情報館本館と分館にて展示します。

【期 間】9月16日（水）

～10月11日（日）



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
ご案内

小学4・5・6年生 クロール教室

初歩的なクロールの指導を行います。

【日 時】 10月28日、11月11日、
11月18日、11月25日
水曜日（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年生の児童

【定 員】 10人（先着順）

【参加料】 1回110円（施設使用料）

【申 込】 10月2日（金）
～10月27日（火）



平泳ぎ教室

平泳ぎを基礎から指導します。

【日 時】 11月6日～11月27日 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
（昼の部は一般の人が対象）

【定 員】 各部10人（先着順）

※昼の部か夜の部かお選びください。

【参加料】 高校生：1回220円

一般：1回330円（施設使用料）

【申 込】 10月2日（金）～11月5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

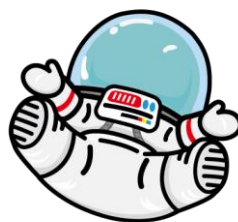
プラネタリウム夜間投影

今月は、宇宙飛行士を目指す「こてつくん」が
仲間たちとともに活躍する物語を迫力の映像で楽しめる
『宇宙なんちゃら こてつくん プラネタリウム』を投影します。

【日 時】 10月8日（木） 19:00～19:30

【場 所】 プラネタリウム室

【その他】 中学生以下は保護者同伴



©Space Academy/ちょっくら月まで委員会2

北海道での投影は
海事記念館だけ！

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？

