

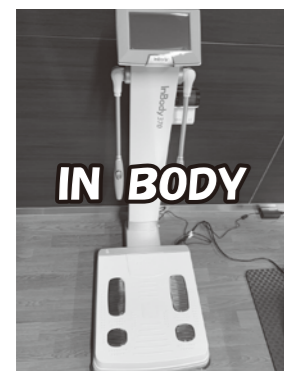


2021年(令和3年)11月号 第331号  
発行/訓子府町教育委員会 〒099-1431 北海道常呂郡訓子府町東町400番地  
☎0157-47-2121/FAX0157-47-2174



# 今年はスポセンで「冬太り」を阻止!

～寒い時期はどうしても運動量が減ってしまいます。スポセンを活用して健康づくり!



まずはここから! 『自分のカラダを知る』

←30秒程度乗るだけで自分のカラダがわかります

↓

全22項目「結果を見てモチベーションアップ!!」



## 結果を踏まえて 『健康づくりプランを作成』

グループで一緒に始めてもOK!!



インストラクターと一緒に考えます!

測定結果を基に今後の痩せ活・筋活のプランを練ります!1人では続かない運動もトレーナーや友人と一緒にやれば頑張れる!やればできる!

## 準備ができれば 『運動してみる』

詳細はスポセンのページへ!



冬期間は様々な講座を開催しています!個人でもトレーニングルームを使って運動ができます! まずは冬の間頑張りましょう!

### スポセンで活躍中!

部田インストラクター  
Natsuko Torita

訓子府町の皆さん!ぜひ一緒に運動しましょう!スポセンでお待ちしています!



## 交流学习で友だちと仲良く

1・2年生の子どもたちが居武士小学校を訪れ、交流学习をしてきました。それぞれ「川遊びグループ」「遊具・虫とり・ボール遊びグループ」「ひまわり迷路・水遊びグループ」に分かれて、仲良く交流しました。「先生、魚がいっぱいいるよ!」「バツタを7匹捕まえました!」などと、あちこちから歓声が響きました。また、水遊びでは、大きい水鉄砲を持ち、「すごいでしょ!」と楽しく遊んでいました。どのグループも、自然の中で、決まりや遊びのルール、順番などをきちんと守り、楽しく活動することができました。



訓子府小学校

居武士小学校



### SCHOOL

問合せ先/  
管理課  
☎47-2122



## 第28回吹奏楽部定期演奏会

10月3日に、吹奏楽部定期演奏会を開催しました。今年の吹奏楽部は「響け!最後まで、努力・協力・全力疾奏!」をスローガンに掲げ、コロナ禍で制約のある中、工夫をしながら練習を重ねてきました。7月に行われた北見地区コンクールでは素晴らしいハーモニーを響かせ、見事に金賞を受賞しました。演奏会は、金賞受賞曲「スピリタス・アルメニア」の披露をはじめ、バラエティに富む演奏やショータイム企画もあり、楽しいひとときとなりました。

感染予防対策をしながらの開催となり、保護者・関係者の皆様の多大なご協力をいただきました。ありがとうございました。

## 青空の下、マラソン大会実施

9月25日に全校マラソン大会を実施しました。男子18.5km、女子10.2kmの距離を走りました。生徒たちは夏休み明けから練習を続け、当日は青空の下、実力を遺憾なく発揮しました。昨年度までは訓高から境野に行くコースでしたが、今年度は訓高から置戸方面に走り、途中清住橋を渡るコースに変更しました。

例年実施していた昼食(保護者による手作りうどん)は、コロナ感染予防のため中止となりましたが、関門での給水、交通量の多い交差点での交通誘導など保護者による協力をいただき、無事に終了することができました。



訓子府高校



問合せ先/  
こども園  
☎47-2622

### ジャガイモの収穫をしました!

9月14日、1・2歳児は園の畑で、3~5歳児は、銀河農園でジャガイモの収穫をしました。1歳児は、掘り起こしてあるジャガイモを小さい手で拾いました。2歳児は土をなでながら、一個一個楽しみながら掘りました。とても可愛い姿でした。3~5歳児は、須釜教育専門員にお手伝いをいただきました。「あった!」「ミッキーマウスみたいなイモだ!」と、目を輝かせ夢中になって大きく育ったジャガイモも掘っていました。帰園してから、「カレーライスを作ってもらおう」と、お土産用のジャガイモを嬉しそうに持ち帰った子どもたちでした。



問合せ先/  
子育て支援  
センター  
☎47-3039

### かわいい!! ひだまりデビュー

最近、生後2ヶ月、3ヶ月...と小さい赤ちゃん連れ親子の来所が増えて来ました。1歳ぐらいの子どものお母さん方は、目を細めながら「かわいい!!ついこの間までこんな感じだったけど忘れちゃったなあ」と我が子の成長を感じつつ、ほやほやのかわいい赤ちゃんたちにも癒されています。職員も子どもたちの成長をお母さん方と一緒に間近で感じられる喜びを味わっています。月に1回の「デビューの日」を設定しています。2ヶ月が過ぎましたらいつでも来所をお待ちしています。



問合せ先/  
児童センター  
☎47-5266

### できることは 少しでも... 感染拡大防止対策

多くの子どもたちが放課後を過ごすゆめゆめ館では、さまざまな感染拡大防止対策を行っています。これまでは、学習時に長机の真ん中にアクリルのつい立をして2名で使用していましたが、1名用の机を5個購入したことで、1名ずつ座って活動を行える場面も増えてきました。また、放課後支援員による館内の消毒作業のほか、今年度途中からは、業者さんによる流しやトイレ等の消毒作業も加わりました。考えられる対策は実施し、感染拡大に努めながら、子どもたちが安心して過ごせるように心がけています。



問合せ先/  
学校支援地域  
本部  
☎47-2122

### ふるさと教育 「くんねっぷ学」、ご協力に感謝!

校外学習で「学校応援団」「スクールサポーター」にたくさんのご協力をいただきました。菅野養蜂場には、こども園・居小・訓高が養蜂学習で何度もお邪魔しました。巣箱にびっちなりの蜂の姿にびっくり!蜂の集めたはちみつをなめさせてもらって、にっこにこ! 訓小5年生、居小5年生は、米太郎クラブの黒河さんの田んぼで、6月に田植え、9月に稲刈りを体験させていただきました。居小3・4年生は、會澤高圧コンクリート工場を見学、大きなコンクリート製品の中を歩いた後、コンクリートの破壊実験を見せていただきました。ご協力いただいた皆様、お忙しい中、本当にありがとうございました。



問合せ先/  
公民館  
☎47-2121

### 令和4年成人式受付中(住所が町外の方へ)

- 対象/平成13年4月2日~平成14年4月1日生まれの本町出身者(住所変更等の手続きは必要ありません。町内に住所のある方は、申込み不要ありません。)
- 申込み/11月30日(火)までに町公民館へ(Tel.47-2121)
- その他/成人式は、令和4年1月9日(日)13:00から町公民館で行います。また、成人式のご案内状は、12月上旬に発送する予定です。

毎月第3月曜日は放課後児童に公民館を開放しています!遊びに来てね☆

TEL 47-2121 (公民館)

舞台公演のお知らせ  
(公民館開館40周年記念事業関連事業)

### 遺すモノ~榎山節考より~ (シアターモーメンツ公演)

- とき/11月5日(金) 18:00 開場 18:30 開演
- ところ/町公民館講堂
- チケット/一般2,000円 高校生以下1,000円
- 定員/150名
- 申込み/訓子府町公民館 Tel.47-2121
- 主催/シアターモーメンツ 訓子府町教育委員会

感動的な舞台演出は必見です!



### ボクラのばにしんぐぼいんと (劇団風の子北海道公演)

- とき/11月27日(土) 13:30 開場 14:00 開演
- ところ/町公民館講堂
- チケット/一般1,500円 小学5年生~高校生1,000円
- 定員/150名
- 申込み/訓子府町公民館 Tel.47-2121
- 主催/訓子府町の演劇を盛り上げる会
- 後援/訓子府町教育委員会



小学高学年~中学生・高校生にぜひ見てもらいたい「自分の将来を考えるヒント」になる作品です!

### 若がえり学級・しゃきと倶楽部のご案内

- ◆若がえり学級  
11月2日(火) 10:00~14:45文化祭等  
11月30日(火) 10:00~11:30公開講座 12:45~14:45クラブ
- ◆しゃきと倶楽部  
11月9日(火) 10:00~11:30

### くんねっぷの 未来づくり大会 With 地域のいいね!発表会

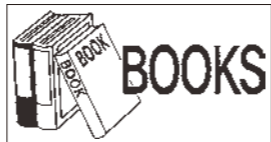
- とき/11月18日(木) 9:30~12:30
- ところ/町公民館講堂
- 内容/①地域のいいね!発表会 ②講師からの講評・講話 ③グループトーク
- 対象/町民
- 定員/70名
- その他/新型コロナウイルス感染拡大防止対策を講じながらの開催になります。
- 申込み/11月10日(水)までに町公民館(Tel.47-2121)

### 11月の集まれ!公民館Kids

- とき/11月15日(月)14:30~
- ところ/町公民館
- 内容/アロマワックスサシェ おともだちと一緒に参加してね!



# 絵本作家・よしながこうたく氏が ついに やってくる! よしながこうたくの絵本ライブ



お待たせしました。お待たせしすぎたかもしれません。  
緊急事態宣言等の都合により、開催の変更がりましたが、来  
る11月21日、公民館にて絵本ライブをついに開催いたします!  
事前申込みをとりまますので、みなさま、お早めにお申し込みください!

問合せ先/図書館  
☎47-2700

- 日 時/ 11月21日(日) 10:00~
- 場 所/ 町公民館多目的ホール
- 定 員/ 80名 ●申込み・問合せ/ 訓子府町図書館 TEL47-2700

開館時間

- 平日 10時~18時
- 土曜日 10時~15時

## クリスマス会

内容が決まりましたら、チラシでお知らせします。  
今回は何を作るでしょうか。お楽しみに!

- と き/ 12月4日(土) 10:00~
- と ころ/ 図書館研修室
- 定 員/ 12名 ぜひ参加ください!

## 放課後図書館くらぶ 上映内容

- 12月の上映は6日だよ!  
放課後は図書館に集まれ!
- と き/ 11月1日(月) 14:30~
  - と ころ/ 図書館研修室
  - 内 容/ おしりたんてい チップとデール



## 読書感想画展示中

- と き/ ~11月9日(火) まで
  - と ころ/ 図書館ロビー
- 作品を展示しておりますので、お子さんの作品を見に、ぜひお越しください!

## 毎月第2土曜日は、図書館こどもの日

「図書館こどもの日」に本を借りた小学生、乳幼児(保護者)のみみなさまに本を1冊プレゼントいたします!

毎月第2日曜日は17時まで開館

### 日の出文庫のご案内

- 曜日/ 月~金曜日(土・日・祝日は休み)
- 時間/ 9:30~16:00
- 場所/ 日ノ出地区ふれあいセンター内

新しく入った本「新着本リスト」は図書館で配布しています。郵送をご希望の方は図書館へお申込みください。

## くねっぴ歴史館

### スライド写真復刻特集「くねっぴの風景」 第7回



今月の1枚は、ブランコで子どもが遊んでいる写真です。撮影された年代や場所等の標記はなく、枠に「家庭教育 - 説明」とだけメモ書きがあります。中央奥に高い建造物が確認できること、右側奥の地形が少し高くなっていて線路が通っているように見えることが手掛かりとなります。

大きな写真として公民館で公開しますので、写っている人物を含めて年代や場所等の情報をお寄せください。

## HISTORY

問合せ先/歴史館  
☎47-2121(公民館)

- 歴史館見学/ 土・日・祝日・年末年始を除く 10:00 ~ 16:00 (事前に連絡をお願いします。町公民館47-2121)
- 入館料/ 無料

図書館のホームページ <https://www.town.kunneppu.hokkaido.jp/library/>

図書館の電子メールアドレス E-mail:library@town.kunneppu.hokkaido.jp

# SPORTS

問合せ先/  
スポーツセンター  
☎47-2195

## トップ記事に続いて冬の健康づくり講座をご紹介します!



### ☆朝・昼・夜のグループレッスン☆【ストレッチ】

- 朝のレッスン/ 毎週水曜 10:00 ~ 11:00
  - 昼のレッスン/ 毎週金曜 13:30 ~ 14:30
  - 夜のレッスン/ 毎週火曜 20:00 ~ 21:00
  - 持ち物/ 動きやすい服装・上靴・タオル・飲み物
- 申込不要!誰でもすぐに参加できる大人気プログラム



### ☆痩せ活HIIT☆【痩せたい人は必見!】

- 朝のHIIT/ 毎週水曜 9:30 ~ 9:50
  - 夜のHIIT/ 毎週火曜 19:30 ~ 19:50
  - 持ち物/ 動きやすい服装・上靴・タオル・飲み物
- 1プログラム20分で終わる短時間トレーニング!  
多少ハードな運動で自分を追い込む!達成感!



### ☆パーソナルトレーニング☆【要予約】

- インストラクターと相談して時間を決めます
  - 持ち物/ 動きやすい服装・上靴・タオル・飲み物
- 完全予約制のマンツーマントレーニング!  
一緒にプログラムを考えて健康づくりをスタート!



### ☆運動が好きになる!親子で楽しむからだづくり☆【要申込】

- と き/ 11月20日(土) 10:00 ~ 11:30
  - と ころ/ スポーツセンター 参加料/ 無料
  - 持 ち 物/ 動きやすい服装・上靴・タオル・飲み物
  - 対 象/ 3~5歳児とその保護者【事前申込】
- この時期に運動を楽しみ!と思えば運動が好きになる!



### ☆スポーツリズムトレーニング☆【要申込】

- と き/ 11月5日・12日・19日・12月3日・10日
- と ころ/ スポーツセンター 参加料/ 無料
- 持 ち 物/ 動きやすい服装・上靴・タオル・飲み物
- 対 象/ 小学生 リズムで動きが変わる!画期的!

11月スタートの「ひめトレ」も参加者募集中!



何歳になっても筋肉はつきます!ずっと健康第一!



こんなにたくさん運動教室があって僕は嬉しい!



スポーツセンターの休館日は毎週月曜日、月曜祝日の場合は翌平日が休館日。

## スポーツセンターの個人使用料は100円(高校生以下無料) トレーニングルームでは事前予約サービスを実施中!

### 社会教育事業報告 木の上からの景色を堪能!

9月25日、竹の子クラブで「ツリークライミング」を行いました。昨年は台風の影響で中止。今年度は緊急事態宣言により延期となり、やっと開催にこぎつけることができました。

少し風はありましたが、秋晴れのこの日。子どもたちは、すぐにコツをつかみ、専用の器具ですいすい木の上まで登っていき、木の上での風や景色を楽しんでいました。

見学にきた兄弟姉妹からは「来年もやるなら参加したいな〜」の声。また企画したいと思っています!



スポーツセンターのホームページ <https://www.town.kunneppu.hokkaido.jp/> (スポーツ)

スポーツセンターの電子メールアドレス E-mail:sports@town.kunneppu.hokkaido.jp