



2023年(令和5年)11月号 第355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/FAX 0157-47-2174



# さあやろう！健康づくりでパワーエイジング！

～冬の運動シーズン到来！「カラダ」と「心」をパワーアップ！力強く歳を重ねましょう！～

## まずは気軽に グループレッスン

～申し込み不要、自由に参加できる健康づくり～

毎週3回開催中！自由気ままなお手軽健康づくり！

火曜日 20：00～21：00（夜のレッスン）

水曜日 10：00～11：00（朝のレッスン）

金曜日 13：30～14：30（昼のレッスン）

☆スポセン入館料100円で参加することができます☆



## もったいない！ HIITトレーニング



短時間に高強度の運動を行うヒート（ヒット）トレーニング。脂肪を燃やすことだけに集中！キツイ分だけ終わった後はとっても気持ちいい！

火曜日 19：30～19：50（夜のレッスン前）

水曜日 9：30～9：50（朝のレッスン前）

※金曜日は実施していません※

集団での運動が苦手…で安心ください

## パーソナルトレーニング



カラダの状態をカウンセリングしながら、トレーニング・ストレッチの方法を伝授します！世界に1つだけのオリジナルプログラムを作成します！（無料・要事前予約）

## 訓子府で活躍中！ 部田インストラクター

Natsuko Torita

訓子府町の皆さん！まずは、毎週開催中のレッスンにぜひ来てください！みんなで楽しく運動しましょう！



☆レッスンやトレーニングの申込み、問合せは、町スポーツセンター（TEL47-2195）☆

# 様々な体験を通して 楽しく学びを深めよう

居武士小学校と合同で宿泊学習へ行ってきました。子どもたちは計画を立てる時から楽しみで仕方ない様子でした。当日は、あいにくの天候により予定が変更になりましたが、カヌーやいかだ体験・サイクリングなど、充実した活動となりました。

また、訓子府中学校の体育の山崎覚史先生を講師にお迎えし、走り方教室を開催しました。呼吸の仕方や腕の振り方、足の上げ方など、1・2年生の子どもたちに長く走れる秘訣を教えてくださいました。子どもたちは「ロードレースでがんばります!」「また教えてください!」などと、大変好評でした。



訓子府  
小学校

# 草の根教育実習

学校現場も先生方の働き方改革を行い職場環境の改善に努めていますが、先生の職場はブラックであり教職を目指す若者が減少しているとの報道を目にした人も多いと思います。そのような中、教職を目指す大学生2名が本校で教育実習を行いました。

実習生が担当した授業では、子どもたちが、実習生の言葉を聞き逃すまいと真剣に聞いていたことが印象的でした。本校の素直で意欲的に学びに向かう子どもたちと3日間を過ごし、教職への思いを深めてくれたと思います。子どもたちにとっても、日頃とは少し違った学習環境での取組となりよい経験を積むことができました。



頃とは少し違った学習環境での取組となりよい経験を積むことができました。



居武士  
小学校

## SCHOOL



問合せ先/  
管理課  
☎47-2122



訓子府  
中学校

訓子府  
高校



# 修学旅行・宿泊研修・見学旅行

9月は様々な学年行事がありました。

3年生の修学旅行では、ウポポイでアイヌ文化を学び、エスコン、ルスツ、ニセコ、劇団四季を楽しみ、札幌市での大学や専門学校訪問をしてきました。

2年生の宿泊研修では、足寄町ウォークラリー、ネイバル足寄にて野外炊飯と肝試し、制作体験など行い、足寄動物化石博物館を見学してきました。

1年生の見学旅行では、網走市の東京農業大学へ行き、学部の説明と施設の見学、学食での食事、オホーツク臨海研究センターの見学をしてきました。どの学年も充実した学びの時間となりました。

# 強歩大会

9月28日、強歩大会が開催されました。天候や気温に恵まれ、出走した生徒全員が10.2kmのコースを走りきりました。

「去年よりも、タイムを縮めることができた」や「今年は時間内に完走することができた」と自分自身の成長を実感する生徒が多く、コースの走破と目標の達成に喜び姿が見られました。

1年生は初の長距離走となりましたが、「次回もっと速く走りきり、先輩にも差をつけたい」と来年度に向けた抱負を仲間たちと語るなど、来年度の大会を楽しみにしていました。



**WAKUWAKU**  
  
 問合せ先/  
 こども園  
 ☎47-2622

## お楽しみ劇場「ガウチョス」

9月27日、お楽しみ劇場「ガウチョス」による観劇がありました。ガウチョスは2人で活動している人形劇団です。今回は、「ぶんぶく茶釜」（人形劇）と若い先生も初めて見るという「南京玉すだれ」（大道芸）という演目でした。人形劇の「ぶんぶく茶釜」には、訓子府のキャラクター「たまネップ」が登場すると子どもたちから歓声が沸き上がりました。

いつも見ている絵本などとは違い、目の前に繰り広げられるライブ感や臨場感に、豊かな感性と表現を育てる体験ができて大満足でした。演者の2人からは、「こども園の子は、みんなノリがよくて、やりがいがありました。」と言ってもらいました。



**FUTURE**  
  
 問合せ先/  
 児童センター  
 ☎47-5266

## 学習時間の様子が変わりそう!?

9月に入り、小学校のタブレットの持ち帰りが日常的になり、児童センターでも学習時間に使用する必要が出てきました。子どもたちのタブレットを児童センターでも使えるように設定してあげると、ここからは自分たちで必要な操作を行っていました。

算数のドリル学習を単元や難易度を選んで進めたり、タブレットを前に国語の教科書を音読し、その様子を録画したりと、様々な活用方法があるようです。まだ、タブレットの利用者は少数ですが、これからどんどん利用者が増え、児童センターの学習時間の様子が大きく変化していきそうです。



**HIDAMARI**  
  
 問合せ先/  
 子育て支援  
 センター  
 ☎47-3039

## 楽しい!おいしい!ぶどう狩り

9月29日、秋晴れの遠足日和。北見の十字ヶ丘農園へぶどう狩りに行って来ました。北見の街並みが一望できる丘の斜面に広がる畑。

大きなぶどうの房がたわわにぶら下がっていて、食べたい気持ちは最高潮。子どもたちは、自分の手でぶどうの実をポチッ!と摘み取ってパクッ!甘かったり、甘酸っぱかったり一粒一粒違うぶどうの味を味わっていました。おいしいぶどうを見つけて「ここおいしいよ〜!」の声に集まって味見。ぶどう狩りの楽しさを親子で満喫しました。

この日はパパたちも参加してくれて賑やかな遠足になりました。パパさーん!これからもどんどん遊びに来て下さいね!



**SUPPORT**  
  
 問合せ先/  
 学校支援  
 地域本部  
 ☎47-2122

## 各校で収穫体験!

収穫の秋です。銀河農園では、こども園の子どもたちがジャガイモ掘りを楽しみました。

訓中2年生と訓高3年生は、協働で育てたジャガイモとタマネギを収穫しました。

居小5・6年生は学校近くのサポーターの水田で稲刈りを体験しました。そのお米で調理実習を行う予定です。

訓小・居小3年生は、味の素食品北海道(株)のご協力で工場見学とトウモロコシの収穫を体験できました。豊作で何本も持ち帰ることができたそうです。

農業の町訓子府でも、子どもたちが実際に農作業を体験する機会は少ないです。貴重な体験の場をご提供くださるスクールサポーターの皆様、学校応援団の皆様、本当にありがとうございます。



問合せ先/  
公民館  
☎47-2121

### 令和5年度町民芸術劇場「ピーターとオオカミ」 今年の町民芸術劇場は音楽劇！みんなで楽しい時間を過ごしましょう。

- と き／12月17日(日)
- 時 間／開場13:00 開演14:00
- と ころ／町公民館講堂
- 料 金／全席自由 2,000円
- 主 催／訓子府町町民芸術劇場実行委員会・訓子府町教育委員会

子ども料金などはありません。最初から最後まで演劇を楽しめる年齢での入場をお願いします。

公民館の休館日は毎週月曜日です。

TEL 47-2121 (公民館)

#### 若がい級・しゃきと倶楽部のご案内

- ◆若がい級
  - 11月14日(火) 10:00 クラブ活動
  - 11月28日(火) 10:00 集合学習
 集合学習は講演会「『睡眠』と『健康』の知恵袋」です。公開講座となっています。
- ◆しゃきと倶楽部
  - 11月14日(火) 10:00~11:30
 ボランティアも随時募集しています！

#### 二十歳の式典(旧成人式)

令和4年4月1日施行の民法改正により、成年年齢が20歳から18歳に引き下げとなりました。これに伴い、本町では令和5年より成人式の名称を「二十歳の式典」に変更しております。

なお、対象者は今までと同様に、当該年度内に20歳になる方とします。

- と き／令和6年1月7日(日)
  - と ころ／町公民館
  - 対象者／平成15年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方
- ※12月上旬に本町居住の対象の方には案内状を送付予定です。町外居住で参加をご希望される方は11月30日(木)までに訓子府町公民館へご連絡ください。
- 問合せ／町公民館 (TEL47-2121)



町民芸術劇場「ピーターとオオカミ」  
公民館でチケット販売中！  
お早めにお買い求めください！

#### 健康月間講演会 若がい級公開講座 「睡眠」と「健康」の知恵袋

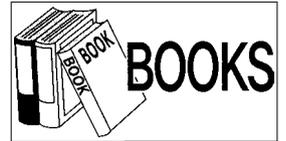
「眠りたくても眠れない」「眠りが浅くなった」などのお悩みはありませんか。眠りと健康の意外な関係を学びましょう。

- と き／11月10日(金) 19:00~20:30
- と ころ／町スポーツセンター
- 講 師／部田夏子氏 (Body Switch)
- 参加料／無料
- 申込み／11月8日(水)までに町公民館へ (TEL47-2121)
- 主 催／訓子府町教育委員会

- と き／11月28日(火) 10:00~11:30
  - と ころ／町公民館講堂
  - 内 容／講演「睡眠」と「健康」の知恵袋
  - 参加料／無料
  - 講 師／明治安田生命職員
  - 申込み／町公民館 (TEL47-2121)
- ※当日参加も受け付けます。

## 鈴木まもるさん講演会

## 『絵本と鳥の巣の不思議』開催しました！



絵本作家であり、鳥の巣研究者でもある鈴木まもるさんによる講演会を10月8日に開催いたしました。

絵本の作り方や、鳥の巣の造形の不思議、それから子育てについて。子どもの個性の伸ばし方や、見守る大事さなど、大変勉強になるおはなしばかりでした！

館内でも鈴木さんの作品を展示しておりますので、どうぞご覧ください！

問合せ先/  
図書館  
☎47-2700

開館時間 ● 平日 10時～18時 ● 土曜日 10時～15時

## クリスマス会



詳細は近日X (旧Twitter)・HP等でお知らせします！ お楽しみに♪

- と き/12月2日(土)
- と ころ/町図書館研修室
- 定 員/12名 ぜひご参加ください！

## 読書感想画/POP展示中

- と き/～11月9日(木)
- と ころ/町図書館ロビー：感想画、研修室：POP  
読書感想文コンクールで選ばれた奨励賞の作品と、一次審査を通過したPOPをそれぞれ展示しております。作品を見に、ぜひお越しください♪

放課後は図書館に集まれ！



放課後  
Monday  
シネマ

上映内容

- と き/11月6日(月)  
①14:30～、②15:40～
- と ころ/町図書館研修室
- 内 容/『はたらく細胞』  
『ふしぎ駄菓子屋銭天堂』



公式アカウント  
@kun\_tosyo  
twitter



## 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

## 公民館ロビー展にかわいいお客さま

9月1日から10月5日まで町公民館ロビーで「認知症ロビー展」が開催されました。くねっぴ歴史館からは「昔のおもちゃ」と「昔の生活道具」を展示していました。

ロビー展を訪れた方たちから「釜で炊いたご飯は美味しかったんだよ」「懐かしいね」などの感想をいただいたり、子どもたちからは「(黒電話は)どうやって使うの?」「こま回し教えて!」など楽しい交流の場にもなりました。

- 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。)
- 連絡先/町公民館(TEL47-2121) ●入館料/無料



問合せ先/  
歴史館  
☎47-2121  
(公民館)

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



問合せ先/  
スポーツセンター  
☎47-2195

# 令和5年度スポセンの取り組みをご紹介します♪



**①「運動したい!」と思ったときに気軽にできる環境を創る**  
運動を始めるのはとっても大変なこと。時間もパワーも必要です。「運動したい!」そう思った時にサポートできるスポーツセンターでありたいと考えています!

## ②様々な施設と連携して事業を実施しています

くねっぴの健康づくり拠点として、スポセン以外でも健康づくり活動を実施しています!子育て支援センターやこども園、公民館や総合福祉センターなど様々な場所で様々な取り組みを行っています。



## ③スポセンだけが取り組む×、みんなで一緒に取り組む○



スポーツ推進委員、少年団など町で活躍する現場の人たちと一緒に取り組んでいます!特に今年は訓子府高校軽スポーツ部の生徒と一緒にスポーツイベントを運営しています!

# 【試験実施】スポセンキッズルームをパワーアップ!

スポーツセンターのキッズルームは遊具も少なく、寂しい印象でしたが、冬場に室内の遊び場が欲しい!という声がありましたので、キッズルームを試験的に拡大して開放いたします!ぜひ遊びにきてください♪



～MENU～

鉄棒・バランスストーン・ジャングルジム・ブロック  
ミニ跳び箱・小さいボール・など 徐々に更新中!

# つながる秋マルシェにスポセンブースを出展します!《11月12日(日)》



前回大好評だった、つながるマルシェ「スポーツ遊びブース」を、今回も訓子府高校軽スポーツ部の生徒と一緒に出展します!ご来場の際はぜひお立ち寄りください!

## 【社会教育事業報告】

# ミントオイルでクリーム作り 竹の子クラブ

9月29日、竹の子クラブ「バス遠足」で北見市ハッカ記念館・薄荷蒸溜館に行ってきました。

館内では、薄荷蒸溜の独特な匂いにびっくりしたり、薄荷の資料を真剣に見たり。見学の後は、ミントオイルを使ったクリーム作りを体験。好きなアロマオイルを選び、好みの匂いのクリームにみんなうっとり。楽しいバス遠足になりました。



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。