



昨年の大会の様子

**第42回美羅尾山ろく完走マラソン大会参加者募集**

- ▼期日/10月4日(日)
- ▼場所/湯の島寿の家前
- ▼コース/市街地釧路川沿線
- ・らくらくコース(1キロ)
- ・ほのぼのコース(3キロ)
- ・さわやかコース(5キロ)
- ▼集合・受付時間/1km 8時30分~45分/3km 9時20分~35分/5km 10時30分
- ▼参加資格/小学1年生以上の町民の方(家族で参加するお子さんに限り3歳以上)
- ▼新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開会式、閉会式は行いませんので、参加された競技終了後、解散となりますのでご了承願います。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止する場合があります。

☎090-7057-6978まで。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止する場合があります。



**第18回摩周の里サイクリング**

- ▼参加料/無料
- ☐申し込み・問い合わせ先/町教育委員会社会教育課スポーツ係 ☎482-2948
- ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止する場合があります。
- ▼期日/10月4日(日)
- ▼受付時間/8時から
- ▼集合場所/摩周観光文化センター第2駐車場
- ▼スタート時間/9時
- ▼対象/どなたでも参加できますが、小学校2年生以下は保護者同伴。
- ☐申し込み・問い合わせ先/摩周サイクリング協会事務局(鈴木) ☎090-7057-6978まで。

# 生涯学習だより



講師の話に耳を傾けて

## 生きがい講座で学んでいます!

弟子屈学級では、「健康について学ぼう」と題し、8月4日に健康こども課の長崎保健師から新型コロナウイルスに負けない身体づくりについての講話を行いました。ウイルスにかからないためには免疫力を高めることが必要。そのためには、食事、運動、口の中のケアもしっかり行うことが大切とお話しされました。また引き続き、元看護師で、生きがい講座川湯学級長の高橋美知子さんより「救急医療情報」についてのお話があり、もしも急病で倒れた場合、その人がどの病院にかかっているのか、また、持病はあるのかなどを記載した情報を用意しておけば、適切な対応をいち早くとることができるので大切だと話されました。川湯学級は、川湯ふるさと館で「マジックショー」を8月21日に実施。屈斜路在住の渡辺昇さんを招いて、得意のマジックを披露していただき、楽しい時間を過ごしました。



マジックで楽しい時間を

発行/町教育委員会社会教育課 ☎482-2948 (課直通)

**手がすべすべアロマ講座**

公民館では、「エッセンシャルオイルを使った手ごねせっけん、クリームづくり講座」が8月1日に開催され、18人が参加しました。釧路市在住の日本アロマコーディネーター協会認定インストラクター芦田酉子さんを講師に迎えて、エッセンシャルオイルの種類や特徴などを学び、実際に自分の好きなオイルを選んで、せっけんやクリームを作りました。出来上がったクリームで、ハンドクリームを作りました。



自分好みのオイルを探して

**いい汗かきました!卓球講座**

公民館において、8月17日に「卓球講座」を開催しました。初体験の方や卓球サークルの皆さんなど11人が参加されました。参加者は、社会教育課金須係長の指導のもと、卓球の基礎を学び、和気あいあいと身体を動かして、いい汗をかきました。



卓球でいい汗を

中央2丁目4番1号

ESHIKAGA

**図書館** だより

☎(よいほんいろいろ)482-1616  
 toshokan@town.teshikaga.hokkaido.jp

開館日/火~金曜日 10時~18時  
 土・日曜日 10時~17時  
 休館日/月曜日・祝日・第4金曜日(祝日の場合はその前日)・年末年始・図書整理日

**☆「認知症なるほど図書館展」を開催します**

国際アルツハイマー病協会により制定された9月21日の世界アルツハイマーデーに合わせ「認知症なるほど図書館展」を開催します。

図書館所蔵の関連図書の展示や認知症についてのパネル展示、関連パンフレットの配布、地域支えあい推進員がおすすめする本の紹介も行います。

認知症の基礎知識や介護の方法などさまざまな角度から認知症を知る資料がそろえられています。

展示図書は貸し出しできません。

▼企画/町地域支えあい推進会議(事務局/役場福祉課地域包括支援係)

▼期間/9月1日(火)から30日(水)まで

▼場所/図書館特集展示コーナー

▼今月の休館日/7日(月)・14日(月)・21日(月)・敬老の日・22日(火)・秋分の日・25日(金)・図書整理日・28日(月)

## 新刊案内

**おすすめの新刊**

**お父さんはユーチューバー**

浜口 倫太郎/著

ある日、父親の勇吾が宣言した。「俺はユーチューバーになる!」父親とひとり娘で小学五年生の海香と営むゲストハウスを舞台に宮古島の自然と人々を通じて描く家族小説です。

「なぜ日本のジャーナリズムは崩壊したのか」 望月 衣塑子/佐高 信/著

「あなたのまわりの怒っている人図鑑」 安藤 俊介/著

「妖しい戦国」 東郷 隆/著

「未病図鑑」 渡辺 賢治/著

「潜水士の道」 鉄 芳松/著

「一人称単数」 村上 春樹/著

「図解でわかる14歳から知る気候変動」 インフォビジュアル研究所/著

「おひめさまおりがみ」 たかはし なな/著

「牧野富太郎」 清水 洋美/文

「こんにちは!わたしのえ」 はた こうしろう/作

たくさんのお勧めが皆さんをお待ちしています!

## 移動図書館(図書館バス)

Aコース 運行日/9月3日(木)・17日(木) 10月1日(木)・15日(木)・29日(木)		Bコース 運行日/9月10日(木)・24日(木) 10月8日(木)・22日(木)	
停車場	停車時間	停車場	停車時間
認定こども園ましゅう	9:00~10:00	認定こども園ましゅう	9:00~10:00
弟子屈小学校	10:10~10:40	美留和小学校	10:20~10:50
和琴小学校	12:40~13:00	川湯保育園	11:10~11:30
屈斜路コタン	13:10~13:25	川湯支所	11:40~12:00
川湯支所	13:45~14:05	川湯小学校	13:00~13:30
川湯の森病院	14:10~14:30	奥春別小学校	14:25~14:55
川湯温泉駅前	14:40~15:00	老人ホーム倭和園	15:15~16:00
美羅尾ヶ丘会館	15:30~16:00		

**おはなしはらっぱ**

ボランティア活動

テーマ **しろくまさん のんびり**

☆5日/「バナナです」「ごろりん ごろん ごろろん」「ふたごのしろくま ねえ、おんぶのまき」

☆12日/「りんごです」「きたのもりのシマリスくん」「ふたごのしろくま とりさん、なんば?のまき」

☆19日/「いちごです」「きょうのごはん」「ふたごのしろくま くるくるぱっちゃんのまき」

☆26日/「りんごたべよう」「きょうのシロクマ」「うどんできた!」

時間/午後1時~ 場所/町図書館

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策により変更になる場合があります。

**☆移動図書館をご利用ください☆**

毎週木曜日、移動図書館(図書館バス)が絵本や児童書、小説、料理や裁縫などさまざまな実用書、雑誌など約2千冊を乗せて、町内各地域を巡回しています。

各小学校こども園・保育園が主な巡回場所になっていますが、どなたでもご利用できますのでお気軽にご利用ください。

「図書館で借りてバスで返す」「バスで借りて図書館で返す」こともできます。

※ご利用の際はマスクの着用・手指の消毒などをお願いいたします。

※悪天候などで運行を中止することがありますので、あらかじめご了承ください。