

# あいつ生涯学習だより

生涯学習情報提供事業

対戦をとおして  
運動・健康づくり!



## チャレンジデー

# 2022

### 最終結果 1,318人 50.5%

笹川スポーツ財団がコーディネートし、5月25日（水）に全国一斉で実施した「チャレンジデー2022」。愛別町の参加率は50.5%、対戦相手の秋田県小坂町は、61.6%となり、対戦には負けてしまいましたが、多くの方々にご参加をいただきありがとうございました。

当日は、「アクア・フロア運動教室」、「ポッチャ大会」、「ウォーキング大会」、「ミニバレー大会」、「あいつ“ぷち”スポッチャ」などの教室・大会を開催し、多くの方々にはスポーツに親しんでいただきました。また、職場やご家庭から多くの参加報告をいただきましたことに、心より感謝申し上げます。

チャレンジデーは当日に15分間の運動を行うスポーツイベントですが、日常生活においても、1日10分～15分といった短時間の運動でも積み重ねていけば、スポーツジムなどでの数時間の運動と同程度の便益をもたらすという研究結果があります。運動習慣は、メタボ予防などの身体的な効果のほか、心の調子を整えるメンタルヘルスにとっても、とても意義のあるものです。

ぜひ、このチャレンジデーをきっかけに、これからの日常生活に運動を取り入れていただければ幸いです。



対象人数	参加人数	参加率	勝敗
愛別町 人口2,612人	1,318人	50.5%	負
小坂町（秋田県）人口4,794人	2,955人	61.6%	勝

## 参加者の中から10名様に秋田県の特産品が当たる！キャンペーン 当選者のみなさま

- ・成田有紗さん ・作田健成さん ・齋藤範子さん ・矢部松子さん ・木戸場夏樹さん
- ・押川義行さん ・草場晴加さん ・柴田敏行さん ・梅津均治さん ・中田吉勝さん

※小坂町のお菓子「鉾山せんべい」と秋田県特産品の「稲庭うどん」をお贈りしました。

対戦に勝利した小坂町に敬意を表し、5月26日（木）からの1週間、役場庁舎前のメインポールに小坂町旗を掲揚しました。



# 遺産見学愛別同好会から 「赤平市炭鉱遺産ガイダンス施設」見学のご案内

遺産見学愛別同好会からのお知らせです。この度、2年振りに下記の要領にて見学会を実施いたします。皆様の参加をお待ちしております。

●日 時 令和4年 7月28日(木)

7時50分までに役場前集合

8時00分出発 17時00分帰町予定

●見学地 赤平市炭鉱遺産ガイダンス施設、炭鉱遺産ズリ山、歌志内郷土館 他

●参加費 2,000円(当日集金します)

●申込み 7月20日(水)までに下記連絡先までご連絡願います。

遺産見学愛別同好会 会員 村田 和具 TEL: 6-5418

//

上西 征喜 TEL: 6-5480

●定員 20名

※期日前に定員となりましたらその時点で申し込みを締め切りとさせていただきますので予めご了承ください。

●その他 昼食は各自で用意願います。町のバスを使用します。

新型コロナウイルスの感染状況によっては中止とする場合がございます。

※見学先の動画を作成しましたので  
QRコードよりご覧ください



# 7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」

少子高齢化、インターネットの利用拡大等の進展は青少年を取り巻く環境に大きな影響を及ぼしています。青少年の被害の現状については、スマートフォンやSNSを始めとする新たな機器・サービスが急速に普及し、青少年を取り巻くインターネット利用環境が一層多様化する中、SNSに起因する事犯の被害児童数は高い水準で推移するなど、子どもの犯罪被害は深刻な状況にあります。

また、新型コロナウイルスの影響から「新しい生活様式」の定着に伴い、子どもが自宅でインターネットを利用する時間が増え、不適切な受発信により犯罪やトラブルに巻き込まれる機会の増加も懸念されます。

このため、学校が夏季休業に入る7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」とされています。関係機関・団体・地域社会が相互に協力・連携しながら青少年の非行・被害防止に取り組んでいくことが重要です。地域の大人たちが、それぞれの立場から子どものSOSを見逃さないように見守りましょう。

## 図書室からのお知らせ



### 7月 自動車文庫巡回日程表

海水浴ほんちゃん

第1・3 火曜日				第1・3 金曜日					
小学校	子育て支援センター	南町2区 なかよし公園	蔵ら	愛山 万葉寺	愛山 公民館	中愛別 駅前 (消防団 番屋前)	グループ ホーム 愛敬	中学校	伝承館
10:15~ 10:40 13:05~ 13:20	11:00~ 11:30	13:30~ 13:45	13:50~ 14:20	10:00~ 10:15	10:25~ 10:40	10:55~ 11:10	11:20~ 11:40	12:55~ 13:15	13:20~ 13:35
5日	5日	5日	5日	1日	1日	1日	1日	1日	1日
19日	19日	19日	19日	15日	15日	15日	15日	15日	15日

※新型コロナウイルスの感染状況によっては運行を中止する場合がございます。

# ♪ 今月のおすすめ図書 ♪

## \* 実用書 \*

ねこ背 何歳からでも自力で治せる！  
整形外科の名医が教える最新 1 分体操大全  
高平 尚伸（著）



ねこ背は見た目が圧倒的に老けて見えるばかりか、体の老化が進み、あらゆる病気の原因になります。ねこ背は、曲がっている部位別に「首ねこ背」「背中ねこ背」「腰ねこ背」と3タイプあり、それぞれ治し方が違います。本書は、整形外科の名医陣や東大病院の理学療法士などのスペシャリストたちが特によく効く1分体操を伝授します。

## \* 児童書 \*

ドラえもん科学ワールド special  
みんなのための医学入門

坂井 建雄（監修）



小学生がはじめて医者について学ぶのに最適な1冊です！  
小学校中学年からでもわかるよう、医学の基本的な内容を病院の診療科ごとにわかりやすく取り上げています。他には診療科がどのようにして発展してきたのかなど、歴史や最先端の医療についても学べる一冊となっています。

## 他の図書館から本を取り寄せすることができます！

愛別町公民館図書室では、図書室に置いていない本を北海道立図書館などの他図書館から取り寄せ、皆様に貸出する相互貸借を行っております。他図書館からの取り寄せを希望される方はお気軽に声をお掛けください。

### ◇◆図書室の開室時間◆◇

平日

8：30～19：00

土曜日・日曜日・祝日

8：30～17：00