



図書館情報

雪の少ない今年の冬、流氷の様子が気になるところです。白い海で頑張るガリンコ号を応援するべく、絵本原画展を開催します。皆さん、ぜひ見に来てくださいね。

あたらしい本

小説・エッセイなど
 ◆靖国への帰還(内田康夫) ◆十五万両の代償(佐藤雅美) ◆ブルーバレンタイン(新堂冬樹) ◆ズッコケ中年三人組 age 42(那須正幹) ◆母べえ(野上照代) ◆ほしのはじまり(星新一) ◆もえない(森博嗣) ◆携帯フォビア(吉村達也) ◆超絶愛(林真理子) ◆財布のつぶやき(群ようこ) ◆土曜日(マキューアン) ◆狼たちの月(リヤマサーレス) ほか

実用書など
 ◆ITがつくる全員参加社会(山田肇) ◆文庫で名作再読(宅間紘一) ◆サイコですか? 最高裁!(長嶺超輝) ◆めぐみへ(横田早紀江) ◆いのちの王国(乃南アサ) ◆最新の内視鏡手術がわかる本(黒川良望) ◆地球の掟(アルゴア) ◆YS-11が飛んだ空(青木勝) ◆エセルとアーネスト(ブリッグズ) ◆心眼で射止めた金メダル(宮崎恵理) ほか

児童書
 ◆「ともなって変わる数」がわかる(長嶋清) ◆犬たちがくれた音(高橋うらら) ◆エイズの村に生まれて(後藤健二) ◆英語なんてカンタンだ!(齊藤孝) ◆すみれちゃんは一年生(石井睦美) ◆かいけつゾロリやせるぜ! ダイエット大さくせん(原ゆたか) ◆キャンディ・フロス(ウィルソン) ◆真夜中の秘密学校(ポッター) ほか

絵本
 ◆絵本佐賀のがばいばあちゃん(安藤勇寿) ◆うち知ってんねん(片山健) ◆天の町やなぎ通り(黒井健) ◆だんまり(ささめやゆき) ◆四字熟語ショウ(村上康成) ◆タンタンとアルファート(エルジェ) ◆モグといたずらぎつね(カー) ◆かわいいサルマ(ダリー) ◆小さなお城(ワスネツォフ) ほか

★お知らせ★

絵本原画展「ありがとう! ガリンコ号」
 15日(金)～27日(水) 1階閲覧室

- ★児童館配本図書交換日〔第2木曜日〕14日
- ★ふれあいセンター配本図書交換日〔第3木曜日〕21日
- ★絵本のじかん〔木曜日 11時より〕
 7日 14日 21日 28日
- ★夜間開館日〔水曜日 20時まで〕
 6日 13日 20日 27日
- ★月末図書整理日 29日
- ★休館日 4日(月)、11日(月)、12日(火)、18日(月)、
 25日(月)

図書館 ☎(24)2261番

スポーツセンター情報

〈スポーツセンターアリーナ貸館〉

日	時	行 事
2日(土)	8:00～17:00	ハンドベースボール大会
	18:00～21:00	第1回市民玉入れ大会準備
3日(日)	9:00～17:00	第1回市民玉入れ大会
11日(月)	9:00～17:00	遠紋ブロックフットサルリーグ(少年団)
15日(金)	18:00～21:00	ライオンズクラブJrフットサル大会準備
16日(土)	9:00～21:00	ライオンズクラブJrフットサル大会
17日(日)	9:00～17:00	
23日(土)	9:00～12:00	青少年教室
24日(日)	8:30～17:00	紋別ミニバレーボール大会協会長杯冬季大会

〈大会のお知らせ〉

3月2日(日)第45回市民スキー大会
 3月9日(日)第9回ゴルディック大会
 詳しくは問い合わせください

毎週土曜日は高校生以下無料で使用できます

- ・スポーツセンター
- ・上渚滑地区体育館
- ・森林公園体育センター
- ・渚滑地区体育館
- ・そよかぜほーる

※貸館の際は、利用できない場合がありますので確認ください。

〈休館日〉4日(月)、12日(火)、13日(水)、18日(月)、25日(月)

☎スポーツセンター ☎(24)7016番

児童館情報

元気いっぱい遊ぼうネ

紋別	2日(土)14:00	サイエンス 科学の広場VI～冬の線香花火～
	16日(土)14:00	雪像づくり ～スキーウエアなど外遊びのできる支度をきてきてね
南が丘	2日(土)14:00	鬼は～外! 福は～内! 親子でワクワク (～11:30 親子で参加してみませんか)
	8日(金)11:00	
	15日(金)11:00	
	22日(金)11:00	
落石	1日(金)11:00	ママといっしょに! まめまきだ～ (対象:幼児親子)
	2日(土)13:30	えい! やあ～豆まきだ～
	23日(土)13:30	雪と遊ぼう
渚滑	2日(土)14:00	節分豆まき会
	16日(土)14:00	わくわくランド②
上渚滑	2日(土)13:30	節分豆まき会
	9日(土)13:30	第2回一輪車講習会 (場所:上渚滑地区体育館)
大山	2日(土)14:00	ばらっぱ豆まき
	16日(土)14:00	ドッジビーをしよう

休館日 4日(月)、11日(月)、12日(火)、18日(月)、25日(月)

※来館するときは必ず上靴を持ってきてください。

保育所開放日 2月13日(水)10時～11時
 2月27日(水)10時～11時

健康プールステア

夜間フィットネス講座充実

バランスボールなどを使用したバランストレーニング教室とトレーニングマシンを使用した夜間トレーニング教室を開設します。たくさん利用をお待ちしています。

市内高校生以下無料利用日

2日(土)、9日(土)、16日(土)、23日(土)

※毎週土曜日は、市内高校生以下は無料です。

特別営業日

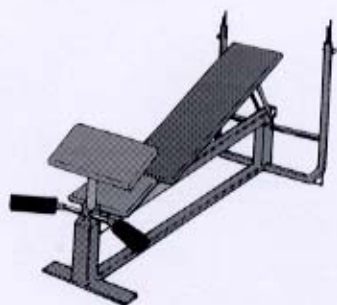
11日(月)

利用時間 10時～17時

(閉館17時30分)

休館日

4日(月)、12日(火)、18日(月)、25日(月)



今月のフィットネス

フィットネス名	開催日及び時間		対象	備考
バランストレーニング教室	5日(火)・19日(火)・26日(火)	19:00～(45分程度)	成人の方なら年齢・性別は問いません!	定員10名(先着順)
トレーニング教室	5日(火)・19日(火)・26日(火)	10:30～(45分程度)		定員5名(先着順)
	7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)	19:00～(45分程度)		
アクアビクス	5日(火)・19日(火)・26日(火)	19:00～(45分程度)		水中でダンス!!
	7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)	14:30～(45分程度)		
ストレッチ講座	6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)	13:30～(45分程度)		定員8名(先着順)
水中ウォーキング	1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)	13:30～(45分程度)		簡単な水中運動
	6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)	19:00～(45分程度)		
リラックスヨガ	7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)	13:00～(90分程度)	定員15名(先着順)	
		19:00～(90分程度)		
ステップエクササイズ	1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)	10:30～(45分程度)	定員10名(先着順)	
ボクササイズ	2日(土)・6日(水)・8日(金)・9日(土)・13日(水)・15日(金)・16日(土)・20日(水)・22日(金)・23日(土)・27日(水)・29日(金)	18:00～20:30	高校生以上	ボクシングの動きでダイエット

※各講座の受講料はフィットネス共通チケット1枚または、単発受講500円です。なお、使用料は別途必要です。フィットネス共通チケット(1,000円で5枚)を購入するとお得です。

健康プール【ステア】 ☎(23)9400番 メールアドレス:stair@rouge.plala.or.jp

ガリンコ号冬期運航(3月31日まで) **予約制**

出航便	日の出 チャレンジ1便	臨時便	1便	2便	3便	4便	チャレンジ2便
出航時間	6:00	8:00	9:30	11:00	12:20	13:40	15:00
出航月	2/2～3/2 の土日祝	2～3月	1～3月	1～3月	1～3月	1～3月	1～3月

※チャレンジ便～流氷が沖に離れてしまった時には、時間を延長して流氷を追いかけます。流氷がある場合は通常の運航(約1時間)となります。

※臨時便～出航については問い合わせください。

ガリンコタワー

乗船料金

大人 3千円、小人 千500円

※流氷が無い場合は青海料金を適用 大人2千100円、小人千500円

市民割引

2月は6時、8時、9時30分の便(3月は全便)で空席がある場合に適用。

大人 千500円、小人 750円

※市外の方と乗船する場合は市民大人 千円(市外の方は通常料金)

ジュニアキャプテン募集

制服・制帽を貸与しお客様のお出迎え・お見送りなどをします。

対象 5～10歳くらいの児童

岡オホリック・ガリンコタワー(株) ☎(24)8000番



オホーツク はまなす牛 レシピ



モッ
牛あったまろっすいとんで



<材料> 4人分	206 kcal (1人分)
牛ばら肉	70g
中力粉	100g
水	100cc
大根	60g
ゴボウ(細いもの)	1/2本
軟白ネギ	少々
だし汁	800cc
しょう油	大さじ2と1/2
みりん	大さじ1
酒	少々

<作り方>

1. 牛肉は3cm幅に切りお湯にくぐらせておく。大根は千切り、軟白ネギは輪切り、ゴボウはささがきにしてあく抜きする。
2. だし汁にしょう油・みりん・酒を加えて味を整える。そこに大根、ごぼうを入れ火が通るまで煮る。
3. 2が煮たってきたら、水で溶いた中力粉をスプーンで落としていく。すいとんが浮いてきたら牛肉、軟白ネギを加える。

紋 高 養 通 信

「クリスマスコンサート」

静肅な雰囲気の中、12月15日(土)に寄宿舎で第11回目となるクリスマスコンサートが行われました。今年も会場設営・装飾、道具運搬から司会進行まで生徒全員が協力して、この日を迎えました。今回は紋別混声合唱団、紋別吹奏楽団の皆さんに出演していただきました。きれいな歌声は会場を温かく包み込み、迫力ある器楽演奏は心に響き渡り、会場の人たちに感動を与えてくれました。コンサートの最後は生徒たちによる合唱を披露しました。学校で日々練習してきた「We wish a Merry Christmas」、寄宿舎の余暇時間を使って練習してきた「ウィンターワンダーランド」、「白い恋人達」の3曲を生徒全員が、一生懸命心を込めて歌いました。会場の方からいただいた大きな拍手が生徒たちにとってなによりのプレゼントになりました。



▲会場に響き渡った歌声。心をついに生徒全員一生懸命歌いました。

出演していただいた音楽団体の皆様や地域の方々、そして保護者の皆さんとともに過ごすことができたことを心より感謝します。ありがとうございました。

なお、クリスマスコンサートに際して生徒たちに沢山のプレゼントがありました。

- ・オホーツク福祉園施設長
柴門 隆弘様
- ・こまくさ学園施設長
鈴木 孝明様
- ・せせらぎクラブ会長
山本 勝男様

ありがとうございました。

紋別養護学校通信

「つくし寮音楽会」

紋別養護学校寄宿舎指導員
武部 亮

本校の寄宿舎「つくし寮」で、12月10日(月)子供たちが待ちに待った「つくし寮音楽会」が開催されました。毎年、紋別吹奏楽団の皆さんに来ていただき、すてきな演奏を聴かせていただいています。

控え室で紋別吹奏楽団の皆さんが音合わせをしているのを聴いて子どもたちの期待は最高潮でした。音楽会が始まるとみんな生の演奏に大興奮で、リズムに乗ったり手拍子を打ったり楽しんでいました。曲目は「情熱大陸」「千の風になって」「おしりかじり虫」「クリスマスメドレー」の4曲でした。アップテンポな曲ではリズムミカルに、スローな曲では静かにそれ



ぞれの音楽を楽しみました。演奏終了後にみんなで大きなアンコールをすると、それに応えて「おどるぼんぼり」を演奏してくれました。最後の曲ということもあり、みんな元気いっぱい前に出て踊り、完全燃焼できたようです。

楽しいひとときはあっという間に終了してしまいましたが、来年もまた、この演奏が聴けることをみんなは楽しみにしています。