

生涯学習だより

おじろ通信

第331号

2026

10

斜里町教育委員会



協カ 楽し 全カ 響かせる

音楽室に掲げた私たちの大切なことば
「きょうらく ぜん きょう」
「協力して 楽しく 全力で 響かせる」

10/25 日

開場13:30

開演14:00

斜里中学校吹奏楽部 第44回定期演奏会

「おじろ通信」の前身は昭和 52（1977）年創刊の「まちかど通信」で、これをたどって斜里中学校吹奏楽部を探すと、54 年サマーコンサートに出演、55 年斜里中学校 40 周年記念演奏会、そして 62 年 10 月号に「第 5 回」として初めて「定期演奏会」が登場します。当時の中央公民館（現産業会館）で開催していました。

平成 10（1998）年 10 月にゆめホール知床がオープンし、翌年 9 月に第 17 回定期演奏会の舞台を踏んで以来、途切れることなく回を重ね今年 44 回を迎えます。

部員たちが観客を楽しませたいと趣向を凝らす演奏会の町民ファンは多いはず。その伝統はまちがいなく吹奏楽という文化を町に根付かせました。「協楽全響」で創りあげる唯一無二の演奏会に期待はマックスです！

- 場 所 ゆめホール知床 文化ホール 【自由席】
- プログラム シンフォニックバンドのためのパッサカリア
エールマーチ・好きすぎて滅 ほか
- 料 金 無料 ただし入場整理券必要
- 取扱い 斜里中学校・ゆめホール知床
- ◆問合せ 斜里中学校（23-3212）

定期演奏会は「ポスター・チケット係」「演出係」「司会」に役割分担してつくります。
曲目は部員アンケートによる演奏したい曲ばかり。
定期演奏会が「初演」となる新曲は練習1カ月の勝負です。



学校情報

学校教育課

〒099-4192 本町12番地 電話：26-8391／ファックス：23-5354

メール

shk.soumu@town.shari.hokkaido.jp

ウェブサイト

https://onl.bz/KzMk995



芸術・文化の秋

町立学校の学芸会・文化祭の日程

芸術・文化の秋をむかえ、町立学校でも学芸会や文化祭が行われます。

日程は以下の通りです。詳細なプログラム等については、各学校までお問い合わせください。

- 斜里小学校 10月24日（土）
- 朝日小学校 11月14日（土）
- 斜里中学校 10月2日（金）
- 知床ウトロ学校 10月18日（日）



早寝早起き朝ごはん

簡単朝ごはんレシピを紹介します

先月号では、朝ごはんの重要性についてお知らせしましたので、今月号では簡単にできて栄養もとれる朝ごはんのレシピを紹介します。

〈卵とわかめの即席スープごはん〉

○材料(1人あたり)

- ・ごはん 80g
- ・卵(Mサイズ) 1/2個
- ・もやし 1/4袋
- ・カットわかめ 1g
- A 鶏ガラスープ 小さじ1
- 水 150ml
- B 白ごま 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1/4



○作り方

1. 鍋にAとカットわかめを入れ中火で熱する。
煮立ったらもやし、ご飯を加えて火が通るまで1分ほど煮る。※加熱時間は2人以上の目安
2. ふつふつとしたところに溶き卵をまわし入れ軽く混ぜ、器に盛ってBをふったら完成。



季節の変わり目です

体調管理に気をつけましょう



季節の変わり目は、「免疫力強化」と「体温調節と適切な水分補給」が大切になります。

① 10月は気温差が激しく、体調を崩しやすい時期のため、ビタミンCを多く含む果物や、亜鉛を多く含む食材を積極的に食べることが重要です。

○ビタミンCを多く含む食材：柿やりんごなど秋の果物

※1日の目安：200g以上

○亜鉛を多く含む食材：カキ貝や豚肉など

※週に3回以上



ビタミンCや亜鉛を多く含む食材を食べることにより、体の抵抗力を高める効果が期待でき、風邪の発症リスクを約30%削減できるという研究結果もあります。

② 10月は朝晩と日中の気温差が大きく、適切な服装調整が健康維持のポイントです。

効果的な重ね着のコツは、薄手の衣類を3枚重ねることで、体温調整を細かく行えるようになります。

首・手首・足首の「3つの首」を温めることで、体感温度を2～3度上げることができます。朝の外出時は軽いカーディガンやストールを持参し、日中の気温上昇に合わせて調整するとよいです。

気温が下がるとのどの渇きが感じにくくなりますが、実際には体内の水分は持続的に失われているので、10月でも1日1.5～2リットルの水分補給が必要です。温かい飲み物を中心とした水分補給により、内臓を費やすことなく適切な水分量を維持できます。特に朝起きてすぐと、就寝前の水分補給は、血液の粘度を下げ循環を良くする効果があります。



小学校・義務教育学校の学校だより

町立小学校・義務教育学校の学校だよりは下記のQRコードを読み取ってご覧ください。

【斜里小学校】

【朝日小学校】

【ウトロ学校】



博物館情報

知床博物館

〒099-4113 本町49番地 電話：23-1256 / ファックス：23-1257

メール shiretoko-m@sea.plala.or.jp

ウェブサイト https://shiretoko-museum.jpn.org

2026.10.01



第44回特別展

斜里の歴史を語るモノたち&関連講座

斜里の歴史を博物館に伝わるモノから見つめ直す特別展が始まりました。博物館には開館から今まで、様々な貴重な資料が寄贈されてきました。普段は収蔵庫で静かに眠っていますが、記録と思い出が詰まった資料の声に耳を傾けてください。

関連講座では、津軽藩士や松浦武四郎など、たくさんの方が行き交った「旧斜里山道」をバスと徒歩でたどります。モノから、現場から、あふれる歴史の魅力を感じてください。

《特別展》

□会 期 ～令和9年2月28日(日)

□場 所 交流記念館ロビー

《関連講座 旧斜里山道探検ツアー》

□内 容 斜里川河口から清里峠を越えて中標津市街を抜け、標津川河口まで繋がる旧道の痕跡を訪ねます。

※往復1時間ほど踏み分け道を歩きます。

□日 時 11月7日(土) 8:30～17:00

※悪天候時は8日(日)に延期

□集 合 交流記念館ロビー

□定 員 15人(中学生以上・要申込)

□参加費 無料

□持ち物 暖かく動きやすい服装と靴・飲み物・昼食

□講 師 山宮克彦教育部長(中標津町教育委員会)・村田一貴学芸係長(同社会教育課)・三枝大悟学芸員(知床博物館)



旧斜里山道

施設公開

埋蔵文化財センター見学ツアー

閉校になった旧以久科小学校を埋蔵文化財センターとして転用し、博物館では見ることができない土器や石器を保管していますのでぜひご覧ください。

□日 時 10月17日(土) 10:00～12:00

□集 合 交流記念館前(集合後、バスで移動)

□定 員 15名(要申込、参加無料、小学生以下保護者同伴)

□講 師 勝田一気学芸員



埋蔵文化財センター(旧以久科小学校)

博物館講座

秋の星座と土星観察会

秋の星座は一等星が少なく少し寂しい感じがしますが、アンドロメダ大星雲やペルセウス座の二重星団などが楽しめます。土星の輪も見てみましょう。

□日 時 10月16日(金) 19:30～20:30

※悪天候時は17日(土) 18日(日)に延期

□場 所 博物館前庭(要申込)

□講 師 合地信生学芸員

□その他 小学生以下は保護者同伴

収蔵資料展示

戦時下の嫁入り 手縫いの木綿もんぺ

斜里市街地の女性が嫁入りの際に持参したもんぺを展示します。股下の余裕のあるマチや後ろ・膝の当て布など、細部に工夫が施されています。

□会 期 10月8日(木)～11月1日(日)

□場 所 本館受付前

10月の休館日：5(月)、13(火)、19(月)、26(月)

※12(月・祝)開館します

図書館情報

斜里町立図書館

〒099-4116 文光町51番地 電話:23-3311／ファックス:23-0332

メール sh.tosyokan@town.shari.hokkaido.jp

ウェブサイト https://sharilib.org/



秋の図書館特別イベント

「サイコロで挑戦!雑誌プレゼント企画」

2026・第80回読書週間に合わせて、保存期限の切れた雑誌のプレゼント企画を行います。

期間中、図書館で本を借りて貸出レシートをカウンターに見せると、1日につき1人1回、10面のサイコロを振ることができます。

1～10の出た目が「その日に図書館で借りた本の資料バーコードの末尾の数字」と同じ数字だったら好きな雑誌1冊と図書館オリジナルグッズを1つ、プレゼントします！

また、期間中に貸出レシートを2枚集めると、サイコロの出目が当たらなくても雑誌1冊をプレゼントします。

□期 間 10月22日（木）～11月15日（日）

※雑誌が無くなり次第終了

◆問合せ 図書館（23-3311）

みらいキャンパス

模試を受けに行こう!（バス模試）

今の自分の実力を確かめに行こう！模試を受けるための北見までの送迎を図書館みらいキャンパスがサポートします。

□日 時 10月25日（日）6：50集合

□対 象 中学生

◆申込み 図書館（23-3311）

みらいキャンパスのワークショップ

芋を食べながら火をながめる会

薪割りをして、串を作って、焚き火を眺めながらのんびりしませんか？

□日 時 10月31日（土）12：30～15：30

□場 所 図書館テラス

□対 象 小学5年生～中学3年生

◆申込み 図書館（23-3311）

※みらいキャンパスのイベントの詳細は、図書館HPやみらキャンInstagramをご確認ください。

展示作品募集中

図書館の本で作ってみた展

図書館の本を見ながら趣味で作った作品たち、本といっしょに図書館に飾りませんか？

図書館の本を参考にして作ってみた作品限定で、作品展示を開催します。現在、展示する作品を募集中です。手芸・工芸・文芸作品や写真・イラストなど、図書館に並べられるものならどんなジャンルもOK！実物の展示が難しい作品は、作品を撮影した写真でも展示できます。

参考にした本が思い出せない方は、図書館職員が本の特定をお手伝いします！

受付可能な作品など、くわしくは図書館ホームページをご確認ください。

□作品募集 ～10月23日（金）まで

□展示期間 10月30日（金）～11月27日（金）

□展示場所 図書館エントランス

□対 象 図書館の本を参考にした作品
1人1～3点まで

※大きすぎる作品や壊れやすい作品、
動画などの音の流れる作品、飲食物
は受付できません。

□受 付 図書館カウンター

◆問合せ 図書館（23-3311）

お礼

8月の寄贈

本・資料の寄贈ありがとうございました。

■田村 八重子 様（文光町）

■高橋 妙子 様（本町）

■羽場 祐美 様（新得町）

■穴戸 朋世 様（千葉県柏市）

■石崎 美穂子 様（青葉町）

今月の図書館みらいキャンパス情報

□開校・イベントカレンダー

□おたより「ぎょうざとはくまい」
など





各屋外施設の利用について

屋外体育施設が10月末日で終了します。今年度もたくさんのご利用をいただきありがとうございました。

多くの皆さんにスポーツや健康づくり、交流の場としてご利用いただきました。皆さんのご理解とご協力により安全に施設を運営することができました。

シーズン終了後は、来年度も気持ちよくご利用いただけるよう、施設の維持管理や整備を行います。来シーズンのご利用をお待ちしています。

□10月31日（土）利用終了

- ・B&G海洋センタープール・野球場・陸上競技場
- ・町民公園及びパークゴルフ場

◆問合せ B & G 海洋センター （23-2911）

早朝の「おはようランニング」ご参加ありがとうございました！

期間中は朝の早い時間にもかかわらず、多くの児童・生徒・大人の方々が参加し、朝のさわやかな空気の中で元気いっぱい走る姿が見られました。友達同士で声を掛け合いながら走ったり、自分のペースで目標に向かって取り組んだり、それぞれが楽しみながら体力づくりに励んでいました。来年度も開催を予定していますのでよろしくお願いします！

○朝の爽やかな空気の中、元気に走る参加者たち



◆主催 斜里町スポーツ推進委員会

「健幸ウォーキング講座」好評開催中！

今年も全5回の「健幸ウォーキング講座」を開催しています。これまでに3回の講座を実施し、4回目は10月1日・2日に開催。最終回となる第5回は12月を予定しています。

本講座は今年で4年目を迎え、常連さんから初めて参加される方まで、幅広い年代の皆さんが参加しています。健康づくりや運動不足解消はもちろん、参加者同士の交流の場としても親しまれている事業です。

ウォーキングコースは野球場周辺や前浜、ウトロのほか、小清水町や網走市など町外にも出かけます。また、通常は立ち入ることのできない自動車学校の教習コースを歩くなど、特色あるコースを設定しています。

参加者からは「新しい発見があって楽しい」「普段とは違う景色を楽しめる」と好評です。

さらに、皆さんから大人気！健康運動指導士の石川朋美先生を講師に迎え、健康づくりや運動に関する講話、実技指導なども行っています。楽しく学びながら身体を動かすことができるため、ファンが増えています。

春・夏・秋・冬、それぞれの季節の風景を楽しみながら無理なく運動できる講座です。最終回もぜひ参加を。

最終回 12月8日（火）・9日（水）

受付け 11月1日から

○前浜・ウトロ・自動車学校・網走ウォーキングの様子



◆問合せ ゆめホール知床（22-2222）

まちかど情報

公民館ゆめホール知床

〒099-4113

メール

ウェブサイト

本町4番地 電話：22-2222／ファックス：22-2220

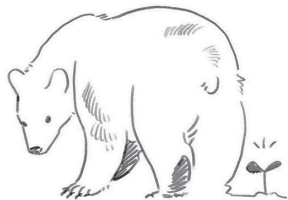
yumehoru@town.shari.hokkaido.jp

https://www.town.shari.hokkaido.jp/soshikikarasagasu/

yumehallshiretoko/kominkankakari/index.html

知床自然センター企画展示「種とヒグマ」

時代とともに人の暮らしが変化しても、ずっと昔から知床に生き、今も私たちのすぐそばで暮らしているヒグマ。



種とヒグマ

そんなヒグマが、実は「森を育てる役割」を担っていることをご存じですか。

木の実を食べるヒグマのウンチは、知らず知らずその中に含まれる種や栄養を森へ運んでいるのです。



ヒグマを入口に見えてくる、知床の森や生きものの「つながり」をぜひ覗きにきてください。

□期 間 令和8年10月10日(土)

～令和9年1月10日(日)まで

□場 所 知床自然センター 企画展示室

◆問合せ 知床自然センター (24-2114)

トコロボ×斜里消費者協会

おなかいっぱい料理教室



昨年開催した「男の米料理教室」が好評だったため、第2弾料理教室を開催します。

一緒に楽しく作った料理を、みんなで美味しく食べましょう。参加お待ちしております！

□日 時 10月31日(土) 10:00～13:00

□場 所 ゆめホール知床 調理室

□対 象 高校生以上

□定 員 先着16名、要申込み

□持ち物 エプロン、バンダナ

□献 立 ・もち麦ごはん・雑穀米・豚汁

・よだれ鶏・カボチャサラダ

・エビ生春巻き・厚焼き卵

□参加費 無料

□申 込 下QRコードまたは電話

◆問合せ トコロボ (090-4848-1050)



申込みQRコード

ゆめホール情報

公民館ゆめホール知床

〒099-4113

メール

ウェブサイト

本町4番地 電話：22-2222／ファックス：22-2220

yumehoru@town.shari.hokkaido.jp

https://www.town.shari.hokkaido.jp/soshikikarasagasu/

yumehallshiretoko/kominkankakari/index.html



「寄席」は演芸を上演する場所です。寄席＝(いーる)落語のイメージはありますが、実際は落語だけではなく「色物(いろもの)」といわれる紙切りや太神楽、漫才や奇術など落語以外の芸人も演じます。

今回の「しれとこ寄席」は話芸スペシャル。落語と、漫談、そしてキレッキレのなぞかけで、語りの魅力を存分味わってください。

□日 時 10月11日(日) 開場13:30 開演14:00

□場 所 ゆめホール知床 文化ホール

□料 金 一般2,000円、大人ペア3,500円

高校生以下1,000円

※未就学児の入場はご遠慮ください

□取扱い ゆめホール知床・ウトロ支所・図書館

尾張屋時計楽器店

◆問合せ ゆめホール知床 (22-2222)

令和八年

十月中席出演者

昼の部のみ

立川志の春

落語

(中入り)

ねづっち

漫談・なぞかけ

立川生九郎

開口一番

【番組表】

斜里 ゆめホール知床



ねづっち



立川志の春

立川志の春

ねづっち二人会

しれとこ寄席



ゆめホール情報

公民館ゆめホール知床

〒099-4113 本町4番地 電話：22-2222／ファックス：22-2220

メール yumehoru@town.shari.hokkaido.jp

ウェブサイト <https://www.town.shari.hokkaido.jp/soshikikarasagasu/yumehallshiretoko/kominkankakari/index.html>

知床ユネスコ協会

絵で伝えよう「シレトコってどんなトコ?」絵画展

子どもたちのシレトコ大好きがいっぱい。斜里町から106点、羅臼町から57点。ずらっと並びます。

□期 間 10月1日(木)～10日(土)

□場 所 ゆめホール知床 ホワイエ



◆問合せ 知床ユネスコ協会 川村 (090-6871-0769)



住友生命 目指せ!ルーヴル

第49回 こども絵画コンクール作品展覧会

0歳～中学生までの91作品の応募があり、その内2作品は本社審査まで進みました。夢あふれる作品展です。

□期 間 10月1日(木) 12:00～14日(水) 11:00

□場 所 ゆめホール知床 ロビー

◆問合せ 住友生命斜里支部 高山 (23-2410)

斜里高校吹奏楽部 第48回 定期演奏会

斜里高校吹奏楽部、清里高校吹奏楽部、斜里吹奏楽団の合同ステージによる演奏会です。耳なじみのある曲、楽しい曲を、音楽ができる喜びいっぱいの気持ちで演奏します。お誘いあわせお出かけください。

□日 時 10月18日(日) 開場 17:30 開演 18:00

□場 所 ゆめホール知床 文化ホール【全席自由】

□内 容 笑ったり転んだり、リメンバーミー、ポケモン SV メインテーマ、地上の星 など

□料 金 無料 ただし入場整理券必要

□取扱い 高校事務室・ゆめホール知床・尾張屋時計楽器店

◆問合せ 斜里高校 井村了介 (23-2145)

生きがい大学 大学祭



町内65歳以上の高齢者90名が学ぶ斜里町生きがい大学。年間10回のクラブ活動の成果を発表します。どなたでも観覧可。観てもらうことが励みです。

【ロビー作品展】

□期 間 10月23日(金)～11月12日(木) 12:00

□場 所 ゆめホール知床 ロビー

【舞台発表】

□日 時 10月29日(木) 開演10:10 (開場9:30)

□場 所 ゆめホール知床 文化ホール

◆問合せ ゆめホール知床 (22-2222)

青少年の主張大会

葛藤や悩み、疑問、不安、希望、そして夢。小中高生が考える「今」に耳を傾けてください。

□日 時 10月31日(土) 開場9:15 開会9:30

□場 所 ゆめホール知床 公民館ホール

◆問合せ 斜里町青少年健 事務局

ゆめホール知床 内 (22-2222)

公民館ふるさと探求講座 「ぶらぶら しゃり学ーしゃりの学校ものがたり」参加者募集!

現地に出かけて、見て・聞いて・ぶらぶらしながら、改めて町の魅力を感じる「しゃり学」。今年のテーマは「学校」です。身近にありすぎて、あることが当たり前だと思ってしまう学校ですが、その始まりはゼロから。町内には多いときで小学校 15 校、中学校 11 校がありました。その歴史に興味津々です。

□定員 20 人 □参加費 無料 (行政ポイント 100P 付与) ◆申込み ゆめホール知床 (22-2222)

■ 期日	時 間	ぶらぶら内容
11月6日(金)	【市街地から参加 (バスで往復)】 ゆめホール出発 9:00 帰館 12:00	・斜里町の学校のあゆみ解説／講師:村田良介さん(斜里町在住) ・学校「昔むかしあるところに」／しゃり学準備会より
■ 会場	【自家用車で直接会場へ参加】 旧朱円小学校集合 9:10 解散 11:50	・旧朱円小学校校舎内ぶらぶらと 閉校校資料見学(学校日誌・アルバム・校旗 など)

番組の
お知らせ

公開収録した NHK番組「ベストオブクラシック」放送予定

去る7月5日、ゆめホール知床文化ホールで公開収録したNHK番組「ベストオブクラシック」が下記日程でテレビ放送されます。バリトン歌手の黒田 博さんと 黒田祐貴さん親子によるコンサートです。

【番組名:クラシック倶楽部】 □放送日 10月21日(水) □時 間 NHKBSチャンネル 5:00～5:55／NHKBSP4Kチャンネル 6:15～7:10

斜里町生涯学習カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1 休場日 (パ) 後期始業式 (斜高)	2 文化祭 (斜中) こどもアート体験事業-沢則行WS (ゆ)→	3
4	5 休館日 (ゆ/図/博/プ/ウブ) 後期始業式 (斜小/朝小)	6	7	8 休場日 (パ)	9	10
11 しれとこ寄席 (ゆ)	12 スポーツの日 休館日 (ゆ/図/博/プ/ウブ)	13 休館日 (博)	14	15 休場日 (パ)	16 秋の星座と土星観 察会 (博)	17 埋蔵文化財センタ ー見学ツアー (博)
18 文化祭 (ウ) 斜里高吹奏楽部 定期演奏会 (ゆ)	19 休館日 (ゆ/図/博/プ/ウブ)	20	21	22 休場日 (パ) 雑誌プレゼント企 画 開始 →11/15まで (図)	23	24 学芸会 (斜小)
25 斜里中吹奏楽部 定期演奏会 (ゆ) バス模試 (図)	26 休館日 (ゆ/図/博/プ/ウブ)	27	28	29 休場日 (パ) 生きがい大学 大学 祭 (ゆ)	30	31 青少年の主張大会 (ゆ) 芋を食べながら火 をながめる会 (焚き 火WS) (図)

＜社会教育＞
ゆ…ゆめホール
図…図書館
博…博物館
海…海洋センター

武…斜里町武道館
パ…パークゴルフ場
テ…町営テニスコート
球…斜里町営球場
プ…海洋センタープール
ウブ…ウトロプール

＜学校＞
斜小…斜里小学校
朝小…朝日小学校
ウ…知床ウトロ学校
斜中…斜里中学校
斜高…斜里高等学校

＜放課後クラブ＞
ア…しゃりアートクラブ
み…図書館みらいキャンパス

チケット取扱い情報

ゆめホール知床 9:00～17:00 月曜休館 (22-2222)

ゆめホール事業No.201 しれとこ寄席 立川志の春・ねづっち 二人会	
☐ 日 時 10月11日(日) 開場13:30 開演14:00 ☐ 場 所 ゆめホール知床 文化ホール ☐ 料 金 一般2,000円、高校生以下1,000円 大人ペア券3,500円 ※未就学児の入場はご遠慮ください。 ☐ 取扱所 ゆめホール知床・ウトロ支所 図書館・尾張屋時計楽器店 ◆問合せ ゆめホール知床 (22-2222)	博物館 ■第44回特別展「斜里の歴史を語るモノたち」 ～令和9年2月28日(日) ■収蔵資料展示「酒屋の活気『君が袖』の印半纏」 ～10月4日(日) ■収蔵資料展示「戦時下の嫁入り手縫いの木綿もんぺ」 10月8日(木)～11月1日(日) 図書館 ■図書館の本で作ってみた展 10月30日(金)～11月27日(金) ゆめ ホール ■しれとこってどなたとこ?絵画展 10月1日(木)～10日(土) ■こどもの絵画コンクール作品展 10月1日(木)～14日(水) ■生きがい大学 作品展 10月23日(金)～11月12日(木) 12:00