

生涯学習だより

おじろ通信

第322号

2026

1

斜里町教育委員会

ストレッチポールやフォームローラーを使って全身をほぐすと、講座の前と後で“からだの軽さ”が驚くほど変わります。講座後、効果をすぐに実感できるかも!?自分では気づきにくいコリやハリがスッと楽になる体験をしてみませんか？



簡単そうに見えますが、
ポールの上に乗って態
勢をキープするだけで
も、バランスを維持す
るのが難しい！



ストレッチポール & フォームローラー講座

□日 時 【夜の部】 2月4日（水） 19:00～20:30

【朝の部】 2月5日（木） 9:30～11:00

□会 場 ゆめホール知床 リハーサル室

□講 師 TOMO SPORTS 健康運動指導士 石川 朋美 氏

□対 象 18歳以上の方

□定 員 各部10名（先着順）

□申込み ゆめホール知床へ電話 ⇒ 1月4日（日）から受付

□参加費 100円（保険料として） ※行政ポイント100P付与で実質無料！

□持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装、ヨガ、マット（持っている人）、上靴

※ヨガマットは先着順でレンタル可能。

※ストレッチポールとフォームローラーは主催者が準備しますが、
持っている人は持参して下さって構いません。

◆問合せ ゆめホール知床（22-2222）



正月太りを
なんとかしなくちゃ
1,2...1,2...



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



ぽると21歯科衛生士による講座 歯と口の健康について学ぼう

11月20日に知床ウトロ学校8年生を対象に、『10代でっておきたいお口のはなし』と題して、ぽると21の金澤歯科衛生士、前川歯科衛生士による歯と口の健康に関する講座を実施しました。

むし歯予防についてや、歯周病がどんな病気なのか、歯周病になることでどんな病気になりやすいのか、健康な歯茎と歯周病になっている歯茎の違いや、効果的な歯の磨き方やデンタルフロスのやり方について実践を通して学びました。

食事によって口内が酸性になることで、むし歯になりやすくなります。500mlの清涼飲料水を飲むときも、時間をかけず飲み切ることよりも、時間をかけて複数回に分けて飲む方が、口の中が酸性になってる時間や回数が長くなるため、むし歯になりやすくなります。斜里中学校で行ったアンケートでは、「運動中にスポーツドリンクをよく飲む」と回答した生徒の方が砂糖が使われていない飲み物を飲んでいて生徒よりもむし歯の罹患率が高かったという結果も出ています。

歯周病は口の中ではなく、全身のいろんな病気と深く関係しています。歯周病菌が血管に入り込むことで、動脈硬化や心筋梗塞のリスクを高めることもあり、脳に影響を与える場合もあります。

むし歯や歯周病を予防するためには、今の自分の口の中の状態を知ることも大切です。歯周病は、歯磨きとデンタルフロス（以下「フロス」）を丁寧に行うことで予防することができます。ドラッグストアで多く販売されているホルダーフロスは、使いやすいですが歯間の細かな清掃には、ひも状のフロスが適しています。

また、フロスはやり方も大切で、ただ歯間を通せばいいのではなく、隣り合った歯の両方の面をこすって汚れをとることが大切です。これらの説明を意識しながら、生徒だけでなく先生も一緒に体験をしました。「うまくできない」「奥歯が難しい」等やりにくそうにしつつも、1人1人鏡を見ながら真剣に取り組んでいました。

学校歯科健診の際、丹羽真乃輔先生より「食事の際に噛む回数が少ない、または奥歯でしっかり噛んでいない様子の児童生徒が多く見られ、歯並びの状態が良くないお子さんが年々増えている。奥歯でしっかり噛む力を育てるために、噛み応えのある食べ物を意識して食べさせてあげてください。」とお話がありました。また、講座の中で生徒に配付された歯ブラシは、丹羽歯科医院より寄贈いただきました。丹羽先生、ありがとうございます！

※児童生徒のプライバシーに配慮し、写真の一部を加工して掲載しています。



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

2026.01.01



ロビー展

道東考古～斜里編～

一万年以上の間続いた縄文文化。町内でも、平野部から半島部までたくさんの遺跡が見つかっています。近年、「北海道・北東北の縄文遺跡群」が世界遺産となり注目を集めていますが、それにも負けない魅力を持った斜里町の縄文文化についてご紹介します。

□会 期 1月14日(水)

～2月15日(日)

□場 所 交流記念館ロビー



縄文土器

ミュージアムカフェ

竹富カフェ～学芸員が見た 姉妹町竹富の自然と文化～

知床博物館で考古と生物を担当する学芸員2人が、姉妹町・竹富の魅力を探るため1週間にわたる現地調査を行いました。竹富島で最も多くの人を集める種取祭、西表島の多種多様な動植物、波照間島に残る史跡などなど、竹富で見つけた魅力をぎゅっと凝縮してお伝えします。お菓子とお茶をご用意していますので、どうぞお気軽にご参加ください。

□日 時 1月25日(日) 14:00～16:00

□場 所 交流記念館応接室

□定 員 15名(要申込)

□参加料 200円(協会会員無料)

□講 師 勝田一気学芸員、樋口真人学芸員



種取祭の「庭」の芸能

博物館講座

冬の星座と惑星観察会

冬の星座には明るい1等星が6つもあり、またすばるやオリオン座の大星雲など肉眼でも望遠鏡でも楽しむことができます。そして西の空には土星、東の空には木星が輝いています。寒いですが空気も澄み、星を楽しむ絶好の季節です。

□日 時 1月16日(金) 19:30～20:30

※悪天候の場合は17日(土)、18日(日)に変更。

□場 所 博物館前庭

□参加料 無料(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

100年前の黒振袖

令和8(2026)年の収蔵資料展示では、斜里の歴史を彩ってきた数々の服飾品を中心に紹介します。1月は、町内の呉服店にあった、正絹の五つ紋入りの振袖を展示します。大正末から昭和初期の品とされ、松・牡丹・菊・花菱七宝・青海波などの吉祥模様に鶴が舞う姿が華やかに描かれています。

□会 期 1月4日(日)～2月1日(日)

□場 所 本館受付前



五つ紋入りの振袖

1月の休館日：1(木・祝)～3(土)、
5(月)、12(月・祝)、13(火)、19(月)、26(月)

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/



特別展示

「2025年話題になった本 ～2025年受賞作～」

今年に直木賞など文学賞を受賞し話題になった作品や、惜しくも賞を逃した候補作のほか、去年見逃していた方にもおすすめの昨年度の文学賞受賞作品などを展示します。

□期 間 ～1月18日（日）

□場 所 図書館エントランス

「新春! 福袋本」

新春名物の福袋。図書館の「本の福袋」も、中身は開けてみてからの楽しみ！

毎年大好評の「福袋本」は、職員のオススメの本を表紙が見えないよう、紙で作ったオリジナルカバーをかけて、大人向け・中高生向け・小学生向けの区分ごとにご用意します。

今年は1つにつき、3冊セットにした福袋をご用意します。新年はじめの運試し、新たな本との出会いをお楽しみに！

□日 時 1月4日（日）～1月18日（日）

図書館通帳満了の記念グッズ 選べる種類が増えました！

自分が借りた本を記録できる「図書館通帳」。336冊本を借りて、通帳がいっぱいになった場合、満了記念に木のしおりをプレゼントしています。

これまで、ひのき・オークの2種類の木のしおりからどちらか好きなものをプレゼントしていましたが、2026年からはプレゼントできる木のしおりが3種類増えました。

新しいしおりは白樺を素材として、図書館キャラクター・斜里ほん太の新しいイラストが描かれています。3つのしおりは縦につながる絵柄になっているので、ぜひ3つ集めてみてください。

年末年始の休館日 ～1月3日（土）

年明けは1月4日（日）10:00より開館します。

年末年始の間の本の返却は、図書館正面入口左側の本の返却ポストをご利用ください。

蔵書点検による臨時休館 1月20日（火）～1月23日（金）

図書館資料の点検を行うため、上記期間中、貸出業務を休止し、臨時休館とさせていただきます。返却は図書館正面入口左側「本の返却ポスト」をご利用ください。

また、期間中はレファレンスサービスや本の予約リクエストなどは受付することができません。

あわせて、ご登録されている小学生の放課後図書館直接利用（まっすぐとしょかん）についても、期間中利用できませんのでご注意ください。

ご迷惑をおかけしますが、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

お礼

11月の寄贈

本・資料の寄贈ありがとうございました。

- 佐野 敏之 様（青葉町）
- 澤田石 昌幸 様（ウトロ香川）
- 田村 八重子 様（文光町）
- 今 輝弥 様（新光町）
- 匿名希望の皆様

今月の図書館みらいキャンパス情報

活動情報やイベント情報、毎月のおたよりなどは図書館ホームページ内でご覧になれます。

□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



スポーツ情報

公民館ゆめホール知床（体育振興係）
〒099-4113 本町4番地 電話：22-2222／ファックス：22-2220
メール sh.taiiku@town.shari.hokkaido.jp
ウェブサイト http://www.town.shari.hokkaido.jp/kosodate_kyoiku_bunka_sports/sportsujoho/index.html

2026.01.01



もうすぐシーズンです。

スケート行事のお知らせ



①冬休み子ども向け講座「スケート教室」

スケート授業が始まるけど、まだ立てない！
スタートダッシュがうまくできない！そんな子ども
たちに向けて級別の教室を開催します。

詳細については、別途チラシ等で周知予定。

- 時 期 1月中旬予定（学校の冬休み期間中）
- 場 所 町営スケートリンク（斜里中グラウンド）
- 対 象 小学生（1・2年生は要保護者同伴）
- 定 員 各20名 ※要申込み

初級：氷の上に立てない方
中級：滑ることに自信がない方

◆問合せ ゆめホール知床（22-2222）

②第67回「町民スケート大会」

幼児から大人まで誰でも気軽に参加できる大会で
す。タイム計測を行います。初挑戦も大歓迎！みん
なでチャレンジしてみましょう！

※詳細については別途チラシ等で周知予定。

◆問合せ スケート協会 永江 敏幸
（23-1589 自宅 / 090-3395-2851 携帯）

スキー行事のお知らせ



①「ナイタースキー教室」

全日本スキー連盟公認バッジテストの合格や、基礎
スキー技術のレベルアップを目標としています。ど
なたでも気軽に参加できる連続講座です。

□日 時 1月20日（火）～2月20日（金）
毎週火・金曜日19:00～21:00（全10回）

□会 場 ウナベツスキー場

□定 員 40名（下記コース別）

上級コース15名（両足を揃えてターン出来る方）

中級コース15名（ハの字でターン出来る方）

初級コース10名（雪上をスキーで立てる方）

□参加費 5,000円（リフト代は自己負担）

□申込み 1月16日（金）まで

◆問合せ スキー協会 田片 隆憲（090-9514-9415）
馬場 俊充（090-6993-6314）

②第65回「町民スキー大会」

コロナ期間から中止して開催していませんでした
が、数年ぶりに開催いたします！また、ウナベツス
キー場まつりも合わせて同日に開催予定です。

□日 時 2月11日（水）時間未定

□場 所 ウナベツスキー場

スポーツ指導者必見！

「スポーツ指導者向け 講演会＆研修会」を開催します！

スポーツ指導者向けに、講演会と研修会を開催し
ます。講師は株式会社PHYSIT代表取締役の大森達也
先生。プロ選手から子どもまで幅広く指導している、
身体の使い方と動作トレーニングのスペシャリスト
で、現場で「すぐに使える指導法」に定評がありま
す。子どものうちに正しい身体の動かし方を身につ
けることは、成長期にとって非常に重要です。本講
演会・研修会では、子どもの動きを引き出すトレ
ーニングなどを学べます。ぜひこの機会にご参加く
ださい！

詳細については別途チラシ等で周知予定。

「強いチームのトレーニングは何が違う？！」

-ジュニア選手のためのコンディショニング講座-

①講演会

□日 時 1月21日（水）19:00～20:30

□場 所 ゆめホール知床 会議室1

②研修会

□日 時 2月18日（水）19:00～20:30

□場 所 未定

◆問合せ ゆめホール知床（22-2222）

お詫びと訂正

先月のおじろ通信12月号にてスケートリンク管
理棟の電話番号に誤りがありました。

以下の通り訂正しお詫び申し上げます。

誤）→スケートリンク管理棟（23-1775）

正）→スケートリンク管理棟（070-4427-0090）

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



トコラボ×斜里消費者協会

好きな具で おにぎりを作ろう 3個まで



好きな具でおにぎりを作ってみよう！具材は定番の鮭や昆布、ツナマヨ、梅、おかかの他、美味しい変わり種の天かす、チーズ、七草の計8種から好きに選べます。

自分で食べるのはもちろん、家族や友達と一緒に食べるとより美味しくなるでしょう！参加お待ちしています！

□日 時 1月6日（火）11:00～13:00

□場 所 中斜里シャトラン（中斜里23-20）

□持ち物 エプロン、三角巾、マスク

□対 象 18歳まで（保護者もぜひ参加を）

□定 員 先着20名、要申込み

□申 込 右QRコードまたは電話

◆問合せ トコラボ（090-4848-1050）



申込みQR



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



「しゃりアートクラブ」1月～3月の活動

■1月の活動

テーマ：「巨大ランプシェード」作り

10月から始まった「しゃりアートクラブ」ではこれまで個々に絵画や工芸作品を作ってきましたが、登録メンバーによる初めての「共同制作」に取り組みます。

ランプシェードの高さはおおよそ2m。ねぶた絵の和紙や染料などの画材、蟬引きの技法を用いて作り、扇ねぶたのように灯りを灯しランプシェードにします。

□1月の活動予定日 毎週水・金曜 16:00～17:45

□活動場所 ゆめホール知床 実習室1・2



※「しゃりアートクラブ」は中学生対象の地域クラブです

■小学校5年生・6年生の皆さん、保護者の皆さんへ

1月は名付けて「しゃりアートクラブアピール月間」。どんな仲間が、どんな講師と、どんな風に活動しているのか一度見に来てください。

■3月には活動成果展

1月に作る「ランプシェード」はもちろん、2月に制作予定の「壁画」、そして10月から作ってきた個人作品を展示します。

□展示期間 3月28日（土）～4月7日（火）

□展示場所 ゆめホール知床 ロビー

◆アートクラブ問合せ ゆめホール知床（22-2222）

令和 8 年 消防出初式

道の駅しゃりを出発した団員・職員のパレードはゆめホール知床まで。およそ100人によるパレードです。式典では斜里消防団まとい組による勇壮なまとい振りを披露します。

□日 時 1月6日(火) 開演 11:00

□場 所 ゆめホール知床 文化ホール

令和 8 年 斜里町^{はたち}二十歳の集い

斜里町は18歳で成人式を行うのではなく、二十歳の学年を対象に「二十歳の集い」を開きます。懐かしい顔が揃い晴れ晴れしい「二十歳の集い」となります。家族以外に一般の参観も可能です。

□日 時 1月11日(日) 受付 11:30 ~ 12:55

式典 13:00 ~ 14:45

□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)

しゃりのみんなが主役の
ファッションショー

しゃりコレ

げいぶん支援事業



「しゃりコレ」は「あなたらしさ」が輝くファッションショーです。普段着からとっておきの衣装まで自分らしい服で出演する「なんでもコレクション」の部と、「はたらく姿」も十人十色。制服や仕事着で出演する「はたらくコレクション」の部に約60人がエントリー!

□日 時 1月17日(土) 開場 13:30 開演 14:00

□場 所 ゆめホール知床 公民館ホール

□料 金 一般 2,000 円、高校生以下 500 円
(当日一般 500 円増)、膝上無料

□取扱い ゆめホール知床・ウトロ支所

◆問合せ 山中岳史郎 (080-6730-1322)

斜里高等学校 学習成果発表会



斜里高校の発表だけではなく、ふるさと学習や地域研究学習などで、「斜里町・知床」を学ぶ小中高生が学びの交流をします。朝日小6年、斜里小6年、斜里中1年2年が参加予定です。

【舞台発表】□日 時 1月29日(木) 9:20~12:30

□場 所 ゆめホール知床 文化ホール

【展示発表】□期 間 1月22日(木)

~29日(木) 12:30

□場 所 ゆめホール知床 ロビー

◆問合せ 斜里高等学校 (23-2145)

SHIRETOKO DREAM DANCE Vol.10

年々規模が大きく盛り上がり、道内外からも注目されるダンス界のイベントに成長。記念の10回目。

□日 時 1月31日(土)

開場12:00 開演12:30

□場 所 ゆめホール知床

文化ホール【全席自由】

□料 金 一般 2,000 円、高校生以下 500 円

(高校生以下の前売りチケットはなく当日現金払いのみ)

□取扱い ゆめホール知床・ワラ・ショップすぎやま 他

◆問合せ 斜里町ダンスクラブ 事務局 岩佐奈美
(090-9528-5410)



モス ライブ シャリ

ゆめホール事業No.197

MOS LIVE in SHARI

「MOS」はトロンボーン、トランペット、アルトサックス、テナーサックスの女性4人によるバンドです。

ブラスバンド(吹奏楽)とダンスを融合させた「ブラダン」で、海外からも注目を集めています。



□公演日 3月7日(土) 開場 13:30 開演 14:00

□場 所 ゆめホール知床 文化ホール【全席指定】

□料 金 一般 3,000 円、高校生以下 1,000 円
(当日各 500 円増)

未就学児の入場はご遠慮ください

□チケット発売

◎ゆめホール知床友の会先行 1月7日(水)から
→ゆめホール知床のみで取扱い

◎一般発売 1月10日(土)から

→ゆめホール知床・ウトロ支所・図書館
尾張屋時計楽器店

□託 児 無料、1歳以上、先着5名まで

申込み2月25日(水)まで

□助成:公益財団法人北海道文化財団/後援:北海道

◆問合せ ゆめホール知床 (22-2222)

「しゃりマイプラン
・マイスタディ事業」

令和7年度分 受付終了!

グループの学習会などで講師料の一部を助成する「しゃりマイプラン・マイスタディ事業」制度について、今年度は利用が予算額に達したため受付を終了しました。

◆問合せ ゆめホール知床 (22-2222)

1

2026

斜里町生涯学習カレンダー

日		月	火	水	木	金	土
図書館	■2025年話題になった本～2025年受賞作　～1月18日(日)まで				1 年末年始休館 (ゆ/図/博/海)	2	3
博物館	■ロビー展 道東考古～斜里編～　1月14日(水)～2月15日(日) ■収蔵資料展示　100年前の黒振袖　1月4日(日)～2月1日(日)				学校閉庁日 (斜高～1/3, 斜小～1/4,斜中～1/5, ウ/朝小～1/6)		
ゆめ ホール	■斜里高校学習成果発表 展示　1月22日(木)～29日(木) 12:30						
4		5 休館日 (ゆ/図/博)	6 令和8年 消防出初 式(ゆ)	7	8	9	10
11 令和8年 斜里町 二十歳の集い(ゆ)		12 休館日 (ゆ/図/博) 冬休み終了(斜中)	13 休館日(博) 冬休み終了(ウ)	14 冬休み終了(斜小)	15	16 冬の星座と惑星 観察会(博)	17 しゃりコレ(ゆ)
18 町民バレーボール 大会(斜中) 冬休み終了(斜高)		19 休館日 (ゆ/図/博) 冬休み終了(朝小)	20 ← ナイタースキー教室 (ウナ)	21 蔵書点検 臨時休館(図) スポーツ指導者向 け講演会(ゆ)	22	23 ナイタースキー教室 (ウナ)	24
25 ミュージアムカフェ 「竹富カフェ」(博)		26 休館日 (ゆ/図/博)	27 ナイタースキー教室 (ウナ)	28	29 斜里高校学習成果 発表会(ゆ)	30 ナイタースキー教室 (ウナ)	31 SHIRETOKO DREAM DANCE Vo.10(ゆ)
行事の詳細はそれぞれの関連ページをご覧ください。なお（ ）内の略称は次の意味です。 ＜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 ス…スケートリンク/ウナ…ウナベツスキー場 ＜学校＞斜小…斜里小/朝小…朝日小/ウ…知床ウトロ/斜中…斜里中/斜高…斜里高							

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)

ゆいぶん支援事業 しゃりコレ	網走南ヶ丘高校演劇部 「#御伽草子桃之子奇譚」	ゆいぶん支援事業 SHIRETOKO DREAM DANCE 10Anniversary	ゆめホール事業No.197 MOS LIVE in SHARI
□日 時 1月17日(土) 開場13:30 開演14:00 □場 所 ゆめホール知床 公民館ホール □料 金 一般2,000円(当日500円増) 高校生以下500円 膝上無料 □取扱所 ゆめホール知床、ウトロ支所 ◆問合せ 実行委員会 山中 (080-6730-1322)	□日 時 1月18日(日) 開場14:00 開演14:30 □場 所 網走エコーホール □料 金 一般500円、高校生300円 中学生以下無料 □取扱所 ゆめホール知床 網走エコーセンター 他 ◆問合せ 網走南ヶ丘高校 新井 (0152-43-2353)	□日 時 1月31日(土) 開場12:00 開演12:30 □場 所 ゆめホール知床 文化ホール □料 金 一般2,000円(当日500円増) 中学生以下500円 □取扱所 ゆめホール知床、麵通館 フラワーショップすぎやま ◆問合せ 実行委員会 岩佐 (090-9528-5410)	□日 時 3月7日(土) 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3,000円 高校生以下1,000円 (当日各500円増) □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 □取扱い 1月10日(土)から ◆問合せ ゆめホール知床 (0152-22-2222)