



みんなで楽しく学ぼう！
【間宮林蔵顕彰会】

第66回

林蔵クイズ



樺太探検 その33

1809年8月8日、林蔵一行8人は、出発地のノト岬に無事帰ることができました。樺太に残しておいたアイヌ人も涙を流しながら出迎えてくれ、互いに無事であったことを心から喜び合いました。

林蔵はノトで旅の疲れを癒していました。数日ほどすると、現地の人たちが南方へ漁に行くというので、その船に乗せてもらうことにしました。11日、林蔵は良き協力者でもあり、辛苦を共にした酋長のコーニたちに何度もなんども頭を下げ、手を振り、ノトを後にしました。



翌月の9月15日、樺太南端のシラヌシに到着しました。折よくシラヌシには、第1回目の探検で行動を共にした松田伝十郎が勤務していました。何という偶然でしょう。しばらくその役人番所に滞在し、資料や地図の下書きなどを整理したあと、9月28日に林蔵は再び宗谷に帰着しました。およそ1年2カ月を費やした、常に死と隣り合わせの林蔵の第2回目の樺太探検は終わりました。林蔵30歳の年でした。

問題 林蔵の樺太探検はどのくらいの年月を費やしましたか。

①およそ1年2カ月 ②およそ2年2カ月 ③およそ3年2カ月

クイズ正解者のうち、抽選により、5人に図書カードを進呈します。
【応募方法】はがき、メールまたは下記のQRコードで、答え、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、〒300 - 2395 つくばみらい市福田195 つくばみらい市生涯学習課内間宮林蔵顕彰会「林蔵クイズ」係まで 【応募締切】9月26日(金)

☀ 林蔵クイズは「あさのいち」でも応募できます！
☎ 教育委員会教育棟生涯学習課内 間宮林蔵顕彰会 林蔵クイズ係 ☎ 58 - 2111 (内線 7301)
✉ bunka01@city.tsukubamirai.lg.jp



第65回の答え ③ノト
※林蔵クイズは、間宮林蔵顕彰会が史実を基に一部脚色し、作成しています。

保健だより 健康増進課 (保健福祉センター内) ☎ 0297 - 25 - 2100

**オンライン講座 からだをほぐす！
こころをほぐす！おやすみヨガ**

睡眠不足は、ストレス反応を増加させ心の健康に影響するだけでなく、長く続くと心疾患などのリスクとなり免疫力を低下させ、病気や感染症を招く恐れがあります。良質な睡眠は、免疫力をアップさせ病気や感染症から体を守る力を高めるだけでなく、心の健康の維持になくてはならないものです。そこで、夏の疲れを感じやすい10月に「睡眠とヨガ」をテーマに「楽・楽フィットネス教室 オンライン講座」を開催します。疲労回復に欠かせない睡眠について学び、気軽にできるヨガのポーズで体と心をリフレッシュしましょう！

- ▶日時：10月3日(金) 午後8時～9時
- ▶場所：オンライン (自宅)
- ▶対象：18歳以上の方でインターネット環境がある方
- ▶講師：(株)ルネサンス 健康運動指導士 漆原律子氏
- ▶定員：20人 (定員を超えた場合は抽選)
- ▶参加費：無料
- ▶申込方法：メールフォームからお申し込みください。
- ▶申込期限：9月26日(金)



**第2回アクティブライフ教室
骨の健康づくり教室**

骨の健康は性別年齢に関係なく大切です。この教室では、保健師、栄養士による骨の仕組みや正しい食習慣についての講話や、健康運動実践指導者による骨を強くするための効果的な運動を行います。将来もずっとアクティブに過ごすために、今から骨をしっかりケアしましょう。お気軽にお申し込みください！

- ▶日時：10月15日(水) 午前9時40分～11時30分
- ▶場所：みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設
- ▶内容：骨密度測定 (200円、希望者のみ)、保健師・栄養士の講話、骨を強くするための運動
- ▶対象：市内在住でおおむね20歳以上64歳以下の方、医師から運動を禁止されていない方 (お子さま連れ大歓迎！運動中はスタッフが見守ります)
- ▶定員：20人 (定員を超えた場合は抽選)
- ▶申込方法：健康増進課までお電話またはメールフォームからお申し込みください。
- ▶申込期限：9月26日(金)

