

令和3年3月

瀬棚区行事予定表

せたな町

日	月	火	水	木	金	土
	1 赤口 ●公営温泉浴場定休日 ●子育て相談日 9:30~16:00 (瀬棚保育所) ◎確定申告(瀬棚総合支所) 【本町7区】 9:00~11:30 【本町8区】 13:00~15:30	2 先勝 ◎確定申告(瀬棚総合支所) 【本町9区】 9:00~11:30 【本町10区】 13:00~15:30	3 友引 ●なかよしルーム(瀬棚保育所) 9:30~11:30、13:00~16:00 ◎確定申告(瀬棚総合支所) 【指定期日に申告でき なかった方:15日まで】 9:00~11:30 13:00~15:30	4 先負	5 仏滅 ●のびのびルーム 9:30~11:30、13:00~16:00 ●議会定例会(会期~19日) 10:00~(せたな町役場議場) ●健康づくり講演会 15:00~(健康センター)	6 大安
7 赤口 ●【日曜当番医】 今金町国保病院 10:00~12:00、13:00~15:00	8 先勝 ●子育て相談日 9:30~16:00 (瀬棚保育所)	9 友引 ●移動町長室 9:00~11:30 (瀬棚総合支所)	10 先負 ●なかよしルーム(瀬棚保育所) 9:30~11:30、13:00~16:00	11 仏滅	12 大安 ●わくわく広場 10:00~11:00 (瀬棚保育所) ●のびのびルーム 13:00~16:00 (瀬棚保育所) ●乳幼児健康相談 13:00~15:30 (健康センター)	13 友引
14 先負 ●【日曜当番医】 道南口イザル病院 10:00~12:00、13:00~15:00	15 仏滅 ●公営温泉浴場定休日 ●子育て相談日 9:30~16:00 (瀬棚保育所) ●瀬棚中学校卒業式 9:30~(瀬棚中学校)	16 大安 ●BCG・麻しん・風しん 水ぼうそう・日本脳炎 受付15:15~15:45 (瀬棚診療所2階)	17 赤口 ●なかよしルーム(瀬棚保育所) 9:30~11:30、13:00~16:00	18 先勝 ●1歳6か月・3歳児健診・ 5歳児健診 12:50~(健康センター) ●3~4月児健診 13:10~(健康センター)	19 友引 ●のびのびルーム 9:30~11:30、13:00~16:00 ●瀬棚小学校卒業式 10:00~(瀬棚小学校)	20 先負(春分の日) ●ふれあい市場直売会 14:00~15:00 (ふれあい市場)
21 仏滅 ●【日曜当番医】 せたな町立国保病院 10:00~12:00、13:00~15:00	22 大安 ●子育て相談日 9:30~16:00 (瀬棚保育所) ●こころの講演会 13:00~(ふれあいプラザ)	23 赤口 ●ヒブ・小児肺炎球菌・4種 混合・B型肝炎予防接種 受付15:15~15:45 (せたな町立国保病院隣接施設)	24 先勝 ●なかよしルーム(瀬棚保育所) 9:30~11:30、13:00~16:00	25 友引	26 先負 ●のびのびルーム 9:30~11:30、13:00~16:00	27 仏滅 ●瀬棚保育所卒園式 10:00~(瀬棚保育所)
28 大安 ●【日曜当番医】 今金町国保病院 10:00~12:00、13:00~15:00	29 赤口 ●子育て相談日 9:30~16:00 (瀬棚保育所)	30 先勝	31 友引			

せたな町会計年度任用職員募集公告 (教育委員会)

令和3年度に教育委員会で勤務していただける会計年度任用職員を募集します。(地方公務員法の改正に伴い、令和2年4月から新たに会計年度任用職員制度が創設されました。)

勤務場所	職種	採用予定人員	業務内容	時給	期末手当	社会保険	雇用保険	任用期間	勤務条件
せたな町 B&G 海洋センター 艇庫	公務補	1名	施設管理人 (利用受付、施設管理、清掃など)	911円～	無し	無し	無し	令和3年5月1日～ 令和3年9月30日	①5・6・9月 土日祝日及び施設利用 予約のある日 8:30～ 17:15 ②7・8月 定休日(月曜日)を除く 毎日 9:30～16:15

1. 資格要件

- ・心身ともに健康で通勤可能な方
- ・年齢、学歴は問わないものとし、町内外で通勤可能な者とする。

2. 申込書類

- ・採用申込書兼履歴書(両面) 1部(最近6か月以内の写真を添付)
- ・身体障害者手帳及び精神障害者手帳等の交付を受けている方は手帳のコピーを添付

3. 申込資料取り寄せ先及び申込先

- ・せたな町教育委員会事務局又は瀬棚教育事務所、大成教育事務所

4. 申込締切日 令和3年3月12日(金)まで

5. 試験の方法及び試験日

- ・個別面接試験等による選考を行います。
- ・試験日は、3月下旬とし応募者に別途通知します。

5. その他、詳しいことは、せたな町教育委員会事務局 (電話 0137-84-5111)へお問い合わせください。

令和2年度トレーニング講座

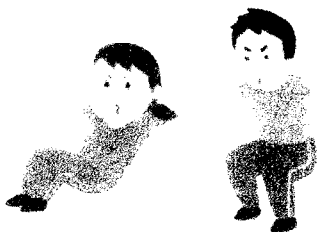
4分で脂肪燃焼!

スタイルアップ講座

令和3年 **3/23** (火) 19:00~20:00

- 会場 せたな町民体育館
- 対象 18歳以上の方
- 持ち物 マスク、上靴、タオル、飲み物 等
- 参加料 無料

「HIT(ヒット)」というトレーニングを行います。
 HITとは・・・高い負荷の運動を20秒行い10秒休む
 という動作を繰り返すトレーニング法です。
 所要時間は4分。短い時間で大きなダイエット効果が
 期待できるとして、現在注目されています。



※個人の体力に合わせて実施しますが、
 高い負荷をかけてのトレーニングとなりますので
 ご高齢の方、高血圧の方(健康面等で不安のある方)は
 参加をご遠慮願います。

アクトスポーツプロジェクト
 寺島 聖人 トレーナー

申込先 せたな町教育委員会社会体育係 担当 中飯
 お問い合わせ先 TEL 0137-84-5111 FAX 0137-84-6694

スタイルアップ講座申込書 (3月15日(月)締め切り)

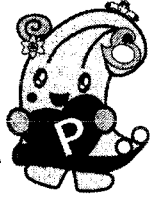
氏名	(男・女)	生年月日	年 月 日
住所	せたな町 区	電話番号	

【自殺予防事業】



コロナ疲れに負けないために…

せたな健こつポイント
対象事業です!



「こころ」の講演会

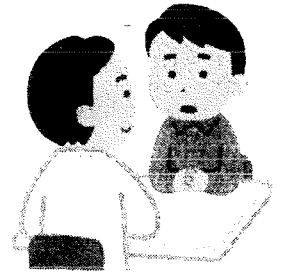
厚生労働省の最も新しいデータでは、うつ病などの精神疾患は生涯5人に1人が経験すると言われ、とても身近な病気です。また、長引くコロナ禍により、先の見えない不安やストレスを感じている方も多くいらっしゃると思います。

今回の講演では、公認心理師(国家資格)をお招きし、心を健康に保つセルフケアの方法や身近な人がうつ?と思ったらどのように声かけしたらよいのかなど、わかりやすくお話させていただきます。

と き 令和3年 **3月22日** (月)

午後1時～午後2時30分

ところ **せたな町ふれあいプラザ**



講演 「こころの健康を保つには
～自分と身近な人を支える方法～」

講師 函館中央病院

公認心理師(国家資格) **川崎 由里子 氏**

定員 先着 **30名**

資料の準備の都合上、3/19(金)までにお申し込み下さい。

感染症対策のため、風邪症状がある方の参加はご遠慮頂いております。参加される方は、会場にてマスク着用と手指消毒をお願いいたします。

【お問い合わせ・お申込み先】

北檜山区：健康センター 保健師 ☎84-5984・FAX84-5065
瀬棚区：瀬棚総合支所 保健師 ☎87-3311・FAX87-2302
大成区：大成総合支所 保健師 ☎4-5511・FAX4-6380

- 主催 せたな町 -

図書だより

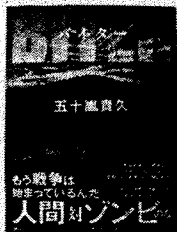
令和3年3月号

発行:生涯学習センター 図書室

担当:池田 TEL:87-3901

今月の新刊図書

バイター(五十嵐 貴久/著)



伊豆半島沖の大川豆島で突如発生したウイルス感染症。罹患者は人の血肉をを求める存在と化す。混迷が深まる中で結成された部隊「ブラッド・セブン」は絶望的な任務に臨むため島へ向かう。人間VSゾンビ!稀代のエンタメ作家が放つサバイバル・バトル小説!

おっこちてきた(サイモン・ブツク/著)



ある日空からおっこちてきた謎の丸い物体。それは動くことも、音を立てることもありません。やがてそれは多くの人々の注目を集め、テレビ中継が始まり、遊園地ができ、ついには世界中を巻き込む論争を引き起こします。謎の物体が人々にもたらしたものは?

*** 一般書 ***

第164回芥川賞受賞作品
推し、燃ゆ (宇佐見 りん/著)

ラスプーチンの庭 (中山 七里/著)

ハヤブサの血統 (鷹匠 裕/著)

紅蓮の雪 (遠田 潤子/著)

じい散歩 (藤野 千夜/著)

アクティベーター (沖方 丁/著)

もっとラクに生きる!
暮らしの整理術100 (吉川 永里子/著)

終の暮らし (曾根 綾子/著)

*** 児童書 ***

うごきません。 (大塚 健太/著)

パンどろぼうVS
にせパンどろぼう (柴田 ケイコ/著)

とっています (市原 淳/著)

夜カフェ 8 (倉橋 燿子/著)

妖怪コンビで
バイトはじめました。 (令丈 ヒロ子/著)

星のカービィ
毛糸の世界で大事件! (高瀬 美穂/著)

カラダから出る
「カタチのあるもの」 (藤田 紘一郎/著)

マンガでわかる大人も
知らない!?生きものの実は... (下戸 猩猩/著)

図書室からのお知らせ

※他にも新刊図書を購入予定となります。

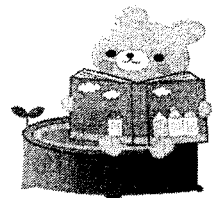
芥川賞・直木賞受賞作品決定

第164回 芥川賞「推し、燃ゆ/宇佐見 りん」

第164回 直木賞受賞「心淋し川/西條 奈加」

「このミステリーがすごい大賞」大賞受賞作

「元彼の遺言状/新川 帆立」入荷しています♪

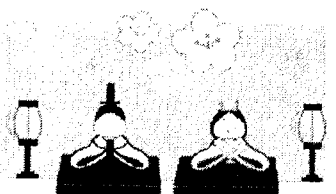


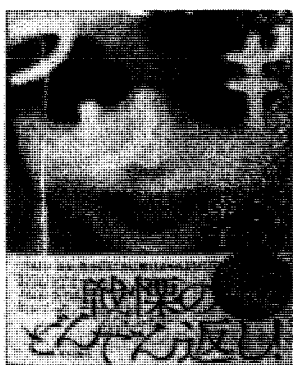
- * 芥川賞受賞作は入荷待ちです!
- * 直木賞受賞作は入荷しています。

【生涯学習センター 図書室(瀬棚区本町651 TEL:0137-87-3901)】

◆ 開館時間: 10時00分~17時00分

◆ 休館日: 3月1日(月) 8日(月) 15日(月) 22日(月) 29日(月)

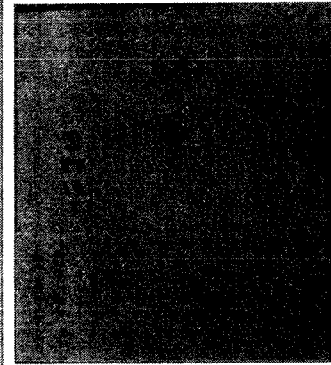




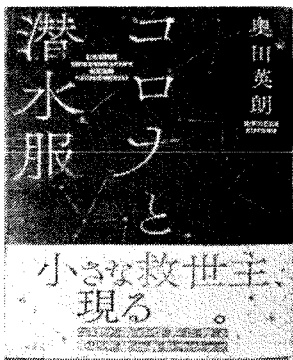
「フシギ」

◆◆◆ 新刊案内 ◆◆◆

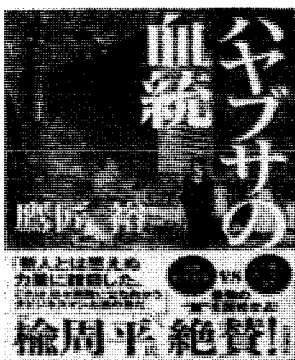
発売前・予約中の本もあります。
新刊本はまだ他にもありますので
館内に新着情報を掲示しています。
他館の本もお取り寄せ可能です！
気になる本がありましたら
声をかけて下さい。



「終の暮らし」



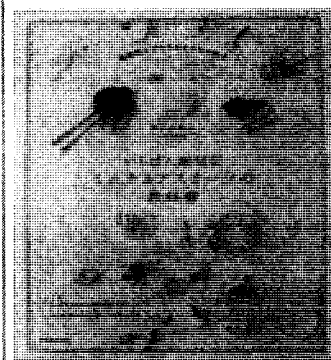
「コロナと潜水服」



「ハヤブサの血統」

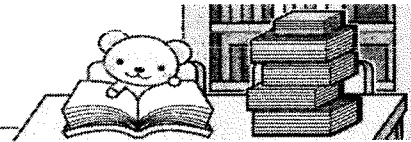


「紅蓮の雪」



「いちばん親切なミチウア
スイーツの教科書」

他区図書施設情報



【せたな町情報センター】北檜山区北檜山266番地 TEL:0137-84-5342

- ◆ 開館時間: 10:00~18:00 (小学生は16時、中学生は17時まで)
- ◆ 休館日: 3月 1日(月) 8日(月) 15日(月) 22日(月) 29日(月)

*** 一般書 ***

- 天を測る (今野 敏/著)
- 湖の女たち (吉田 修一/著)
- 棚からつぶ貝 (イモト アヤコ/著)

*** 児童書 ***

- もりのホテル (ふくざわ ゆみこ/著)
- ようかいむらの
どんどこまつり (たかい よしかず/著)
- きみはスゴイぜ! (マシュー・サイド/著)

【大成図書館】大成区都386番地 TEL:01398-4-6161

- ◆ 開館時間: 10:00~17:00 (正午から午後1時までは閉館しております)
- ◆ 休館日: 3月 1日(月) 8日(月) 15日(月) 22日(月) 29日(月)

*** 一般書 ***

- いわいごと (富中 恵/著)
- 愚か者の島 (乾 録郎/著)
- 尼寺のやさい料理 (西井 香春/著)

*** 児童書 ***

- あいたくてあいたくて (室井 滋/著)
- どこちゃん (鈴木 のりたけ/著)
- 城の少年 (菊池 秀行/著)

それぞれの「個性」「感じ方」に「いねい」に寄り添う ～特別支援教育(特別支援学級)をとらして～

◎発達支援のための「特別支援学級」

子ども一人ひとりが求めるものに応じていねいな発達支援が行われるように、小中学校では支援の種別ごとに「特別支援学級」が設置されています。

◎よりていねいな教育を行うための二つの「計画」

各小中学校の特別支援学級では、一人ひとりの個性や発達の状況に応じた教育を計画的に進めるために、以下の二つの「計画」を作成し、指導にあたっています。

- 個別の指導計画 : 発達支援が必要な子どもに指導を行うための細かい計画です。一人ひとりの教育的なニーズに応じて、学期や単元ごとに目標・内容・方法が盛り込まれ、それに基づいて指導が行われています。

●自立活動

学習上、生活上の困難を改善するための指導を行う目的で設置されています。例えば、身体の動きに困難がある子どもにはそれを改善する指導や、コミュニケーションに不安がある子どもには、それを解消する支援を行っています。

●交流及び共同学習

通常学級と特別支援学級の子どもが活動とともにする機会を積極的に設け、お互いの個性をわかり合うことで両者が成長していくことを目指した学習として位置づけられています。

↓機能回復のボールプール (町内中学校)



- 個別の教育支援計画 : 進級・進学時の引き継ぎ、他機関との連携を図るための計画です。乳幼児期から学校卒業までの一貫した長期的な計画となっています。学校が中心となって、教育・福祉・医療などの関係機関と連携し、保護者の意見とともに作成されます。

◎関係者をつなぐ「特別支援コーディネーター」(各学校に配置)

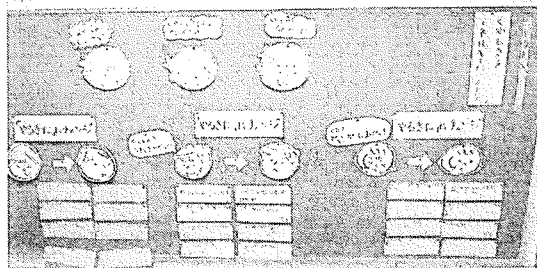
特別支援コーディネーターは、校内の発達支援が必要な子どもにかかわる指導の調整をしたり、学校や担任の先生と保護者、専門機関(役場保健福祉課・児童相談所等)とのパイプ役となり、相談体制をつくる要の役割を果たしています。

一人ひとりのニーズに応じた教室環境を 視覚(絵・写真)に訴え、整理してわかりやすく

◎創意工夫をこらした特別支援学級の「教室環境」

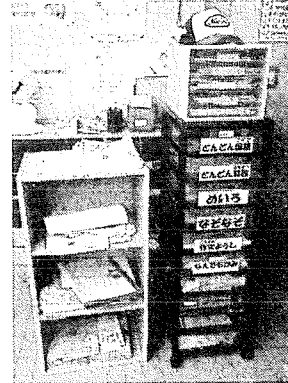
どの子ども言葉でたくさんの情報を与られてもすぐには理解できないものです。町内の各小中学校の特別支援学級では、一人ひとりの発達の状況に応じて、「わかりやすさ」を基本に教室環境を整えています。特別支援学級の子どもにもわかりやすい環境は、通常学級の子どもにもわかりやすいものです。特別支援学級の創意工夫は、どの子どもにもわかりやすい「ユニバーサルデザイン」としてもとらえることができます。

★小学校



悔しさをエネルギーに変える
(イラストで気持ちを表す)

★小学校



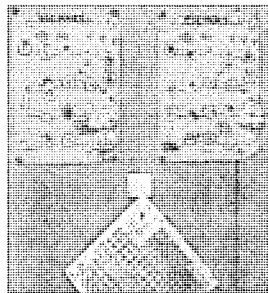
上段は子どもごとの整理棚。下段は教科や用途による整理棚。

★小学校

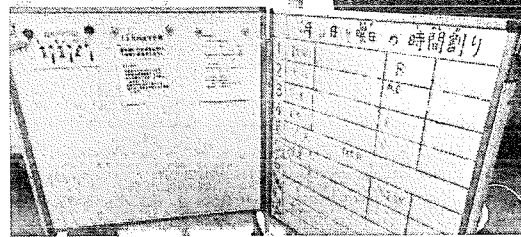


↑サインを用いたコミュニケーションの仕方を図で

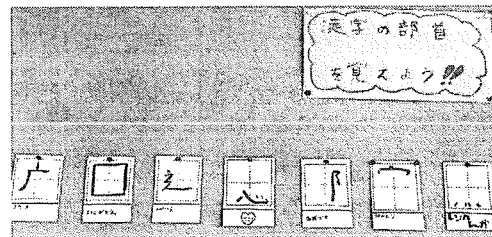
そうじがんばりひょう →
(努力したことの見える化)



★中学校



一日の予定を自ら書き入れ「見える化」を。



迷ったときにすぐに振り返ることができるよう、自ら作成したものを掲示。

子育ての悩みや心配なことがあれば まずは相談を

お子様のことで心配なことがあれば、担任の先生や各学校・認定こども園・保育所、教育委員会、保健福祉課の保健師、または、きらきらクラブ、今金高等養護学校にお気軽にご相談ください。

◆教育委員会 0137-84-6260


◆保健福祉課 0137-84-5984

◆きらきらクラブ 0137-82-2583

◆今金高等養護学校 0137-82-3121



瀬棚

せたな町立瀬棚小学校だより No. 11 

令和3年1月25日

学校の教育目標

「やさしい子 すすんで学ぶ子 元気な子」

令和2年度の重点目標

「自ら学び、思いやり、たくましい子どもの育成」
～将来の自立した成人をめざし、今を育てる～

経営の視点（2月）

「校内研修のまとめと反省、新年度計画の策定」

好奇心がエネルギー

瀬棚小学校長 佐野 龍哉

先日、本校では自由研究発表会が開催され、4年生～6年生の6名が夏冬休みに取り組んだ研究について発表しました。その一つ一つについてここでは触れませんが、どの発表でも共通して「なぜそれに興味を持ったか」という説明がありました。つまり「好奇心」の源、始まりです。子どもの成長にとってこの「好奇心」というのはとても大切なエネルギーであり、原動力でもあります。いえ、子どもだけではありません。ものごとの進歩には欠かせない「好奇心」。コロナウィルスのワクチンだって、科学者の好奇心がなければ開発されません。農家さんの好奇心から美味しい作物が改良され、建築家の好奇心は高い塔やビルを造るのです。全ての進歩・成長は「どうしてなんだろう？」「もっとこうなればいいな。」から始まるのです。

先日、子どもの好奇心をつぶす大人のNG発言という文章を目にしました。子どもの問いに対し、「いいから早くしなさい。」「知らない！どうでもいい。」という対応は子どもの調べる意欲を奪い、学びを止める対応だということです。私にも思い当たることがあり、ハッとしてしまいました。良い対応として「すごい！良く気がついたね。」「考えもしなかった。」「なんでだろうね？」と肯定的・共感的に受け止め、自分で調べる意欲を高めてあげることが大切だそうです。発表会で立派な発表をした6人の強い「好奇心」を目の当たりにし、私たちの対応の大切さを再確認させられました。

暦はもうすぐ3月。子どもたちがそれぞれにワンアップし、更なる「学び」「進歩」に向けて好

奇心を新たにする季節です。感染症の影響で誰にとっても思い通りの一年ではなかったですが、その影響で発想を新しくした年でもあります。子どもたちの人生において、私たちのキャリアにおいて、きっと大きな財産になると考えています。保護者・地域の皆様にも、様々な所で支えていただいたことに心から感謝いたします。ありがとうございました。

3月19日、129回目の卒業証書授与式。8名の卒業生が瀬棚小学校を巣立っていきます。例年通りの式はできませんが、卒業生が考えた卒業テーマ「感謝を胸に どんなときも”smile”～希望ある未来へ～」から、この一年の全てを成長に繋げてきたことが分かります。みんなで乗り越えた経験を頼りに、素直で真っ直ぐな瀬小卒業生の最高のsmileが希望ある未来へと繋がっていることを願いながら、卒業証書を手渡します。

の行事予定

1	月	全校集会
2	火	図書館支援員来校日
4	木	一斉参観日 卒業生を送る会（5時間目）
5	金	水プロ発表会（5時間目） 卒業式練習開始
15	月	瀬棚中学校卒業式
16	火	卒業式全体練習
18	木	卒業式全体練習 大掃除
19	金	第129回卒業証書授与式 12時下校
20	月	春分の日
26	金	修了式 離任式 午前授業
27	土	年度末休業（～4月5日）
		※4月5日（月）新6年生登校日
		※4月6日（火）始業式・入学式

後期学校教育アンケートについて

2学期末に実施いたしました「後期教育活動アンケート」につきまして、保護者の皆様のご協力、ありがとうございました。

前期同様、後期につきましても多くの項目で高評価をいただきました。ありがとうございました。今後もいただいた評価をしっかりと受け止め、教育活動の改善を進めて参ります。

集計結果についてお知らせいたします。前期と比較し、引き続き改善を考えていく項目についてお知らせいたします。(以下の表で色付けの項目です。)

詳しくは、3月の一斉参観日の全体懇談会でも説明させていただきますが、各担当を中心に学校で検討した内容についてお知らせいたします。

また、今回から任意ではありますが、記名式とさせていただきます。全員の保護者の皆様に記名をいただきましたことで、お子さま一人一人の様子を確認させていただくことができました。

今後も家庭と学校が連携を図ることがスムーズとなるよう、記名式とさせていただきたいと考えております。どうぞよろしく願いいたします。

令和2年度 後期教育活動アンケート（保護者アンケート） 集計結果

上段：前期評価
下段：後期評価

		そう思う ややそう思う	あまり思わない 思わない
1	お子さんは、読み・書き・計算など基礎的な力をつけるために、繰り返し学習に取り組んでいますか。（「すすんで学ぶ子」の育成）	66% 68%↑	34% 32%
2	お子さんは、宿題や家庭学習にすすんで取り組んでいますか。（「すすんで学ぶ子」の育成）	70% 70%	30% 30%
3	お子さんは、友達と仲良く遊んだり、協力して活動したりしていますか。（「やさしい子」の育成）	98% 98%	2% 2%
4	お子さんは、笑顔で元気よくあいさつ・返事をしていますか。（「やさしい子」「元気な子」の育成）	88% 94%↑	12% 6%
5	お子さんは、外で遊んだり、進んで運動したりしていますか。（「元気な子」の育成）	81% 78%↓	19% 22%
6	お子さんは、「早寝・早起き・朝ご飯」がしっかりとできていますか。（「元気な子」の育成）	86% 88%↑	14% 12%
7	お子さんは、友達とのよさを認めたりして仲良く活動していますか。（「やさしい子」の育成）	98% 98%	2% 2%
8	学校は、心や体の健康安全に配慮して教育活動を展開していますか。（「やさしい子」「元気な子」の育成）	94% 100%↑	6% 0
9	学校は、掃除や整理整頓が行き届き、気持ちよく生活できる環境になっていますか。	100% 100%	0 0
10	学校は、「学校だより」「懇談会」「PTA会議」等で、学校の教育方針や学校の様子をわかりやすく伝えていていると思いませんか。	98% 100%↑	2% 0
11	学校は、地域の特性や人材を活かし、地域共に参画教育活動を展開していますか。（コミュニティ・スクールの取組・1日防災学校等）	96% 96%	4% 4%
12	お子さんは、いじめがなく安心して楽しい学校生活を送っていると思いませんか。（いじめ対策、特別の教科道徳の実践等）	100% 96%↓	0 4%
13	お子さんは学校生活に満足していますか。	96% 94%↓	4% 6%
14	先生はわかりやすい授業につとめていますか。（教師の資質向上、授業改善等）	98% 100%↑	2% 0
15	子どもたちは自分たちの学級を楽しんでいると思いませんか。	94% 96%↑	6% 4%
16	お子さんは、目標をもって学校生活を送っていると思いませんか。	69% 66%↓	31% 34%
17	お子さんは、日常、読書をしていますか。（口先の読書活動の推奨）	50% 60%↑	50% 40%
18	お子さんは、悩みや困ったことについて 教職員に気軽に相談していると思いませんか。	74% 74%	36% 36%
19	あなた（保護者）は、悩みや困ったことについて 教職員に気軽に相談できますか。	96% 90%↓	4% 10%
20	学校は、感染症対策を進めていると思いませんか。	100% 98%↓	0 2%

1. 確かな学力について

何が「確かな学力」というのかを明確にし、具体的な取組を考案していきます。また、児童が自分から進んで勉強に取り組むという習慣を身に付けてほしいという保護者の願いに応えられる学習をめざしていきます。

2. 家庭学習について

宿題はやっているが、家庭学習が不足していることも考えられます。宿題内容の確認や家庭学習がんばり表のチェック等の協力もお願いし、家庭学習意欲向上をめざしたいと思います。保護者の皆様の理解や協力を引き続き、よろしくお願いいたします。

5. 健やかな体について

家庭での運動の様子は、機会をみて、アンケートを実施し、それに応じて対策を講じたいと考えます。

また、生活リズムチェックを参観日や個人面談で活用することで、家庭生活を見直すきっかけとしていただきたいと思います。

16. 向上心について

学校では、教育活動それぞれに目標をもたせて取り組んでおります。キャリアパスポートを活用して6年間の長いスパンで振り返ったり、見つめ直したりしながら、将来の夢や希望を実現させていけるように進めていきたいと考えています。

17. 読書活動について

学校の読書活動の取組で、児童の読書活動効果は上がっていると考えます。また、家庭での読書については、家庭学習がんばり表でも曜日を決めて取り組む方法も検討していきたいと考えています。

18. 児童理解・教育相談について

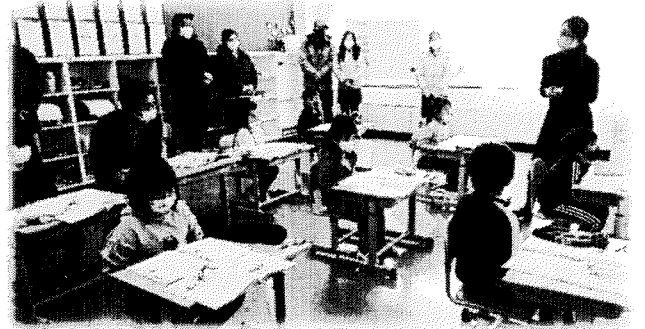
実態交流を今後も行い、気になる子についての情報を共有し、職員が一体となり、児童の実態に即した指導をしていきます。また、宿泊の行事前の時期には、5・6年生の教育相談を取り入れるなど、安心して学校生活を送れるように進めて参ります。

多くのご参観ありがとうございました。

～1月31日 日曜参観日～

1月31日、延期されていた日曜参観を実施しました。感染症対策を施しながらの参観でしたが、子どもたちはたくさんのお父さん・お母さんに学習の様子を見ていただき、張り切っている様子が見られました。

1年生は、道徳でした。「おかあさんのつくったぼうし」を教材に家族について学びました。主人公のアンデルスの気持ちを考えながら、家族の大切さについて考えることができました。



2年生は、体育でした。縄跳びの発表を一人ずつ行い、自分が頑張ってきた技を披露することができました。その後、跳び箱の様子を見ていただきました。それぞれが自分の目標に向かって頑張る姿が印象的でした。

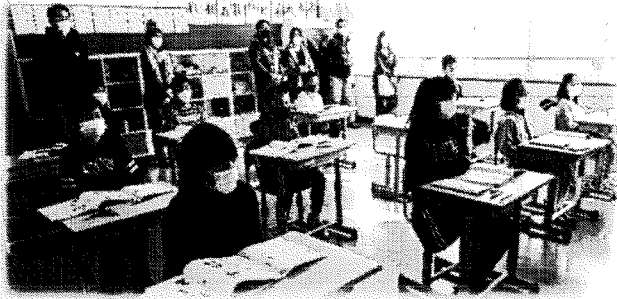


3・4年生は、音楽でした。体育館では、広いスペースを取りながら多くの曲の合唱を見ていただき、音楽室ではリコーダー演奏や器楽演奏も行いました。たくさんの練習の成果が発揮され、素敵な発表会となりました。

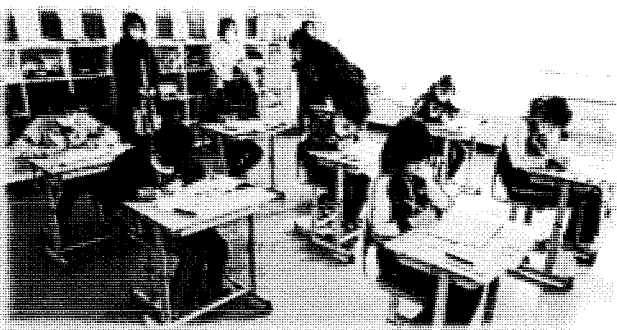


5年生は、道徳でした。「これって、不公平？」を教材に公平さとは何かを考える時間でした。いくつかの場面設定をもとに、実際の場面として考え、公平なのか、それとも不公平なのかを

シミュレーションしながら、自分事として考え、学ぶことができました。



6年生は、道徳でした。「人間をつくる道-剣道-」を教材に礼儀について学習しました。人としてどのような礼儀が大事なのかを、自分が今まで経験したことを思い出しながら学習を進めることができました。



どの学年の学習からも子どもたちの頑張っている様子をご覧いただけたと思います。たくさんのご参観、どうもありがとうございました。

自由研究発表会を開催！

～おもしろい発表がたくさんありました～

2月8日(月)、夏休みや冬休みに取り組んだ自由研究を4年生以上の6名が発表者となり、自由研究発表会が行われました。

どの研究も「なぜ?」「どうして?」という疑問を様々な角度から調べたり、実験したりしながら研究を進め、まとめた力作ばかりでした。

4年生から、竹浪くんが「ペットボトルなどの容器から出る音について」予想を立て、実験し、みんなの前で水を入れたペットボトルで演奏までして行い、みんなを驚かせました。

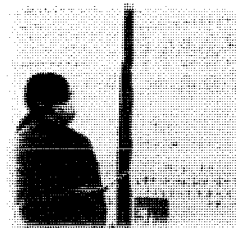
また、村上くんは、家庭にある身近なお金に着目し、硬貨や紙幣の由来などもクイズを取り入れながらまとめました。

5年生では、太田くんがクルミの栄養価や採取時期など重要な部分を写真入りでわかりや

すくまとめることができました。

また、弥左くんは、玉ねぎと赤しそを活用して染め物にチャレンジしたことをまとめました。実際に染め上げた布をみんなに披露し、染め物の楽しさを教えてくれました。

6年生からは、助石くんが星座についてまとめました。各星座がいつの夜空に見られるのかを星座の形も入れながら丁寧に紹介しました。



また、大根田さんは炭酸飲料についてまとめました。サイダーができるまでをイラスト入りでわかりやすくまとめ、実際に作ってみた炭酸水の解

説もしてくれました。

来年、発表に参加する3年生は、上級生のよい見本を見て「早く研究がしたい」という気持ちが高まったのではないのでしょうか?

ご参観いただいた皆様、ありがとうございました。

スムーズな小中の接続をめざして

～瀬棚区小中交流会～

瀬棚小と瀬棚中では、子どもたちにとってスムーズな進学、小・中での課題解決の共通した取組、教職員間の情報交換等を推進するため毎年、「瀬棚区小中交流会」を実施しています。



今年度は、1月29日(金)に瀬棚中学校を会場に実施しました。授業参観後に児童・生徒の家庭学習や生活面等の課題について話し合いをもちました。今後も同じ瀬棚区の子どもたちと一緒に育てていきたいと考えています。

よろしくお願ひします！

2月から学習指導員として、瀬棚区にお住いの鈴木奈未さんが週3回勤務しております。どうぞよろしくお願ひします。





檜山北高 総合学科通信

錬心大望

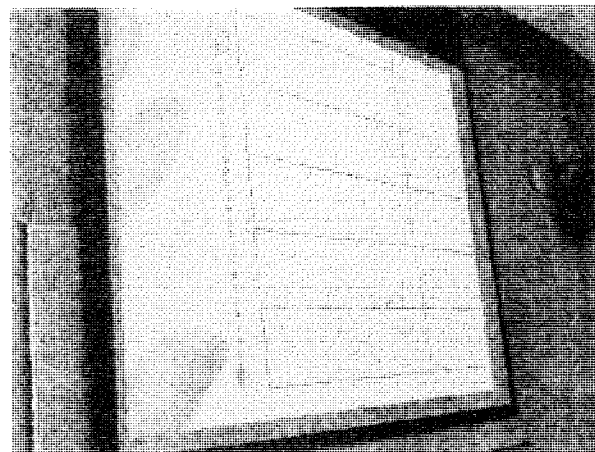
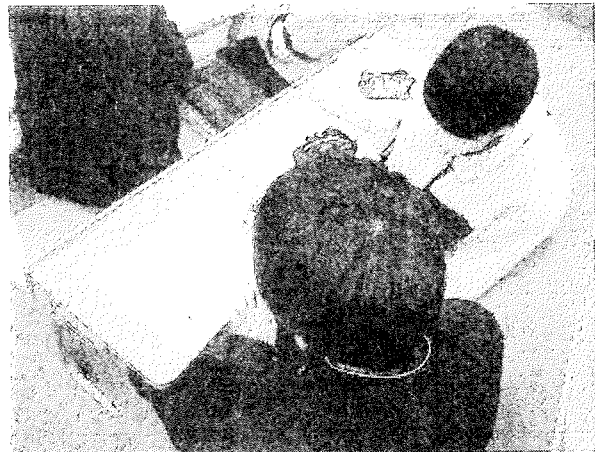
第7号 (令和3年2月発行)

○【(2年次) キャリアⅡ】

課題研究準備③

1月22日(金)、今年最初のキャリアⅡを行いました。今回は前回に引き続き、課題研究準備のための思考トレーニングです。

今回やったのはブレインライティングというグループで一つの議題について順番に案を出し、繋げていくというものです。議題は「このご時世に適した新しい体育大会の競技」と「先生をコーディネートするなら？」というものでした。生徒達はすごく楽しそうに実践していました。次回からはいよいよ課題研究の本格的な課題設定を行います。

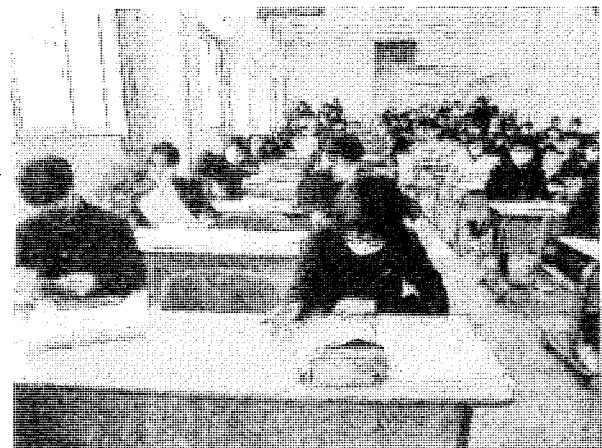


○【(2年次) キャリアⅡ】

課題研究準備④

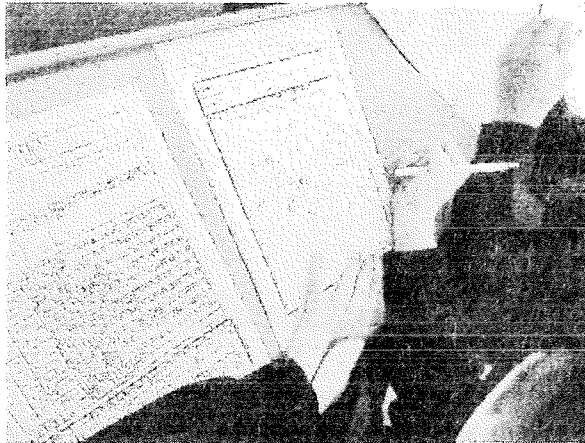
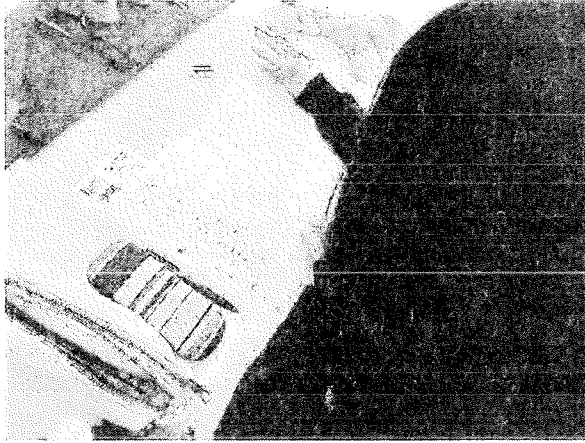
1月27日(水)、今回はいよいよ本格的な課題研究のテーマの設定です。

キャリアⅢからは自分の興味関心のある物について課題を設定し、研究し、そして課題についての提案をします。今回は課題研究の大きな要である課題の設定を行いました。

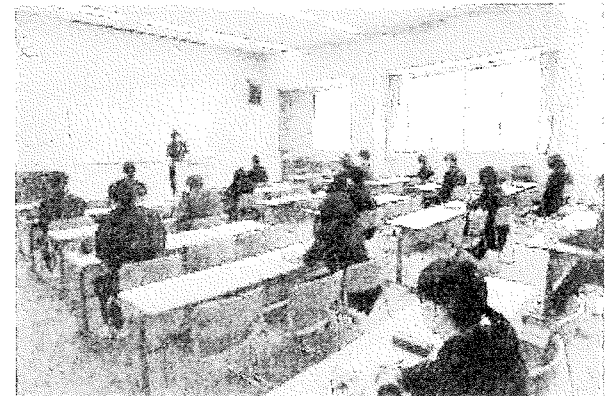
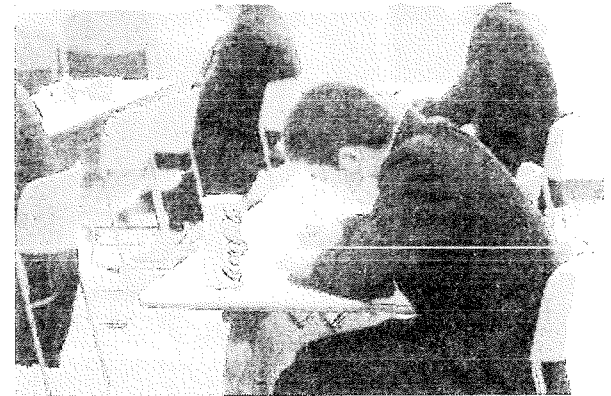
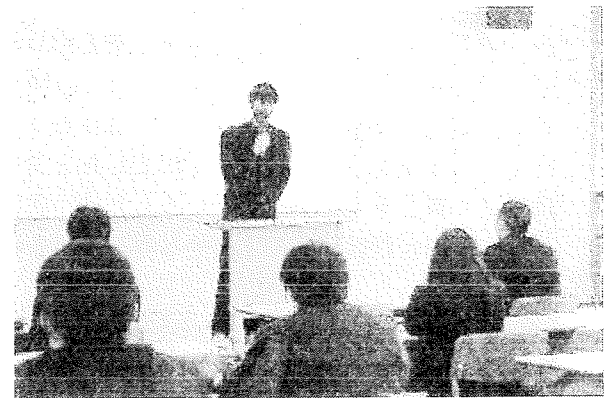
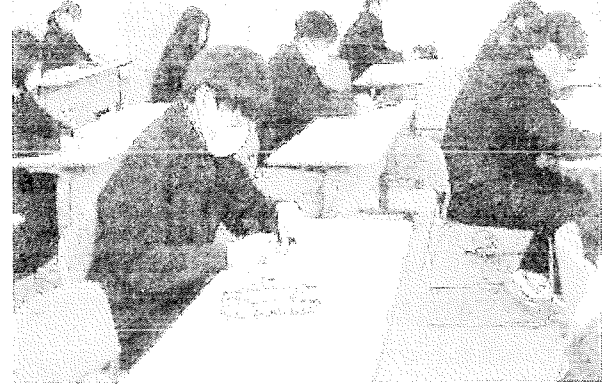


生徒達は自分の研究したい事について、「コンセプトマップ」「ロジックツリー」「マンダラート」

をそれぞれ駆使して自分の課題についてを考えました。生徒達は改めて、課題を考える難しさを目の当たりにしたと思います。



ておいた方が良く」「苦労したこと」など、普段何気なく接している先輩から進路の話や聞く、遠いものと思っていた進路に現実味を覚えたのではないのでしょうか。講話後、早速担任のもとへ進路について相談に来たという話もあり、進路について考える良いきっかけになったようです。



○【(1年次) キャリアI】進路講話

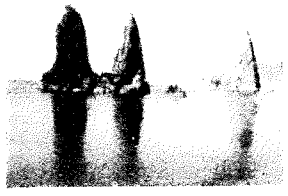
2月1日(月)、進路が決定した3年次生を講師にして進路講話を行いました。進路決定先を『大学・短大』『専門学校』『公務員』『民間就職』に分けて各2名の計8名の3年次生が話をしてくれました。「進路決定までの経緯やそこに決めたポイント」「3年間でやっておくべきこと」「1年次でやっ

三本杉岩

2月

瀬棚駐在所

☎ 87-3003



ストップ・ザ・交通事故 ～ めざせ安全で安心な北海道 ～

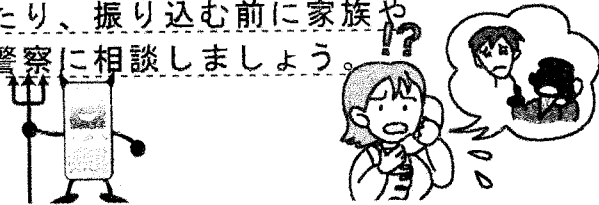
- ・ 地吹雪、降雪、前車の巻き上げで視界不良！
- ・ 対向車線にはみ出して正面衝突の可能性大！
- ・ 交通障害で長時間の立ち往生のおそれ！

対策として

- ☆ 命が最優先！ 不要不急の外出はしない！
- ☆ 走行中に危険を感じたら駐車帯等へ避難！
- ☆ 立ち往生した場合はマフラー周辺の除雪をして、一酸化炭素中毒に注意する！

特殊詐欺の被害防止

令和2年中の特殊詐欺の認知件数は**183件**で被害額は約**4億9千万円**です。
 自分は大丈夫と思わず、現金を送ったり、振り込む前に家族や警察に相談しましょう。



北海道警察からのお知らせ

フィッシングメールに注意して下さい！
 URLをクリックするとウイルスに感染されます

聞き覚えのある企業でも油断は禁物です！
 怪しいと思ったら警察などに相談しましょう。

強い意志と勇気で暴力団追放！

暴力団追放「三不交」の推進

暴力団を「利用しない」 暴力団を「受け入れない」

暴力団に「金を出さない」 暴力団と「交際しない」

北海道警察 ・ 北海道暴力団追放センター

正しい110番通報の利用を！

110番は、事件・事故等が発生した場合に警察へ緊急通報するための電話です。

110番に出た警察官が内容を質問するので慌てず答えてください。

また、困りごと等の相談は**＃8110**（警察相談専門ダイヤル）を利用してください。



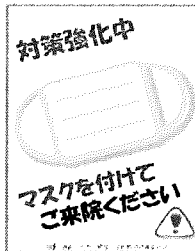
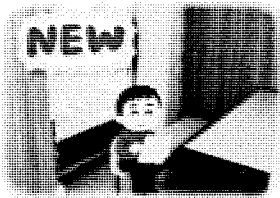
公開医療講座『かわら版』 Vol.10



感染対策委員会より

オンライン面会をご利用される方へ

正面玄関の一角をオンライン面会室として改装致しました。
ご利用の際は、マスク着用・手指消毒・体温測定にご協力をお願いいたします。



スタッフ紹介

管理栄養士
野田 真白(のだ ましろ)



この度、今月号の栄養情報を担当させていただきます。
昨年4月に入職し、札幌市からせたな町に来ました。
栄養面から地域住民の皆様の手助けになれるように頑張っていきます。食事で心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください！



ロコモって知ってますか??



ロコモとはロコモティブシンドロームの略称です。立ったり歩いたりしづらくなった状態を言います。ロコモが進行すると将来介護が必要になる可能性が高くなります。

ロコモチェック～7項目をチェックしてみてください

参照:ロコモチャレンジ推進協議会 ロコモONLINE

片足立ちで靴下がはけない	はい	いいえ
家の中でつまずいたり滑ったりする	はい	いいえ
階段を上がるのに手すりが必要である	はい	いいえ
掃除機や布団の上げおろし等やや重い仕事が困難である	はい	いいえ
2kg程度(1Lの牛乳パック2本)の買い物をして持ち帰るのが困難である	はい	いいえ
15分くらい歩い続けることが出来ない	はい	いいえ
横断歩道の青信号で渡り切れない	はい	いいえ

上記の7つの項目は全て骨や関節、筋肉など運動器が衰えているサインかも！
1つでも「はい」がある人はロコモの可能性がります。ロコモを知って予防しよう！

【 地域医療連携室からのお知らせ 】

当院では企業健診・一般健診・特定健診の予約を随時お受けしております。
進学や就職に必要な健康診断もお受けしております。
内容や料金などお気軽にお問い合わせください。

【お問合せ先】

道南ロイヤル病院

地域医療連携室 工藤・結城

☎ : 0137-84-6640 (直)



今月のひとさら～ひなあられを作ろう!～

今月の担当: 管理栄養士 上田麻耶

もうすぐひなまつりです。今回は、お正月に残った切り餅を使ったひなあられをご紹介します。
好きな味や色を付けて作ってみてください！



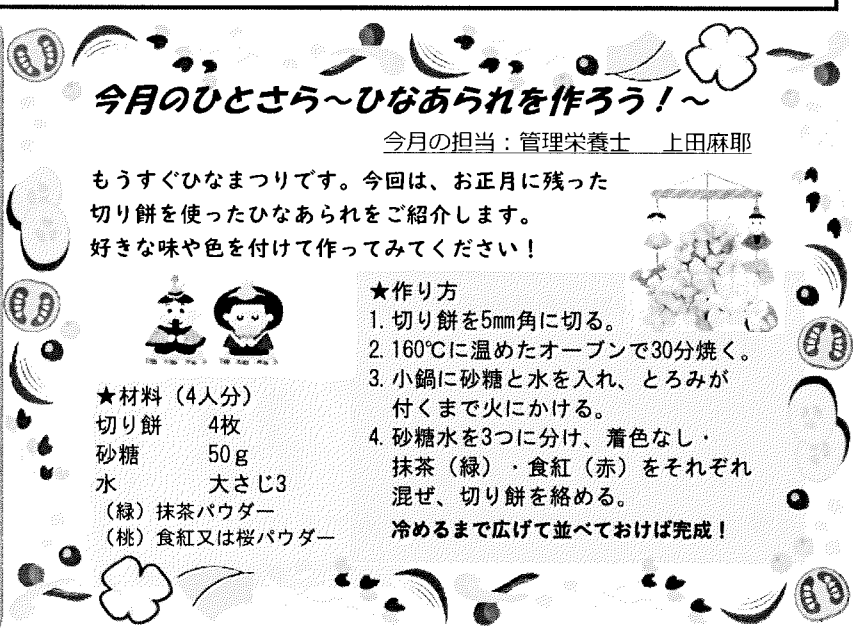
★材料 (4人分)

切り餅 4枚
砂糖 50g
水 大さじ3
(緑) 抹茶パウダー
(桃) 食紅又は桜パウダー

★作り方

1. 切り餅を5mm角に切る。
2. 160℃に温めたオーブンで30分焼く。
3. 小鍋に砂糖と水を入れ、とろみが付くまで火にかける。
4. 砂糖水を3つに分け、着色なし・抹茶(緑)・食紅(赤)をそれぞれ混ぜ、切り餅を絡める。

冷めるまで広げて並べておけば完成！



①骨を強くすること ②筋肉を作ること が大切です！！

骨や筋肉は使わないと弱くなってきます。運動だけではなく食事もしっかり摂らないと骨や筋肉に必要な材料がなくなり、骨や筋肉を作ることができません。
毎日の食事、適度な運動から予防してみましょう！

ロコモ予防のための食事ポイント！！

骨強くする栄養素

カルシウムは骨のもととなり、カルシウム以外にもカルシウムを骨に蓄えるために必要なビタミンが2つあります。ビタミンDとビタミンKです。

①カルシウム 700～800mg/日



牛乳 1杯で1日の1/4のカルシウムが摂れます。
他にも・・・小魚、大豆製品でも取れます！

②ビタミンD 10～20μg/日



鮭 1切れ(70g)で1日に必要なビタミンDが摂れます。
他にも・・・キノコでも取れます！

③ビタミンK 250～300μg/日

納豆1パックで1日に必要なビタミンKが摂れます。
他にも・・・緑黄色野菜でも取れます！

筋肉を作る栄養素

筋肉を作るもとになる良質なたんぱく質とたんぱく質を筋肉に変える手伝いをするビタミンB₆を一緒に取るのが大切です！

①たんぱく質 男性成人65g/日、女性成人60g/日

②ビタミンB₆ 男性成人1.2mg/日、女性成人1.0mg/日

豚もも肉 薄切り4枚(80g)で
1日の1/3のたんぱく質が摂れます。

鶏ひき肉の肉団子3つ分で
1日の1/4ビタミンB₆が摂れます。

ロコトレ(ロコモーショントレーニング)

開眼片足立ち

①バランス能力をつけるロコトレ

左右とも1分間で1セット、1日3セット

スクワット

②下肢筋力をつけるロコトレ

5～6回で1セット1日3セット

食事と運動で筋肉をつけよう！

ビタミンDは食事以外からもとれます。
日光浴でもビタミンDを作ることができます。

夏は約30分

冬は約1時間

散歩しながら日光浴も楽しんでみてください！

皆様からのご意見お待ちしております。
「かわら版」で取り扱って欲しい情報などございましたらお電話やFAX等で受付けております。医師、看護師、リハビリ、栄養科など様々な職種で皆様の健康づくりに役立つ情報を提供してまいります。

電話:84-5011 FAX:84-6911
担当者:地域医療連携室 工藤・結城