



「成人宣言」
中西さん・紺野さん

マナビっぷ情報

生涯学習マスコット
《マナビィ》です
学習情報を皆さんに
お知らせします



◆秩父別町教育委員会◆

第63回秩父別町成人式

～新成人23名が出席～

1月8日(日)、63回目を迎えた秩父別町成人式がスポーツセンターで開催され、新成人23名が参加しました。新成人を代表して中西巧紀さんと紺野汐梨さんが力強く「成人宣言」を読み上げた後、神薮町長が新成人の門出を祝して式辞を述べ、柴田議会議長からお祝いの言葉をいただきました。参加者は新たな決意とともに喜びと責任を実感している様子でした。

最後に早川昂秀さんが「今日の感動と成人の誓いを忘れることなく、社会の期待にこたえるよう努力いたします」と答辞を述べ、式典は緊張した雰囲気の中、粛々に行われました。

また、式典終了後に行われた交流会では、久々に再会した仲間とビンゴなどを交えながら大いに盛り上がりました。



交流会には恩師の北川先生も参加してくれました



ビンゴ大会もとても良い賞品が当たったようです

少年スキー教室

～スキーの基礎を学びました～

1月10日から13日までの4日間、沼田町営高穂スキー場で少年スキー教室を開催しました。

期間中は、吹雪にも見舞われる悪天候の中での開催となりましたが、参加した子どもたちは元気いっぱい、スキーの腕前も見ると上達していきました。

また、最終日には講習の成果を試すべく検定試験を行ない、受験した22名全員がそれぞれのクラスで見事合格しました。



初心者クラスでは、乗りなれないスキーに悪戦苦闘

北空知シニアリーダー研修会

～21世紀の北空知を担う中・高生の集い～

1月9日から12日までの4日間、北海道立青年の家(深川市音江町)で平成23年度北空知シニアリーダー研修会が行われました。

この研修会は、深川市・雨竜町・北竜町・沼田町・妹背牛町・秩父別町の1市5町の中学・高校生が一堂に会し、交流を深めるとともに次代を担う地域リーダーの育成を目指しています。

今年は、本町から中学生12名が参加し、グループワークで北空知の未来や自分の将来について考え、他市町の生徒たちと交流を深めました。



グループワークでのロールプレイングの様子

ちっぷっ子で「もちつき大会」

～高齢者ボランティアと交流～

2月1日(水)、ちっぷっ子ふれあいスクールで「もちつき大会」が開催されました。

当日参加した子どもたちは、町内の高齢者ボランティアの方々からお餅のつき方や、ついたお餅のまるめ方の手ほどきを受け、最後につきたてのお餅をみんなでおいしくいただきました。



上手につけたかな？

レディースセミナー

～太極拳教室のお知らせ～

教育委員会では、町内に居住する女性を対象とした「太極拳教室」を下記の日程で開催します。

太極拳はフィットネス効果の高い運動で、呼吸法により血流を良くし体調を整え、新陳代謝を高めます。ゆっくりペースで誰にでも簡単にできますので、運動不足解消に参加してみませんか。

日 時	昼の部	2月23日(木)、3月15日(木)
		午後1時30分～午後3時30分
	夜の部	2月29日(水)、3月14日(水)
		午後6時30分～午後8時30分
場 所	スポーツセンター和室	
対 象	町内に住む女性(定員20名)	
講 師	西谷咲子氏(札幌太極拳協会所属)	
申込み	2月20日(月)までに教育委員会へ	

学校支援地域本部事業～人形劇公演・陶芸教室を開催～

地域の皆様による学校支援事業として、12月19日に人形劇サークル「ぶちパンプキン」が小学1・2年生を対象に人形劇公演を、1月26・27日には小学4・5年生を対象に陶芸クラブの皆さんの指導による陶芸教室を開催しました。

この他に本町では、防犯パトロール活動など地域の子どもたちを支えていく活動が積極的に行われていますが、このような学習支援(農業・職場体験、郷土学習)や学校行事のお手伝いなどをボランティアで協力していただける方は、ぜひ教育委員会までご連絡ください。



▼陶芸教室の様子



▲人形劇公演の様子

図書館だより

★図書館情報局★

公民講座「読書週間づくり講話会」のお知らせ

～絵本をつかっておはなし遊び うた遊び♪～

図書館では、読み聞かせボランティア活動を積極的に行っている高田芳氏を講師にお招きし、様々な手法を使った絵本の読み聞かせを通して、絵本の魅力や読書の大切さなどのお話をいただく講話会を開催します。絵本や読み聞かせに興味のある方や、親子での参加をお待ちしています。

日 時 2月18日(土) 10時30分～12時

場 所 秩父別町図書館2階

講 師 空知管内読み聞かせボランティアネットワーク

対 象 おはなしそらぷちべつ25代表 高田芳氏
全町民

※サロンスペースを用意いたします。小さなお子様連れの方もお気軽にお越しください。

◆ マナビっぷ情報に関するお問い合わせ先 ◆

教育委員会 教育グループ 【電話 33-2555 FAX 33-3549】

秩父別町立 診療所だより

みなさん普段、血圧を測っていますか？

今回は、血圧測定について聞いてみました。

まちのお医者さん

No. 12

保健師) 自宅で血圧測定する機器はどのようなタイプがお勧めですか。

先生) 血圧は、心臓に近い血管で測定した方が正確ですので、上腕（腕の上の方）で測定できるタイプがお勧めです。
手首、指などで測定するタイプもありますが、測定値が高く出る傾向があります。



齊藤 哲也 先生

保健師) 自宅で血圧測定をする際の注意点は？

先生) 血圧は24時間（1日）内で見ると、朝起きた時の値（早朝）が一番高くなり、就寝とともに低くなるというパターンで変動します。このため一番高くなる早朝の血圧を測定することが大切です。

1日1回の場合は、朝に測定して下さい。朝、起きて1時間以内（排尿後、朝食前、服薬前）に測定し、もし2回以上測定できる場合は、夕食後の就寝1時間前で落ち着いた時間に測ることが望ましいです。
他は、めまいや頭痛など何か自覚症状があった時に測定することをお勧めします。

また、測る前は、数分間安静にし、座った姿勢で腕を心臓の高さと同じぐらいにして測るようにして下さい。



保健師) 上と下の血圧の差はどのくらいが良いのでしょうか。

先生) 上（収縮期血圧値）と下（拡張期血圧値）血圧の差を脈圧と言います。脈圧は、30～40が一般的です。動脈硬化がすすみ、血管の弾力が下がってくると下（拡張期血圧値）が下がってくる傾向があるため脈圧の差はひろがります。脈圧は、年齢、その人の生活習慣などの影響で個人差もあるためあまり気にせず、上（収縮期血圧値）の血圧値をしっかり下げることが血圧をコントロールする上で大切になります。

血圧について気になることがあればご相談ください。

次回は高血圧管理での薬について紹介します。

冬になると なぜ太る？

ついつい食べ過ぎて気づけば体重が3～5kg増えていた等の心当たりはありませんか？

寒くなると人の体は、脂肪を蓄積して体温を保とうとします。さらに寒いために外出を控えがちで活動量が減る傾向にあります。

食事で摂取するエネルギーが多く、活動量が減れば当然、余分なエネルギーが脂肪として蓄積されていきます。それが「冬になると太る」原因とされます。



肥満はなぜいけないの？

体重が増えるとその分内臓や体の様々なところに負担がかかります。内臓には、脂肪が蓄積され、高血糖や高血圧、高コレステロールなどの生活習慣病を招き、自覚症状がないまま『動脈硬化』を引き起こします。動脈硬化は、血管の内側の壁が厚くかたくなった状態で、心臓病や脳卒中を発症する可能性があり、肥満を解消するよう努めることが肝心です。

肥満を防ぐ日常生活のポイント

食事面

- 1日3食、バランス良い食事を食べる
- 主食の前に野菜やキノコ、海藻を使った副菜や汁物から先に食べる
(食物繊維は、コレステロールや糖分の吸収を抑え、満腹感を得られる利点がある)
- 食事はよくかんでゆっくり食べる
(脳から満腹という指令がくるのは、食べ始めてから約20分後)
- 腹八分目を守りましょう
- 材料に何が使われているか、調理方法を考え低カロリーなものを選択する
(かつ丼を生姜焼きに替える、肉は脂身の少ないものを選ぶ等)
- 間食を控え、夜9時以降は食べない
(夜食べたものは、消費されず脂肪になりやすい)

運動面他

- 自分にできる運動を無理なく続けていきましょう
(体の中でも筋肉の大きい『背筋』『腹筋』『太ももの筋肉』を意識してきたえると効率よくダイエットができます)
- 体重をチェックしましょう
(記録をつけてグラフ化にしてみるのも良い方法です)

1ヶ月に約1kgの体重を減らすためには、約7000kcalを消費する必要があります。1日あたりになおすと約240kcalです。体重を減らしてみたいと思う方は、保健師までご相談ください。

少し改善するだけでも体は、着実に変わってくるはずです。食べる量と質に注意し、意識的に体を動かして、内臓脂肪の蓄積を防ぎましょう。

●1月
おくやみもうしあげます
おくやみもうしあげます

札幌市	中央東	町内名	駅前	中央西	中央西	西栄	町内名	駅前	町内名
二宮	阿部	氏名	齊藤	田丸	木下	黒田あきの	氏名	齊藤	氏名
瑠美	雅人	名	東衛	愛子	榮作	の	名	和雄	名
●寿			79歳	73歳	85歳	95歳	年齢	86歳	年齢

●○ 戸籍の窓 ○●

平成24年 1月末現在	人口	2,723人 (-8人)
	男	1,312人 (-8人)
	女	1,411人 (±0人)
	世帯数	1,150戸 (-6戸)
12~1月 の動き	出生	0人・死亡 5人
	転入	9人・転出 12人

() 内の数は、平成23年11月30日との比較です。

平成24年 町内会長が決まりました ～ 1年間よろしくお願ひします ～

町内会名	氏名	備考
日の出	中西輝行さん	
東	森秀夫さん	
協栄	岡田隆俊さん	連合副会長
南	東敏治さん	
屯田	渡辺正昭さん	
新盛	山田康文さん	
北部	辻義春さん	
西栄	佐藤兵治さん	
中央西	山下英樹さん	
中央東	四十坊尚さん	
筑紫	鈴木清さん	連合会長
旭	早川正雄さん	
駅前	飯尾一男さん	

一歳になりました



1月2日生まれ

そら
樋郡 碧空ちゃん
ママ 由紀子さん
(中央東町内)

一歳になりました



1月11日生まれ

あすか
合田 飛鳥ちゃん
ママ 麻理さん
(日の出町内)

一歳になりました



1月6日生まれ

ゆうき
立川 結暉ちゃん
ママ しのぶさん
(駅前町内)

一歳になりました