

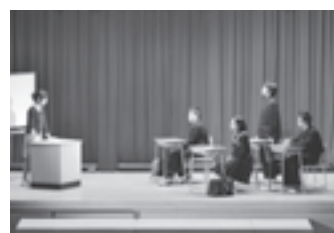
# 10月4日(日) 古丹別中学校文化祭

最協・最響・最高 ～熱き心で完全燃show!!～



# 10月8日(木) 苦中祭

Memory ～苦中に笑顔を咲かせよう～



# 10月10日(土) 苦前小学校学芸会

全校みんながベストをつくし、1人1人の輝きを解き放て!



## 第35回読書感想文コンクール表彰式 ～31作品が入賞～



副審査委員長である苦前小学校の藤澤信枝教諭は「作品を見て皆さんの読書を楽しんでいることを感じた。同じ本を読んでも思いや感想は人それぞれ。いろんなことを感じてほしい」と講評を述べた。

入賞者は下のとおり

10月16日(金)公民館で第35回読書感想文コンクール表彰式が行われ、小学生から高校生までの受賞者、保護者など約100名が集まり開催された。

今回は64作品の応募があり31作品が入賞となり、小学1年生から高校生までの6部門の入賞者1人ひとりに池田教育長から賞状と副賞が手渡され、各部門の最優秀賞者が作品の朗読を行った。

今回は64作品の応募があり31作品が入賞となり、小学1年生から高校生までの6部門の入賞者1人ひとりに池田教育長から賞状と副賞が手渡され、各部門の最優秀賞者が作品の朗読を行った。

部門	区分	学校	学年	氏名	作品名
小学1年生	最優秀賞	古小	1年	秋山 七海	としょかんライオン
	優秀賞	古小	1年	菅野 流星	ないた
	佳作	古小	1年	小林 仁子	へんなあさ
	佳作	古小	1年	芳賀 友香	おじいちゃんのたうえ
小学3・4年生	最優秀賞	古小	4年	佐藤 有紗	転校生とまぼろしのちょう
	優秀賞	古小	4年	宮前 瞳子	勇気をもてばわかりあえる
	優秀賞	古小	4年	清水のどか	犬たちをおくる日
	佳作	古小	4年	宮本 瑞妃	火の雨がふる
	佳作	古小	3年	山口 太雅	パパはステキな男のおばさん
	佳作	古小	3年	塚田和奈子	あらいぐまのあらいぐん
中学生	最優秀賞	古中	2年	野村 優大	強い気持ちで
	優秀賞	古中	2年	本田 愛珠	いなくなれ群青
	優秀賞	古中	1年	神永杏花梨	日々全力をつくして
	佳作	古中	3年	工藤龍之介	野球の教科書
	佳作	古中	2年	大井 未来	突き通す力
	佳作	古中	3年	星野 汐音	変わっていく

部門	区分	学校	学年	氏名	作品名
小学2年生	最優秀賞	古小	2年	早川 源太	きまりはだじだけれど
	優秀賞	古小	2年	岡田 健介	いじわるなないしょおぼけ
	佳作	古小	2年	伊藤 菜葉	としょかんライオン
	佳作	古小	2年	杉本優希乃	わたしがいない日
小学5・6年生	最優秀賞	古小	6年	塚田陽南子	強い気持ちをもって
	優秀賞	古小	5年	西 桜誇	命の大切さ
	優秀賞	古小	6年	安田 颯汰	春へつづく～1年1組・嶋野知咲～
	佳作	古小	6年	橋場 星宙	北島康介 夢、はじまる
	佳作	古小	5年	宮本 里緒	ぼくとテスの秘密の七日間
	佳作	古小	6年	平井 憲吾	折れない心を支える言葉
高校生	最優秀賞	古商	2年	桜井 美玖	みどり色の記憶
	優秀賞	古商	3年	前田 賢吾	日本人の英語
	優秀賞	古商	1年	佐藤 未悠	学年ピリのギャルが偏差値を40上げて慶応大学に現役合格した話
	佳作	古商	3年	川村 舞	こころ
	佳作	古商	1年	矢崎 功人	ネルソンさんあなたは人を殺しましたか?

健康ばんざい

「お酒と上手につきあおう」  
いますか?!

今月の担当は 新田保健師長です

平成26年6月1日から施行されているアルコール健康障害対策基本法では、毎年11月10日から11月16日までを「アルコール関連問題啓発週間」と定め、アルコール関連問題カルタやポスター等を通じ、情報提供されています。

アルコールは生きるために必要な栄養素ではありませんが、コミュニケーションを円滑にする方法として広まり身近な嗜好品であるものの、依存性の高い薬物であり、一時的に多量に摂取した場合は急性の毒性により生命の危機に陥ることもあります。

飲酒の習慣がある方や身近に飲酒する方に向けてどのようにお酒と付き合うとよいかを考えてみましょう。(無理に飲酒を勧めるものではありません)

**お酒に酔うとは…実は脳のマヒ**  
血液に溶け込んで脳に運ばれたアルコールによって、脳がマヒすることが「酔う」という状態です。

**飲んだお酒がどのくらいの時間を経て身体から抜けているのか?**

個人差が大きいのですが、代謝のスピードは1時間におよそ男性で9グラム、女性で6.5グラム程度といわれており、ビール中瓶1本で約3時間かかるといわれています。また、個人差

焼酎	日本酒	ビール
アルコール度数 25%なら	アルコール度数 15%なら	アルコール度数 5%なら
0.6合	1合	中ビン1本又は 500ml缶1本
缶酎ハイ	ワイン	ウイスキー
アルコール度数 5%なら	アルコール度数 14%なら	アルコール度数 43%なら
350ml缶 1.5缶	グラス1杯	ダブル1杯

はありますが、睡眠中は代謝のスピードが緩やかになると言われていますので、注意が必要です。

飲酒については、健康日本21(第2次)の推進でも生活習慣病のリスクを高める飲酒量を、1日あたり純アルコール摂取量が男性40グラム以上、女性20グラム以上と定義しています。

**健康を守る12の飲酒ルール**

適度の飲酒は疲労回復やストレス解消など望ましい影響も与えてくれますので、参考にしましょう。

**1 飲酒は1日平均2ドリンク以下に**  
《2ドリンクの目安量》

1ドリンクは、純アルコール10グラムを含むアルコール飲料を指しますが、これを2ドリンクとして女性はこの半分となります。

男性で4ドリンク以上、女性で2ドリンク以上は病気のリスクが高まるため注意が必要です。

**2 女性、高齢者は飲酒量を控えめに**  
中年男性に比べて、女性や高齢者は飲酒量を控えることをおすすめします。例えば、1日350ミリリットルの缶ビール1本以下を目安としてみましょう。

**3 フラッシング反応(少量の飲酒で顔面紅潮を来すなどアルコール代謝能力の低い者)を起こす人も飲酒量は少なめに**  
アルコールの分解が遅い体質のため、がんや臓器障害を引き起こしやすといわれています。

**4 たまに飲んでも大酒しない**  
回数が少なくても一時に大量に飲むと身体を痛めたり、事故の危険性を増したり、依存を進行させたりします。

**5 食事と一緒にゆつくりと**  
空腹時に飲んだり、イッキ飲みをするとアルコールの血中濃度が急上昇するため、悪酔いしたり急性アルコール中毒を引き起こします。

**6 寝酒は極力控えましょう**  
寝つきを良くしようとして飲酒することは、逆に睡眠を浅くします。

健康な深い睡眠のためにはお酒の力を借りないことが大切です。

**7 週に2日は休肝日で肝臓を休めましょう**  
週に2日は肝臓をアルコールから

解放してあげましょう。そうすることで依存症も予防できます。

**8 薬の治療中は飲まない**  
アルコールは薬の効き目を強めたり弱めたりします。

**9 入浴・運動・仕事前は飲まない**  
飲酒後に入浴や運動をすることは不整脈や血圧の変動を起こして危険です。また、アルコールは運動機能や判断力を低下させます。

**10 妊娠、授乳中は飲まない**  
妊娠中の飲酒は胎児の発達を阻害し、胎児性アルコール症候群を引き起こすことがあります。また、母乳にアルコールが移行するため乳児の発達を阻害します。

**11 依存症者は生涯断酒**  
依存症は飲酒量をコントロールすることができないことが特徴で、断酒を続けることが唯一の回復方法です。

**12 定期的に検診を**  
定期的に肝機能検査などを受けて飲みすぎているかチェックし、食道や大腸がんの検診を受けましょう。

(参考…健康日本21推進のためのアルコール保健指導マニュアル)



Dr. 小野の処方せん

尿

腎臓は尿を産生する臓器で、重さ100グラム、形はソラマメ型で背中側の腰より少し上の高さに左右一対あります。働きは血液から体内の余分な水分や老廃物を尿としてろ過し排出することです。

この尿は尿管を通して膀胱に溜められます。通常は膀胱には300~400ミリリットルの尿が溜められ、150ミリリットルで尿意があります。成人の1日の尿量は1.5リットル程度ですので、日中の排尿回数は通常4~6回になります。引水量が多うとその分増えることとなります。50歳を過ぎると男性では前立腺肥大症が多くなってきます。

前立腺は膀胱のすぐ下にある20グラム前後の臓器ですが、大きくなると中心部の尿道が圧迫され、尿が出にくくなります。そのため頻尿や残尿の原因にもなります。そのため頻尿や残尿の原因にもなります。その他には加齢とともに多くなる過活動膀胱(強い尿意と頻尿)や神経因性膀胱が排尿障害として見られます。

医療法人社団オロロン会 **苫前クリニック** 理事長 小野 哲郎 TEL64-9070



## 公民館で防災キャンプ

近年多発している自然災害に対し、避難所の疑似体験を通じて防災に関する知識や災害への対応方法を学び、防災力をアップしよう!!

- 期日等 11月21日(土)午後3時~22日(日)午後0時  
1泊2日(夕食、朝食は用意します)
- 会場 苫前町公民館
- 対象 中学生以上(小学生以下は保護者同伴)
- 参加料 一人1,000円(保険代を含む)
- 携行品 動きやすい服装、防寒着、タオル類、軍手、着替え、上靴、筆記用具、保険証のコピー、常備薬、保護者承諾書(高校生以下)
- 申込み 11月16日(月)まで公民館に電話で申し込んで下さい。



## 町民体力テスト会のお知らせ

町民体力テスト会は、結果で順位を競うものではなく、自分の優れているところや劣っているところを把握し、今後の体力づくりと健康増進のために開催されます。自分の体を知って健康になりませんか!

- 日時 12月6日(日) 受付:午前8時45分 開会式:午前9時  
閉会式:午後0時(予定)
- 内容 ◇体力テスト会 5種目(立ち幅跳び、上体起こし、  
◇スポーツ交流会 腕立伏臥腕屈伸、時間往復走、5分間走)
- 会場 苫前町スポーツセンター
- 対象 6歳以上(参加料:無料)
- 申込み 11月27日(金)までに苫前町公民館へお申し込みください。



## とままえ町民劇『拓-ひらく-』公演のお知らせ

今年で8年目を迎えるとままえ町民劇は、とままえ町民劇公演のために書き下ろされたオリジナルストーリーで、北海道の開拓を題材とした『拓-ひらく-』に挑戦します。

今回、独自の視点で表現された『拓-ひらく-』をより良い舞台に作り上げるため、9月から練習を重ねています。役者・スタッフ一同、皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

- 日時 12月12日(土) 午後6時30分~(開場は30分前)
- 場所 苫前町公民館 \*入場無料
- 演目 『拓-ひらく-』  
脚本:松岡満雄 脚色:北毅 演出:岩村直幸
- 出演予定者 長野陽一、岡田景子、安藤知佐都、西大志、佐藤映里香、吉村玲亮、  
佐治慎吾、西川宏樹、海老原拓也、吉村和美、田沢収、朝日萌々  
伊藤由希菜、伊藤通康、島田秀美、加藤修、丹羽比香里、佐瀬正幸、松岡満雄 ほか
- 協力 苫前町くま獅子保存会、苫前町豊穰太鼓保存会



~あなたの学びを応援します~

**苫前町公民館**

電話 65-4076 · FAX 65-3220

Email shakaikyoiuku@town.tomamae.lg.jp