

健康ばんざい

健康管理①

野菜の摂取量について

今月の担当は 水野管理栄養士です

食事バランスを考えた時、「野菜をたくさん食べたら良い」と考える方が多いと思います。今月は野菜の栄養について解説します。

【野菜の栄養価とは】

野菜には、ビタミンや食物繊維などの体の調子を整えてくれる栄養素が豊富に含まれています。また、カロリーが少ないのでたくさん食べても太りにくく、肥満やメタボリックシンドロームの予防に効果が高い食材です。最近では生活習慣病やがんの予防に効果がある栄養素を多く含んでいることが証明されています。

【苦前町の野菜摂取状況】

国が行っている調査ではど

【どのくらい野菜を食べればよいか】

野菜の目安量は「1日350g」です。これは、「生の状態で片手4つ分程度」または「小鉢5杯分程度」の摂取が必要です。この量を1食でとるのは難しいので、1日3回の食事ですべて野菜料理をとるようにすることが大切です。また、野菜には緑黄色野菜と淡色野菜がありますが、緑黄色野菜100g、淡色野菜250g程度とるのが理想的と言われています。量がとれない人は緑黄色野菜を優先的に食べると良いです。

野菜に含まれる代表的な栄養素

食物繊維

血糖値の上昇を抑える、血中脂質を抑える、心筋梗塞の予防など生活習慣病の予防に効果がある。便秘の解消、肥満を予防する。(ごぼう、グリーンピース、切り干し大根など)

ビタミンC

抗酸化作用により活性酸素を除去して細胞を保護、コラーゲンを合成し肌の調子を整える。(パプリカ、かぶ、ケール、芽キャベツなど)

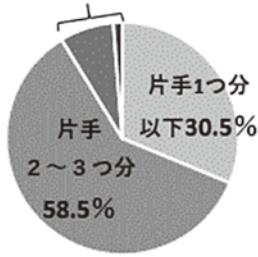
カロテン (カロチン)

体内に必要な分のビタミンAに変わって皮膚や目の健康を維持する。(にんじん、南瓜、小松菜、にら、しそなど)

カリウム

体から余分なナトリウムを排出して血圧を下げ、脳卒中を予防する。ただし、腎機能が低い人は摂取制限があるので注意。(ほうれん草、ブロッコリー、春菊、南瓜など)

苦前町民 82 名を対象に 1 日の野菜摂取量について尋ねたアンケート  
片手 4 ~ 5 つ以上 8.5%



① 加熱して食べる  
生で食べなければいけないと思っている人もいますが、

【野菜を増やすためのポイント】

苦前町では町で行っている特定健診受診者(一部)を対象に、野菜の摂取量調査を行っています。今年1月に対象者82名にアンケート調査を行いましたところ、野菜を食べるよう意識している人は8割に上りましたが、野菜を十分に摂取していると思われる人は1割以下でした。(円グラフ参照)「1日350g」までいなくとも摂取を今より増やすことができれば、その分健康効果が期待できます。まずは「今より少し野菜を増やす」という意識を持って生活しましょう。

② 野菜スープの作り置き  
余った野菜とコンソメなどで野菜スープを作り、冷蔵庫で保管すると温め直すだけで食べられるので忙しい朝におすすです。

③ 冷凍野菜の活用  
スーパリーなどで売っている冷凍の枝豆、ほうれんそう、ブロッコリーなどを活用すると比較的安価で調理の手間が省けます。

④ 弁当を買う時に野菜も買う  
コンビニ弁当などは野菜が少ないため、買い食いする時はもう一品としてサラダやきんぴらなどの総菜を買いましょう。

【サプリメントは野菜の代わりになるのか】

野菜不足を解消することを目的に販売されているサプリメントは数多くありますが、特定の成分だけに注目したものが多く、野菜を食べたことと同じにはなりません。濃縮された成分を摂取することで肝障害や腎障害などの健康被害を起こすこともあるため、特に通院中の方は医師や薬剤師に確認してから摂取するようにしましょう。

野菜ジュースはどうしても野菜が食べられない人にはビタミン類の補給になります。果汁が多く含まれるなど糖分が多いため、飲み過ぎには注意が必要です。

～ MRI による脳検診の予約が始まります！～

◇対象：令和元年度中に 35 歳から 69 歳の方 (昭和 25 年 4 月 2 日から昭和 60 年 4 月 1 日までにお生まれの方) \*平成 29・30 年度に受診した方、定期的に検査をしている方は対象外

◇定員：3 日間で 80 名

◇検診料金：5,000 円 (加入している保険等は関係ありません)

◇予約期間：7 月 22 日 (月) ~ 8 月 13 日 (火)

※詳細については、7 月中旬の回覧等にてお知らせします。チラシの内容も確認していただき、けんこう係まで電話にてお申し込みください。

検診日程	実施場所
8月29日(木) 午前・午後	苦前福祉センター
8月30日(金) 午前・午後	苦前町公民館
8月31日(土) 午前のみ	

<お問い合わせ先>

保健福祉課けんこう係 (64-2215)

## 当町での認知症に関する取り組み紹介

### 1 認知症サポーター養成講座

町民のみなさまを対象に認知症サポーター養成講座を開催しています。

「認知症サポーター」とは、認知症について正しい知識をもち、認知症の方や家族を温かく見守る応援者のことです。その役割は何か特別なことをするのではなく、例えば、困っている認知症の方がいたら声をかけたり、認知症の方を介護している家族などにねぎらいの言葉をかけるなどがあります。

平成31年3月31日現在、全国にサポーターは約1,067万人おり、当町のサポーターは369人、サポーター養成講座の講師役となるキャラバンメイトは8人います。

規定の講座を受講すれば、どなたでも認知症サポーターになることができ、その証であるオレンジリングが与えられます。

昨年度の養成講座は、力昼町内会や「介護者家族の集い」にて実施しました。

この講座は、町内会や学校、職場、サークル、お友達同士など、3～5人の少人数でも開催できますので、興味のある方は「苫前町地域包括支援センター（電話64-2215）」へお問合せください。



### 2 認知症初期集中支援チーム

認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう平成30年4月から、地域包括支援センターに設置しています。自宅で生活している方で、「物忘れがあり、困っているがどうしたらよいか分からない」「認知症の症状なのか、介護や対応に困っている」などありましたら、是非、ご相談ください。

### 主任介護支援専門員からのワンポイント

今回は、住宅改修の流れについて説明します。

**Q**：家の玄関の段差が昇りにくく困っています。どのようにしたら良いでしょうか？  
介護保険の要介護認定で、要支援1と認定されています。

**A**：介護保険の住宅改修は、要介護認定で「要支援1～2、要介護1～5」の認定を受けた方が対象で、**町への事前申請が必要**となります。

工事を開始するまでに行うことは、まず、担当のケアマネジャーなどへ相談してください。

理学療法士などの専門職による助言を受ける機会があれば、現地を訪問し、利用者の心身の状態、家屋環境や福祉用具の利用について確認し、アドバイスを受けることができます。次に、事前に改修が必要な箇所の写真（日付入り）を撮ります。同時に施工業者にも工事箇所の確認を行い、見積もり書の作成を依頼します。担当のケアマネジャー等が改修に必要な申請書を作成、見積もりと写真を添えて町へ提出します。その後、町より改修を認める通知が届いたら、施工業者と施工日の調整を行い、住宅改修を開始します。

工事終了後は工事の前後の違いが分かるように、開始前の写真と同じ箇所の写真（日付入り）を撮ります。施工業者への支払いを終えたら、請求書と領収書、工事終了後の写真、申請書を添えて町へ提出します。住宅改修については、担当のケアマネジャー及び地域包括支援センターが支援しますので、ご希望の方は御相談下さい。

### ◆事業のお知らせ◆

7月18日（木）午前9時30分から苫前町公民館において第2回目となる「寿いきいき教室」が開催されます。

音楽療法士の畠山悠子氏を講師に迎え、楽器を使ったり、歌を歌って楽しい時間を過ごしたいと思えます。是非お誘い合わせのうえ参加ください。

お問い合わせ

苫前町地域包括支援センター

☎ 64-2215



つくろう健康 幸せの未来づくり  
国民健康保険ガイド

令和元年度の国民健康保険税について

国民健康保険はだれもが健康で安心な生活を送るため、病気やけがの場合に病院などでの医療費への保険給付を行う公的医療保険制度の一つです。医療費の支払いは病院窓口で支払う一部負担金のほか、加入者が納める国民健康保険税と国や道などからの補助金等でまかなわれています。

令和元年度の国民健康保険税はそれぞれの区分ごとの課税限度額について見直しを行い、次の表のとおりとなっております。

国民健康保険（国保）は、病気やケガなどに備え、加入者が保険税を出し合って医療費の負担の軽減を図る支えあいの制度です。国保制度の健全化を図り、安心して医療を受けられるようにするため、ご理解、ご協力をお願いします。

種別	計算の基礎		税率・税額		
			医療分	支援分	介護分
所得割	前年中の総所得額 - 33万円		3.6%	2.2%	1.2%
均等割	被保険者（加入者）1人につき		28,000円	13,000円	15,000円
平等割	1世帯につき	特定世帯以外	24,000円	12,000円	9,000円
		特定世帯（※）	12,000円	6,000円	
		特定継続世帯	18,000円	9,000円	
課税限度額	1世帯の最高限度額		610,000円	190,000円	160,000円

※ 75歳に到達する方が国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行することにより、同じ世帯に国民健康保険加入者が1人だけとなる世帯を特定世帯といい、医療給付費分と後期高齢者支援金等分の平等割が5年間、2分の1になります。

また、特定世帯の期間が5年を経過した世帯を特定継続世帯といい、その後3年間（6年目～8年目）医療給付費分と後期高齢者支援金等分を4分の1の額を軽減します。

国民健康保険税の軽減等について

国民健康保険税には低所得者の負担を軽くする制度があり、均等割と平等割が軽減されます。世帯の合計所得と加入者数に応じて、それぞれ2割・5割・7割の軽減を受けることができます。（申請は不要）

また、その他の国民健康保険税の軽減措置として、勤務先の倒産や解雇など非自発的な理由で離職・失業した人を対象に軽減する制度や災害などにより資産に重大な損害を受けた場合、事業若しくは業務の休廃止など特別な理由で生活が一時的に苦しくなり国民健康保険税を納付することが困難になった場合に減免・免除する制度があります。

国民健康保険税を滞納すると

国民健康保険税を滞納すると、通常の保険証より有効期間の短い「短期被保険者証」が交付されます。短期被保険者証の交付を受けた後、特別な事情なく滞納を続けると短期被保険者証のかわりに「資格証明書」が交付される場合があります。医療費を一旦全額自己負担していただくことや、給付の差し止めになる場合もありますので、早めの相談をお願いいたします。

マイプランをしっかりと 国民年金  
「国民年金保険料免除等の申請について」



保険料を納め忘れのままにしておくと、万一、障がいや死亡といった不慮の事態が発生しても、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けることができません。

経済的な理由などにより、やむを得ず国民年金保険料を納付することが困難な場合は、保険料の「保険料免除制度」や「納付猶与制度（50歳未満の方が対象）」がありますので、未納の状態を放置することはせず、役場窓口までお手続きをお願いします。

免除できる期間は

令和元年度分（令和元年7月分から令和2年6月分まで）の免除等の受付は7月より開始しています。継続申請していない方で、7月以降も引き続き免除を希望する方や、継続申請されている方も全額免除に該当しない場合はあらためて申請が必要です。

また、申請書を提出する日から最大2年1か月分まで遡って申請することもできます。

ですので、これまでに経済的理由で未納期間がある方はご相談ください。

仕事を辞めた方は

失業等により納付困難な場合は、雇用保険受給資格者証または雇用保険離職票など、離職したことを証明できるものをお持ちのうえ、御相談ください。

※保険料免除等の期間は、年金を受け取るための期間には算定されませんが、受給額には反映されません（一部免除の場合は一部納付分を反映）。

免除等をした期間の保険料は、10年まで遡って納付（追納）することもできます。ただし、2年以上前の保険料分については、一定の加算額が上乗せされます。



ご相談・お問合せ

- 留萌年金事務所 ☎ 0164-43-7211
- 役場税務町民課 ☎ 64-2213

（年金事務所への相談はご予約をすると、相談内容にあわせた準備が事前にできるため、スムーズに相談できます。）

地域社会貢献事業

まちの施設を整備していただきました

苫前町野球場の整備について ～（株）東北建設

一般国道239号苫前町苫前道路維持除雪工事を実施している株式会社東北建設（小島英人代表取締役）がこのほど、苫前町野球場のライン芝生箇所の整地及び整備を6月10日（月）に地域社会貢献事業として実施しました。

6月15日（土）～16日（日）に開催された管内学童スタルヒン大会に併せて整備いただきました。

ありがとうございました。



「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者募集について

日本遺族会は、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。同事業は、厚生労働省から補助を受け実施しており、先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善をはかることを目的としている。

- 費用は参加費として10万円。
- 平成30年度参加者を除き、複数回の応募をすることができる。
- 付添者可能（条件あり）
- 参加者の高齢化を考慮し、看護師が同行。
- 日程の詳細等は、日本遺族会事務局 ☎ 03-3261-5521
- お申込は、北海道連合遺族会 ☎ 0166-51-1040

一般財団法人 日本遺族会

## 健康づくり推進地域支援事業 ナイトプール水中シェイプアップ

腰痛改善・ダイエット・筋力アップを意識した水中運動に挑戦してみませんか！

- ◆日時 7月31日(水) 19時～20時
- ◆場所 苫前町B&G海洋センター
- ◆講師 健幸サポートhappy moon 門間 奈月 氏
- ◆対象 一般の方
- ◆参加料 無料(スポーツ安全保険にご加入ください)
- ◆申込み 7月26日までに苫前町公民館へ

今後の健康づくり推進地域支援事業の予定  
筋力アップ 10/26, 11/ 2, 11/10  
バランスボール 11/23

## 第40回町民ソフトボール大会

職場や地域の仲間など、今年も多くの参加をお待ちしております。

- ◆日程 8月4日(日)
- ◆時間 開会式：8時30分 競技開始：9時
- ◆場所 苫前町野球場ほか
- ◆対象 中学生以上の町民  
(苫前町に通勤・通学されている方も参加可)
- ◆参加料 1チーム3,500円
- ◆申込み 7月24日(水)までに参加申込書に参加料を添えて公民館へ提出してください

## 化石を探して、触れて、学ぼう

苫前町の化石について学び、本物の化石探しとクリーニングに挑戦してみませんか。

- ◆日程 8月17日(土) 9時～15時
- ◆場所 霧立地区(集合：苫前町公民館)
- ◆講師 千歳化石会会員
- ◆対象 小学生以上  
\*小学校低学年は保護者同伴
- ◆定員 10名程度
- ◆参加料 100円
- ◆申込み 8月14日(水)までに苫前町公民館へ

## 苫前町郷土資料館特別展

### 北海道指定有形文化財「木造十一面観音立像」一般公開

現代に甦る鎌倉仏教の美。4年に一度の一般公開。

- ◆日時 8月5日(月)～8月10日(土) 10時～16時(最終入場15時30分)
- ◆場所 苫前町役場 特設展示場
- ◆料金 町内 高校一般：100円 小中学生：50円 乳幼児：無料  
町外 高校一般：300円 小中学生：100円 乳幼児：無料  
※苫前町郷土資料館と共通の入場券となります。この機会にぜひ一緒にご覧ください。



## 「とままえ落語会」

柳家さん喬師匠が今年は夏にやってきます。本格古典落語の名手として名高いさん喬師匠の落語を是非ご観覧ください。

- ◆日程 8月27日(火) 開演 18時30分
- ◆場所 苫前町公民館
- ◆出演者 柳家さん喬・露の新治
- ◆料金 前売り 一般 2,000円(当日2,500円)  
高校生以下 500円(当日1,000円)  
※前売りで完売した場合は、当日券はございません。



～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 shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp

## 「熱中症を防ぐ」～高温注意情報の活用～

全国的には涼しい北海道ですが、上川・留萌地方においても日中はかなりの高温となります。昨年と同様、熱中症への注意を呼びかけるために「高温注意情報」の発表が開始されました。最高気温が33℃以上になると予想した場合に、「高温注意情報」を当日の朝または昼前に発表し、熱中症への注意を呼びかけています。ちなみに宗谷地方では、最高気温が31℃と予想された場合に高温注意情報が発表されます。

熱中症は、最高気温25℃以上となる「夏日」くらいから現れはじめ、最高気温30℃以上となる「真夏日」あたりから影響を受ける人が大きく増え始めます。

気象台が観測する気温は、地上から約1.5メートルの高さでは芝生の上で観測しています。芝生の上で30℃以上となると、アスファルト面では50℃以上になる場合もあると言われていていますので、ベビーカーは高さが50センチくらいですから、散歩に出かける場合、大人は気分が良くても赤ちゃんには影響が大きい場合もありますので注意してください。

このように熱中症は、気温だけでなく湿度や風速、また、汗のかきやすい環境も関係しますので、屋外だけでなく風通しの悪い工事現場、体育館それから家庭の浴室なども要注意です。

熱中症対策としては、こまめな水分や塩分の補給が重要で、室内では換気、風通しをよくするなど節電を意識しすぎない涼しい環境を作ってください。

**問合せ先** 旭川地方気象台（電話：0166-32-7102）  
旭川地方気象台ホームページアドレス  
<http://www.jma-net.go.jp/asahikawa/>



## イベントカレンダー

7月→8月

日	月	火	水	木	金	土
						7月 20
21	22	23 地域を見守る住民の集い兼 苫前町学校支援ボランティア 研修会(公民館)午後7時	24	25 町内小中学校 終業式	26	27 特定健診・肝炎・エキノコク クス症検診(福祉センター)
28 第16回北海道風車まつり(未来港公園10:00~) 砂 ASOBeach in 苫前(とままえ夕陽ヶ丘未来港公園)午前10時	29	30 ジュニアスイミング(B&G 海洋センター)午後1時30分~2時50分	31 ナイトプール 水中シェイプアップ(B&G 海洋センター)午後7時~8時	8月 1 ジュニアスイミング(B&G 海洋センター)午後1時30分~2時50分	2 ジュニアスイミング(B&G 海洋センター)午後1時30分~2時50分	3 本とあそぼう(公民館図書室)午前10時~11時
4 町民ソフトボール大会(野球場ほか)午前8時30分	5 木像十一面観音立像一般公開(役場)午前10時~16時10日まで	6	7 1歳6ヶ月児・3歳児健診(公民館)	8	9 健康相談(公民館)午前10時~午前11時30分	10
11	12	13	14	15	16	17 公民館講座「化石を探して、触れて、学ぼう」(公民館集合)午前9時~午後15時
18	19					

## 健康増進法の一部を改正する法律の施行に伴う 町内施設の敷地内全面禁煙について

「健康増進法の一部を改正する法律」が7月1日から施行されることに伴い、次の町内施設において「敷地内禁煙」とさせていただきますこととなりました。

喫煙される方にはご不便をおかけしますが、7月1日から次の施設を利用される際に喫煙を行う場合は敷地外での喫煙となりますので、「望まない受動喫煙を無くすため」の取り組みに対してご理解とご協力をお願いいたします。

### 敷地内全面禁煙となる町内施設

#### 苫前地区

- ・ 苫前町役場
- ・ 苫前町福祉センター
- ・ 苫前町B & G海洋センター
- ・ 苫前町郷土資料館・考古資料館
- ・ 古代の里
- ・ 苫前パークゴルフ場・ロッジ
- ・ 三角点スキー場・ロッジ

#### 古丹別地区

- ・ 苫前町公民館
- ・ 苫前町スポーツセンター
- ・ 苫前町社会体育館
- ・ 苫前町野球場・本部席
- ・ 緑ヶ丘スキー場・ロッジ
- ・ 古丹別パークゴルフ場・ロッジ
- ・ 水辺の楽校

※上記施設の駐車場も禁煙となります

### 苫前町

## 水辺の活動を楽しむために

夏休みは子供たちにとって楽しい時期ですが、水辺の事故に気を付けなければならない時期でもあります。水辺の事故は毎年1400件を超え、特に夏休み期間となる7月～8月は多く発生しています。“危険だから”と水辺から遠ざけるのではなく、子供たち自身が「自分の命は自分で守る」意識と技能を身につけ、様々な活動を通じて「生きる力」を伸ばしていくことも大切な経験といえます。

安全に水辺の活動を楽しむために…

- 水辺に遊びに行く前に「天気予報を確認」
- 水辺で遊ぶときは「ライフジャケットを着用」
- 水辺で遊ぶときは「一人で行かずグループで」
- 溺れている人を見つけたら「飛び込まず助けを呼ぶ」
- 水に落ちてしまったら「あわてず、浮いて助けを待つ」



各家庭でルールを決め、安全に水辺の活動を楽しむように心がけてください。

苫前町教育委員会社会教育課（B & G海洋センター）

## 禁煙・分煙の取り組みについて

北海道は全国的にみて、喫煙率が高い地域です。協会けんぽ北海道支部では、喫煙対策を通じて加入者の皆さまの健康を守る、様々な取り組みを行っております。ぜひホームページをご覧ください。

【問合せ先】全国健康保険協会（協会けんぽ）北海道支部 011-726-0352（代表）

## ジェネリック医薬品にかえてみませんか？

加入者の皆さまのお薬代の負担軽減や健康保険財政の改善につながり、今後の医療費や保険料率の伸びが抑えられることから、協会けんぽでは「ジェネリック医療品」の普及を推進しています。かかりつけの医師・薬剤師へジェネリック医療品の処方についてご相談してみませんか？

<問合せ先>

全国健康保険協会（協会けんぽ）北海道支部 011-726-0352（代表）

### 「苫前町公民館図書室」 臨時閉館のお知らせ

公民館受電施設高圧機器更新工事及びワックス清掃作業に伴い、苫前町公民館図書室を臨時閉館します。

■臨時閉館日

令和元年8月4日(日)、24日(土)

人も、会社も、もっと元気に！

## 中退共済制度

CHU TA I 小企業 退 職 金 共 済 制 度

- ◆ 掛金の一部を国が助成
- ◆ 掛金は全額非課税。手数料も不要
- ◆ 外部独立型なので管理が簡単
- ◆ パートさんの加入もOK

詳しくはホームページへ  
中退共 検索

(株) 勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部  
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

### 古丹別連合町内会でイベント発電機等を購入 ～コミュニティ助成事業で整備～

古丹別連合町内会では、一般財団法人自治総合センターのコミュニティ助成事業によりイベント用発電機、ドラム式電源コード、投光器を整備しました。この事業は、同センターが全国自治宝くじの普及広報事業費として受け入れる受託事業収入を財源として、住民のコミュニティ活動を促進し、その健全な発展を図るとともに宝くじの普及広報を目的に行われています。



町内会からは「イベントに必要なとなる発電機等をいただきありがとうございました。催事等で有効に活用させていただきます。」と述べた。

### JA北海道厚生連 苫前厚生クリニックよりお知らせ

皮膚科 外来日は

7月：7月25日(木)

8月：8月8日(木)、22日(木)

大変混み合いますので、なるべく事前の電話予約をお願いいたします。

不明な点がありましたら電話でお気軽におたずね下さい。

受付  
13時～  
16時45分

管理栄養士による「今日からあらためる  
食事療法・なんでも相談」内科の予約診療です

7月：7月24日(水)

月2回、栄養士が対応します。医師の診察があります。

午前・午後とも予約制です。ご希望の方は電話でお気軽におたずね下さい。



JA北海道厚生連 苫前厚生クリニック (☎ 65-3535)

### 苫前町の交通事故情報

令和元年6月の事故状況

発生件数 0件 死者数 0人 負傷者数 0人

発生件数 2件 死者数 0人 負傷者数 2人

交通事故死ゼロ日数は  
6月30日現在で830日

### 風力発電の売電状況 (町営風来望3基分)

令和元年度の実績 11,557,446円  
(H31.3~R1.6)

令和元年6月分の実績  
供給電力量 92,340kWh  
1,790,472円  
(昨年実績 2,339,830円)

### 7月 町税の納期

今月は、

固定資産税  
国民健康保険税  
介護保険料  
後期高齢者医療保険料

の納入月です。

納期内納入にご協力願います。



謹んでお悔やみ申し上げます

氏名	年齢	死亡日	住所
伊藤 定子	97歳	5月18日	旭
千田 榮吉	93歳	6月14日	旭
横内 正	80歳	6月14日	苫前

ご成長をお祈り申し上げます

氏名	父/母	出生日	住所
諸貫 優奈 <small>ゆな</small>	長女	5月15日	吉別
小澤 旺希 <small>わかし</small>	長男	5月18日	小川

### 戸籍の小箱

古丹別連合町内会へ

○古丹別 内田 靖生 様

○栄浜 赤坂 和義 様

「厚志に感謝します」



# ちびっこギャラリー

## 古丹別小学校児童の作品

### 『どうぶつえん』

1年

平井 みちる さん

ぞうをつくることをが  
んばりました。



### 『こうちようせんせい わあるど』

1年

のぞみ  
鴨田 望美 さん

校長先生のいすと、校  
長先生をつくることを  
がんばりました。



### 『あざらしのせかい』

1年

ゆの  
小澤 唯乃 さん

あざらしに合う形の紙  
をさがすことをがんば  
りました。



### 『のりものの町の にじ色たまご』

2年

ゆうた  
立松 優汰 くん

のりものをたくさん考  
えるのをがんばりまし  
た。



### 『どうぶつたまご』

2年

かな  
鍛冶澤 佳奈 さん

どうぶつを上手にかく  
のをがんばりました。



### 『フルーツたまご』

2年

ももか  
早川 桃華 さん

フルーツのおか  
しなどをかくの  
をがんばりまし  
た。



### 『ニコニコフレンド』

3年

たいしろう  
松森 大志郎 くん

袋に布やカラーセロハ  
ンをつめるのをが  
んばりました。



### 『「目がとび出し」 フレンド』

3年

ひろと  
後藤 皓斗 くん

頭をカラフルにするよ  
うに工夫しました。



### 『空を向いている フレンド』

3年

たいき  
鴨田 大希 くん

口からオレンジ色の舌  
が出ています。



## 編集雑誌記帳

令和に元号が変わり、はじめての運動会・体育大会が各保育園（所）や学校で開催され、全てにおじゃまさせていただきます。

今年は、天候にも恵まれ、保育園（所）から小・中学校全6回の運動会・体育大会が無事に終了しました。私の記憶では今年には最高の年だったと思います。運動会・体育大会では、園児や児童・生徒がそれぞれの目標に向かって一致団結し、頑張る姿が印象的でした。また親子で出場する競技は、子ども以上に親の方が一生懸命で、見ている側は楽しい時間となりました。

開会式の中で唯一校歌斉唱をした学校がありました。実は私はその卒業生なのですが、この歳になると大体の人が思い出せない中、私は大きな声で歌うことができます。取材で何回も耳にするので当然なのですが、この歳になっても校歌が歌えているのは幸せなことだなと感じています。