

日常生活で意識して体を動かそう

運動は「からだづくり」の基本であり、肥満の予防・解消だけではなく生活リズムや体調を整える効果があります。運動を継続するには、自分のライフスタイルに合った無理なく続けられる方法で行うことがポイントです。家事や階段昇降、通勤や買い物など、徒歩10分程度のところへは歩いて出かける、というように日常生活の中で意識して体を動かすことを増やしてみましょ。また、趣味のスポーツを楽しんだり、美しい自然の中でウォーキングを楽しむことで、体だけでなく心のリフレッシュにもつながります。



▼実践してもらいたいこと

- ・親子で触れ合って遊ぶ
- ・戸外で遊んだり、体を使って遊ぶ
- ・体を使ったイベントへ積極的に参加する
- ・スポーツ少年団などへ参加する
- ・運動の必要性を理解し、意識して体を動かす
- ・万歩計をつけ、生活の中で歩くことを意識する
- ・日常生活で自分のライフサイクルに合った運動を無理なく継続する
- ・自主活動グループが積極的に活動する
- ・生涯続けられる趣味の運動を習慣づける
- ・介護予防のために、意識して散歩したり体を動かしたりする

健康推進課 ☎(25)8078

“健康なからだづくり”と“こころの健康づくり”のための

森林セラピー体験ウォーキングを開催しました

11月1日(日)、朽木地域で行われた「食と健康づくりの集い」で、セラピーロードとして認定を受けている森林公園くつきの森内の散策路を、40の方が気持ちよくウォーキングしてくださいました。ウォーキング後の健康チェックでは、参加された方の多くにウォーキング前よりも最高血圧値が低くなる傾向がみられ、適度な運動の効果がうかがえました。



参加者の皆さんからお寄せいただいた感想

- 少しだけガンバル「からだの健康づくり」コース (約3kmのノルディックウォーキング)
 - ・屋外で昼食がとれなかったのは残念でしたが、心地よい汗をかくことができ良かったです。また、ノルディックウォーキングをしてみたいと思います。(40代・女性)
 - ・コースの設定も良く、距離や時間も適度で良かったです。(50代・男性)
- ゆったり「こころの健康づくり」コース (約1.5kmの森林散策、森林アロマセラピー講座)
 - ・目を閉じて自然の声を聴く事を教えてもらい良かったです。(50代・女性)
 - ・セラピーロードを歩く事だけでなく、アロマセラピー体験が良かったです。日常から離れ、ゆったりとした時間を過ごすことができました。(50代・女性)

農林水産振興課 ☎(25)8511

● 空気中には、いろんな細菌やウイルスがいます。外出したら必ず手洗い・うがいをしましょう。 ●

連絡先

各種健診や食に関する相談、健康に関することなどお気軽にお電話ください。(平日8時30分～17時15分)

- マキノ保健センター … ☎(27)1128
- 今津保健センター … ☎(22)5101
- 安曇川保健センター … ☎(32)4413
- 朽木保健センター(朽木支所) … ☎(38)3111
- 高島保健センター … ☎(36)8008
- 新旭保健センター … ☎(25)8110

健康相談や乳幼児の健診などの日程は、「たかしま健康だより」か市のホームページをご覧ください!

第10回定例会報告

10月19日開催

▼協議

・高島小学校・高島中学校小中一貫教育校説明会の結果について
9月30日に開催しました説明会での内容や質問事項の報告を受け、今後の取り組み方について協議をしました。(関連記事を2～4ページに掲載)

▼報告

・高島小学校・高島中学校研究開発学校研究報告発表会(3年次)について
平成19年度から文部科学省の研究開発学校指定を受け、研究を進めてきた「小中一貫教育における新教育課程の創設」と「小・中学校の交流」の研究発表会(10月30日開催)の概要説明がありました。

・学校給食費負担金の決算および収納対策について
学校給食費負担金の徴収率は、



年々上がっていますが、一部の保護者に未納があることから、昨年に続いて、学校と協力しながら徴収していくとの報告がありました。

・2009青少年のための科学の祭典について
青少年に自然科学の面白さや楽しさを実際に体験し、発見の喜びを知ってもらうための祭典。11月21日・22日、安曇川公民館で開催。

・第3回びわこ小学生駅伝大会について
駅伝を通してスポーツの基本動作である走る能力の向上を図ることを主な目的とした駅伝大会。11月3日、梅ノ子運動公園で開催。

●教育活動がより充実するように 教育委員の学校訪問

市内の小中学校、幼稚園では、学校や園が年度始めに策定した学校園経営管理計画に基づいて、教育活動が実施されています。教育委員会では、各小中学校、幼稚園の教育活動が経営管理計画に基づき適正に実施されているかを確認するために、教育委員が、各小中学校、幼稚園を訪問しています。

市内24校園を2年間で一巡できるよう、8人の教育委員が分担して年間小中学校11校と幼稚園1園を訪問しています。今年度は、マキノ西小、マキノ南小、今津北小、広瀬小、安曇小、本庄小、朽木東小、朽木西小、マキノ中、湖西中、安曇川中、なのはな園の訪問を計画し、11月までに、10校の訪問を行いました。

訪問した小中学校、幼稚園では、学校長または園長から、学校園経営全般についての説明を受け、各教室で子どもたちが生き生きと学習の様子を参観しました。その後、教務主任や研究主任、学年主任



(小学校英語活動の授業風景)

等から各校園の具体的な教育活動による成果や課題の報告を受け、よりよい成果をあげるため、また、課題を解決するために懇談し、その中で指導、助言を行いました。

さらに、子どもたちが安心して教育が受けられるように校舎内外の施設設備について確認をしました。

このように教育委員が、学校訪問をすることで、市内の教育の現状と課題を把握し、教育活動がより充実するように取り組んでいます。

(学校教育課)

教育委員会Informationに対するご意見等は、高島市教育委員会事務局教育総務課 ☎(32)1132 までお気軽にお寄せください。

お知らせ
タウン
トピックス
暮らしの
情報
みんな
575
消費生活
省資源
教育委員会
健康生活
だより
国保年金
図書館
窓口だより
歴史散歩

お知らせ
タウン
トピックス
暮らしの
情報
みんな
575
消費生活
省資源
教育委員会
健康生活
だより
国保年金
図書館
窓口だより
歴史散歩