



# 教育委員会 Information



11月21日および12月22日に開催しました定例会教育委員会についてお知らせします。

## 第11回定例会報告

11月21日開催

### 協議

・平成21年度の主要施策について  
平成21年度に取り組む主要な施策として、学校教育を充実させるための「小中一貫教育施設整備事業」「高島の教育を創るプロジェクト会議事業」「学校園応援プロジェクト事業」について協議しました。

また、子どもたちの基本的生活習慣を養う「地域で育む高島こどもの宿事業」、地域の魅力を引き出す「藤樹先生顕彰事業」や「文化的景観保護推進事業」「市民マラソン事業」「朽木東小学校・朽木中学校屋内運動場改築事業」等についても協議を行いました。

### 報告

・平成21年高島市成人式について  
平成21年1月11日(日)午後1時30分から高島市民会館で開催する成人式の概要報告がありました。

・図書館運営について  
市立図書館の事業内容の説明を受け、人口4万〜6万人の市で一人当たりの図書貸出し冊数が全国第2位になっている状況や、乳幼児から本に親しむ「ブックスタート事業」など独自の取り組みについて理解を深めました。

## 第12回定例会報告

12月22日開催

### 協議

・高島市立マキノ北小学校在原分校の休校延長について  
マキノ北小学校在原分校は、平成16年4月1日から平成21年3月31日まで休校としています。この期間が満了することから、在原分校へ通学対象となる児童の状況を検討し、引き続き平成21年4月1日から5年間休校とすることをしました。

### 協議

・平成21年度教育委員会予算要求概要について  
平成21年度一般会計当初予算の要求内容について、協議をしました。

要求内容は、第11回定例会で協議を行った主要施策を中心として、平成21年度に事業実施が必要なもので、担当課長から説明を受け、内容の確認を行いました。

### 市長との懇談会

第12回定例会終了後、市長と教育委員8人による懇談会を行いました。

小中学校の現状、教育委員会が取り組むべきこと、福祉や自然環境などの関連する内容について、それぞれが考えていることを中心に意見交換しました。

今後、懇談内容を次回からの提言協議の中に活かしていきます。

### 報告

・(仮称)ふるさと高島遺産認定制度について  
市民が自然とともに生きる暮らしのなかで慣れ親しみ、ふるさとの誇りとして育んできた地域資産を未来に継承し、かつ発展させるため、身近な自然や建造物・旧跡・工芸品・風俗習慣・伝統技術などを「ふるさと高島遺産」に認定します。この財産を市と市民の協働により保護活用を図りながら、魅力ある、環の郷高島の創造につなげる制度の創設について報告がありました。

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。

# 健康生活

していますか?

2月1日から7日までは生活習慣病予防週間

## 自分流 楽しく続ける 健康習慣

〈健康の基盤は毎日の生活習慣〉  
「○○ダイエット」「△△で糖尿病が治った」「××を食べると血圧が下がった」など、健康に関する情報は、テレビや雑誌などからあふれています。でも、どんなに科学や医学が進歩しても、私たちの健康を支える基盤は、毎日の生活習慣です。

### ★あなたはいくつ守れていますか?

- 《7つの健康習慣》
- ① 適正体重を維持する
  - ② 朝食を毎日食べる
  - ③ 間食をしない
  - ④ 過度の飲酒をしない
  - ⑤ 毎日適度な運動をする
  - ⑥ タバコはすわない
  - ⑦ 適正な睡眠時間
- (プレスロー博士の7つの健康習慣より)



★体を動かす習慣を身につけよう!  
食事・運動・お酒やタバコなど、自分の生活を振り返ったとき、皆さんは、2つや3つは、「ここを改めよう」と思うことがありませんか?

その中で、一番に取り組んでほしいのが「体を動かす習慣」です。交通の便がよくない高島市では、自動車に乗る機会が多く、どうしても歩くことが不足しています。また、平成20年度の特定健診の問診結果(表参照)を見ても、運動習慣のある人は、男性では3人に1人、女性では4人に1人しかおられません。運動習慣のない方は、ぜひ、自分が「楽しく続けられる」運動を見つけてください。また、このコーナーで紹介している「ストレッチ」も実行してください。

健康推進課 ☎(25)8110

## 「はたちの献血キャンペーン」開催中(2月28日まで)

新成人の皆さん「はたちの記念」に献血を始めませんか。  
本格的な高齢社会の到来を迎え、将来にわたって輸血用血液を安定して確保するためには、若年層の方々に献血についてもっと理解を深め、積極的に参加していただく必要があります。

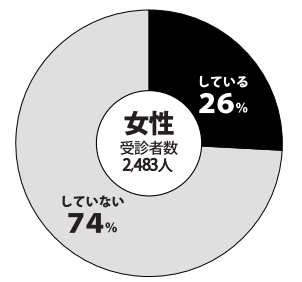
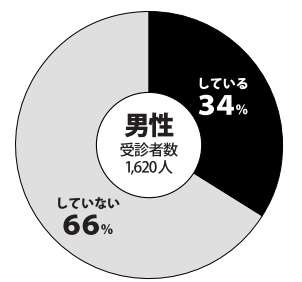
【献血にご協力ください!!】  
成分献血：採血時間が1時間ほどかかりますが、必要な成分だけ抜き取り赤血球等は採血者に返されるため体の負担が少なくすみます。各保健センターで予約が必要です。

- ※40歳以上の方は1年以内に心電図を撮っていないと献血できません。
- 2/10(火) 10時・11時・13時・14時  
新旭保健センター ☎(25)8110
  - 2/25(水) 10時・11時・13時・14時  
高島保健センター ☎(36)8008



## 平成20年度特定健診問診結果

「1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上していますか?」



## ストレッチ

### 腰痛予防、ウエスト減少に マッドキャット



寝る前に、1つトレーニングを行ってみましょう。  
四つばいになります。  
おへそを前に向けるつもりで、おなかをへこませるように上体を丸めます。  
反動をつけずに、ゆっくりと丸め、ゆっくりと戻します(呼吸は丸めるときに吐きます)。  
そうすると、おなかの筋肉が使われている感じがわかってきます。  
腰痛の予防やウエストの減少に効果的なトレーニング方法です。  
腰やおしりにかけて痛みが出る場合は、無理に行わないようにしましょう。

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」をご覧ください!

## 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。

- マキノ健康福祉センター ☎(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(住民課) ☎(38)3111
- 高島保健センター ☎(36)8008
- 新旭保健センター(健康推進課) ☎(25)8110