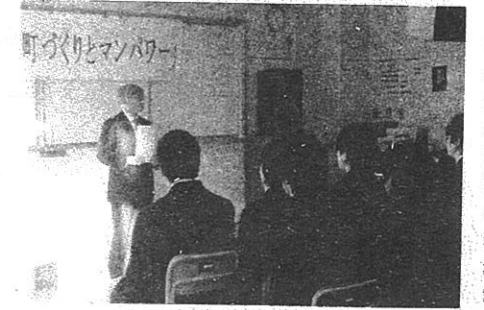


## 町長と高校生との懇談会

～人が人を支える社会、一番大事なのは人間関係～

羅臼町の未来を託す羅高生に、町の現状に関する理解や、将来、まちづくりの担い手としての活躍への期待など、町長が自ら伝えることをねらいとして昨年度から開催している「町長と高校生の懇談会」が、今年も去る 11 月 12 日、羅臼高校で開かれました。



対象は 2 年生で、今年は生徒との距離を縮め、より身近に対話を深めることと、異年齢との対話を通してコミュニケーション能力を高めてもらうこともねらい、鈴木副町長、池田教育長も参加して 3 グループに分かれて懇談しました。



町長が担当した就職希望の生徒のグループでは、町長から「社会に出て一番大事なことは人間関係を築くこと」との話があり、その人間関係を築くための態度や行動などについてアドバイスがありました。

副町長は看護・福祉・公務員・銀行関係の職を目指すグループを担当し、生徒一人一人から目指す職への考え方を聞き、副町長からは、今、羅臼町が抱えるマンパワー不足の問題、特に医療や福祉関係の人材が不足している状況について話があり、将来、羅臼に戻って活躍して欲しいとのメッセージも伝えられました。



教育長が担当した進学希望の生徒グループでは、教育長から「なぜ学ぶのか」との投げかけがあり、生徒から「生きるため」「自分がなりたいものになれるよう、可能性を広げるため」など、しっかりと自身の将来を見据えた考えが述べられていました。

45 分間と時間が短く、少し話し足りない様子も伺いましたが、内容としては昨年以上に有意義な懇談となったようです。この懇談会は、来年度以降も続ける予定で、生徒たちがふるさと「羅臼」のまちづくりについて身近に感じ、考えるきっかけになることを期待しています。

## 28歳の私、元気ですか？！ 8歳の私は元気だよ。 羅臼小タイムカプセル開封式

今年創立 120 周年を迎えた羅臼小学校。20 年前の 100 周年を記念して埋められたタイムカプセルの開封式が去る 11 月 17 日(日)に行われました。



この日は、当時在籍していた児童や教職員、保護者など約 80 名が出席し、当時 100 周年記念事業協賛会長を務めた湊屋 清氏の挨拶後、校舎玄関前のモニュメント内に収められていたタイムカプセルが校舎ロビーに運ばれ、出席者が熱い視線を注ぐ中開封されました。



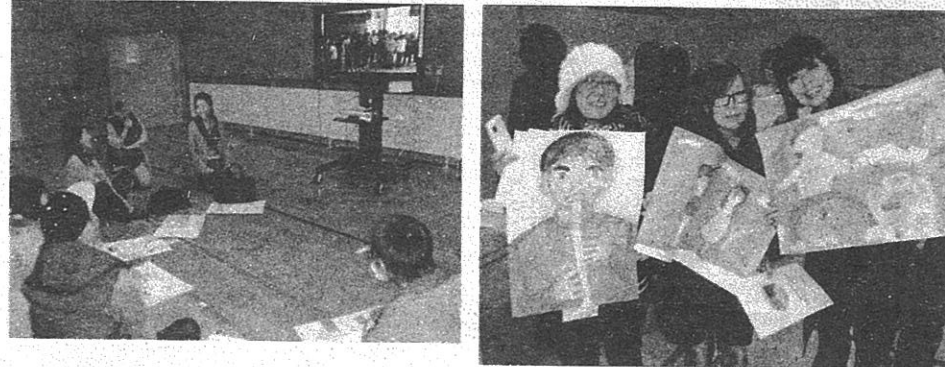
カプセルの中には、在校生が描いた絵や作文、20 年後の自分に宛てたメッセージ、クラスみんなで歌った歌声を収めたカセットテープ、学芸会や器楽演奏を録画したビデオテープなど、思い出深い品々が詰め込まれており、取り出された品を体育館に用意されたクラスごとのブースに運び作品を広げました。

各ブースでは、クラス全員の作品を並べ仕分けたり、自分が書いた作文に読み入る人、また、あるブースでは、輪になって先生が作った曲をクラス皆で歌ったカセットテープに聞き入っている姿やビデオテープに映る幼い頃の自分やクラスメイトの姿に笑いや涙も・・・。

羅臼を離れていたクラスメイトも駆けつけ、久しぶりの再会を喜ぶ姿もあり、どのブースでも当時を懐かしみながら、笑い声の絶えない中、思い出話に花を咲かせていました。



羅臼を離れていたクラスメイトも駆けつけ、久しぶりの再会を喜ぶ姿もあり、どのブースでも当時を懐かしみながら、笑い声の絶えない中、思い出話に花を咲かせていました。



さて今回、思い出の詰まった作品を手にした皆さんは、20 年前の自分からどんなメッセージが届いたのでしょうか。なりたい自分になっていたでしょうか。20 年後の今を、元気に生きているのでしょうか。

### お知らせ

第 3 回 (平成 25 年度)

### 羅臼町ユネスコスクール研究発表会

羅臼町で学ぶ幼稚園児・小学生・中学生・高校生が、それぞれの個性と興味・関心に応じて「知床学」として学んできた ESD (持続発展教育) の学習成果の発表会を下記のとおり行います。

今回は、小・中の知床に関する各研究発表に加え、今年 8 月「高校生・アジアの懸け橋養成事業」でラオスを訪問した羅臼高校 2 年の藤本華子さんが、同行した「とわの森三愛高校(江別市)」と「海星学院高校(室蘭市)」の生徒 2 名も来町し、一緒にラオス訪問の報告も行います。町民各位の参加をお待ちしています。

記

とき：12月11日(水) 9:05～受付  
9:25～開会式  
9:45～小・高校生研究発表  
11:05～中学生研究発表

会場：春松小学校体育館

# 地域の絆つないで50年

## ～羅臼町女性団体連絡協議会 創立50周年記念式典～

羅臼町女性団体連絡協議会（会長 野 祥子氏）が、今年創立50周年を迎え、去る11月9日（土）町公民館で記念の式典が行われました。



式典では、物故者に黙祷を捧げたのち、17年間の永きに亘り会長を務められた前(第7代)会長 山下 和恵さんに感謝状が贈られました。式典に続いて記念講演も行われ、かつて根室教育局長で羅臼町ともつながりのある 渡部 英昭(わたのべ ひであき)氏が「女性団体に期待すること」と題して、共生時代と女性の役割、生涯学習と女性団体、つながりのために・・・などについて熱弁していただきました。



昭和27年前後、戦後新しい憲法の制定により男女同権が保障されて婦人の自覚が高められたこともあって、教養と親睦、学習活動を取り入れ、正しく社会を理解することにより、自らの幸福をかうために各地域に婦人会の結成がなされ、昭和37年、町内各団体相互の連携を図るため、「羅臼町婦人団体連絡協議会」が発足されました。初代会長は、故 谷内田 寿美さんでした。

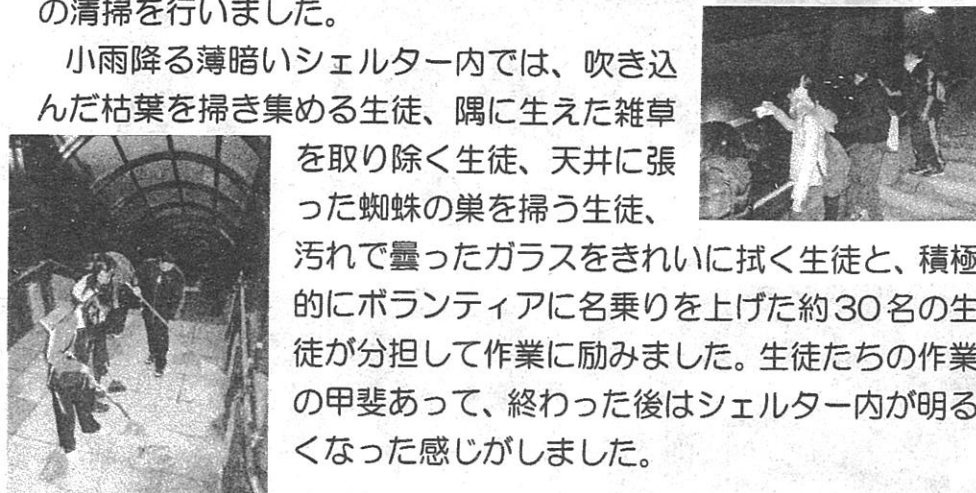
結成当時は、200名を超える会員を擁し、会員相互の親睦、研修集会への参加、社会奉仕等の活動を行ってきましたが、生活環境、特に職業の相違などの点で全町的な活動に至るには難しさがあったようです。50年の歴史の中で、昭和42年に漁協婦人部の分離など、構成団体の変遷を経て、現在の町内会女性部を単位団体とする形になり、平成12年に羅臼町女性団体連絡協議会と名称を改め、町内17町内会全てを網羅して構成する組織として現在に至っています。



管内的・全道的にも女性団体の衰退が著しい今日、幸いにも当町においては町内会組織がしっかりと位置付いており、その中において女性部は、地域の絆をつなぐ大きな役割を果たしてきたのだと思います。設立当初と比べ、今は物質的にも経済的にも恵まれ、生活の利便性も向上しましたが、一方で個人志向の強まりやコミュニティ意識の希薄化の問題も指摘されているところであり、益々、女性の細やかな視点で地域の課題解決に向けた活動の広がりが期待されるところで、さらに絆をつないでいってほしいと思います。ともあれ、まずは50周年おめでとうございます。

# 羅中生、有志ボランティアの心意気!!

羅臼中学校では、クリーン作戦と銘打って各学級にボランティアを募集し、去る11月15日、放課後に通学路にあるシェルター内の清掃を行いました。



小雨降る薄暗いシェルター内では、吹き込んだ枯葉を掃き集める生徒、隅に生えた雑草を取り除く生徒、天井に張った蜘蛛の巣を掃う生徒、汚れて曇ったガラスをきれいに拭く生徒と、積極的にボランティアに名乗りを上げた約30名の生徒が分担して作業に励みました。生徒たちの作業の甲斐あって、終わった後はシェルター内が明るくなった感じがしました。

以前から、羅臼町内では不法投棄や道路・トンネル内にゴミの投げ捨てが目立つなど、心無い一部大人のモラルの低さが指摘されていますが、自分達の通学路を自分達の手できれいに保とうとする今回の羅中生の取り組みは、本当に素晴らしいと思います。私たち大人も見習いたいですね。参加した生徒の皆さん、お疲れ様でした♡

自分たちの町は自分たちがきれいにするという精神が、いつまでも引き継がれ、世界自然遺産の名にふさわしい自慢できる美しい羅臼町を残していきたいものです。

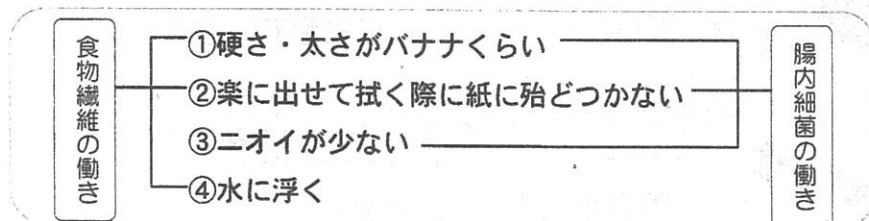


シリーズ「栄養士からの情報提供」-No.14-

## 腸、ケアしていますか? ③

腸のケアの大切さについてたくさん触れてきましたが、いよいよ最終回! ようやく具体的な方法についてのお話です。その前に少しおさらいを。

いいうんちの条件とは...



食物繊維と腸内細菌がうんちのコンディションを大きく左右します。特に食物繊維は腸内細菌の善玉菌にも良い影響を与えてくれるので、いいうんちを作るうえで欠かせません。

ところで、食物繊維は水に溶けるものと溶けないものの2種類あることはご存知でしたか? 動きにも違いがあって、特にいいうんちを作るためには不溶性の繊維が重要! この繊維は大腸で分解されると、悪玉菌を減少させて善玉菌が勢力を増しやすくする物質を作ります。また繊維を多く含む植物性の食品は、善玉菌のエサになる「オリゴ糖」も多く含んでいるので、善玉菌が腸で元気に活動できます。食物繊維を摂ることは腸の垢の掃除だけでなく、善玉菌の住環境も整えてくれます。

水に溶けない(不溶性)食物繊維	多く含む食品	穀類・野菜類・きのこ類・豆類・エビ&カニの殻
	特徴	糸状の長い筋、ポツポツ・ザラザラした食感
水に溶ける(水溶性)食物繊維	多く含む食品	海藻類・こんにゃく・果物・里芋
	特徴	筋状に見えない ネバネバ・サラサラした食感

さあ、環境が整ったら次は善玉菌を増やすステップへ! 乳酸菌やビフィズス菌を食品から摂るということですが、発酵食品をオススメします。発酵食品は乳酸菌・ビフィズス菌のほかにもヒトに有益な微生物も含まれているので、サプリメントのみで摂るよりも、より腸内環境を整えてくれる作用があります。

発酵食品とは??... ヨーグルト・チーズ・味噌・納豆・漬物・酒類などの乳酸菌や酵母菌などで発酵の過程を経てきた食品のこと。

### ※注意点※

- ☆納豆菌は腸に住み着くことはありませんが、腸内環境を整えてくれる働きがあります。
- ☆酒類は適量を守って! 適量以上摂取すると悪玉菌が優位になってしまいます。
- ☆漬物は、浅漬けなどの調味漬けではなく、古漬けを。酸味の出た古漬けが、発酵して乳酸菌が増えたサインです。

その他プラスできると更に良いのは、ウォーキングやランニングなどの足をたくさん動かす運動。腸が活発に動くので、より「楽に出せる」体制が整います。また和式トイレより洋式トイレでは排泄時に力が込めにくいので、出にくい傾向にあるようです。そこで洋式トイレでは銅像、ロダンの『考える人』→前傾姿勢で踵を浮かせた体勢がベスト。適度に力が込められて「楽に出せる」体勢になります。トイレに座った際にはぜひ参考にしてください(笑)

おなかの調子を元に戻すには、子どもは食べ物の改善だけで戻りますが、大人はそれだけでは難しく、時間もかかります。うんちの出方はその時の体調のバロメーター。これから暴飲暴食が続く季節、調子が悪くなってから食べ方を改善するのはちょっと手遅れです。普段からキレの良い、いいうんちが出るような食べ方を心がけてくださいねー(▽)ノ