



昨年 7 月から発行を開始した本紙「もやい」です。「学校や町教委の動きを知ってもらい、学校と家庭・地域との連携を深められれば・・・」「町内における様々な課題やいろんな学び・活動に関する情報を伝え、人と人・学びと学びをつなぎたい」との思いで発行に努めて参りました。

しかし、ふり返るとその思いとは裏腹に、一方的な情報発信に終始してしまった感が担当者にはあります(反省)。

平成 25 年度、心機一転。更なる充実発行に努めて参りたいと思っておりますので、情報提供方、宜しくご理解・ご協力をお願い致します。

新年度のスタート!!



各幼稚園・各学校では、それぞれ新入園児・新生を迎え、子どもたちの新たな学びのステージがスタートしました。子どもたちにとって希望と不安に心揺れるこの時期、学校・家庭は勿論、地域ぐるみで子どもたちの健やかな成長を温かく見守っていききたいですね。

また、教職員についても人事異動があり、次の先生方が羅臼町に赴任して来られましたのでご紹介いたします。

羅臼中学校…稲村和典 校長、小林大介 先生、仲 悠輔 先生

春松中学校…澤田和夫 教頭、近藤かすみ先生

羅臼小学校…山本尋子 教頭、佐藤貴子 先生、中山真梨子先生、

大野弥生 先生、筒渕夏菜 先生

春松小学校…中山生欧 教頭、高梨ゆりか先生、米澤美耶 先生

羅臼幼稚園…中西由宇 先生

稲村校長(羅中)・山本教頭(羅小)については、若かりし?…頃、当町で事務職員、教諭として勤務されていたこともあり、町内にはかつて児童・生徒としてお世話になり、今は保護者として再会した方も多く、それぞれ懐かしく迎え入れられたようです。

初めて羅臼に来られた先生方は、それぞれに「一日も早く地域に慣れ、力を発揮したい」と意気込みを新たにしていますので、地域の皆様のご支援・ご協力を宜しくお願い致します。

春松小学校ブログより... 4月19日に行われた行事の様子をお伝えします 1年生を迎える会



時間のない中、新1年生を楽しませる会にしようとして実行委員が中心となり、各学年で出し物を用意するなどして準備を進めてきました。

〈5年生「学校のルール&クイズ」〉→
掃除の時間や授業中、ろう下の歩き方、帰り道などの過ごし方に関するクイズを劇を交えて紹介しました。



〈4年生「学校のルール&〇×クイズ」〉
階段の歩き方や教室での過ごし方のルール、あいさつや言葉遣いについてなどを劇を交えて〇×クイズにして紹介してくれました。

〈2年生「歌と学校クイズ」〉→
2年生は、チューリップの替え歌と学校クイズを出してくれました。



チューリップ ♪「1年生、1年生、とつてもとつてもかわいいね♪」



〈1年生「じこしょうがい」〉
名前を早く全校のみんなに覚えてもらえるようにと、自分の名前と好きなものを描いた絵を持って、一人ずつじこしょうがいしました。

あたたかく迎えられた1年生、早く学校に慣れて楽しい小学校生活を送ってね。迎える会を企画した上級生の皆さん、大変ご苦労様でした。

公民館事業もスタート準備 OK!!

「こまぐさ学級」・「知床(しっこ)Kids(キッズ)」が、いよいよスタートします。今年度も楽しい学習メニューを用意して準備を進めています。参加者募集については、こまぐさ学級はすでに募集を終了していますが、今後においても参加したい方のご相談に応じますので、興味のある方は一度活動をのぞいてみてはいかがでしょうか。

また、知床 Kids については申込期限が5月10日(金)までとなっており、定員に若干の余裕がありますので、小学4年生~6年生の Kids・保護者の皆さん、参加についてのご検討、お急ぎください。

(昨年度のスナップ写真より)



←知床 Kids
川遊びの様子



こまぐさ学級
幼稚園児との交流→

~今年度の主な予定~

【こまぐさ学級】	【知床 kids】
4月25日…開級式	5月25日…開級式/クジラ・海鳥
5月…北方民族博物館ほか見学	6月…知床岬クリーン作戦
6月…花壇清掃	7月…キャンプ・星座観察
7月…講話「防災と健康」ほか 釧路防災センター見学	8月…川釣り・フライづくり
8月…ホエールウォッチング	9月…羅臼湖トレッキング
9月・10月…幼稚園児との交流 紙芝居の読み聞かせほか	10月…種苗センター見学
11月…ふれあいコンサート出場	11月…郷土資料館見学
12月…知床 Kids とのもちつき	12月…もちつき交流
	1月…冬の遊び
	2月…オジロワシ・オオワシ観察

羅臼町民体育館は **4月より** NPO法人 羅臼スポーツクラブらいずが 管理・運営しています!



指定管理者制度をご存知ですか?この制度は公の施設管理を民間企業や特定非営利活動法人(NPO 法人)などが行い、その特性や能力を活用することで住民サービスの向上と行政コストなどの経費削減を図るために導入された制度です。

すでにご承知のとおり、町では今年1月、町民体育館の指定管理者を公募しておりましたが、検討委員会の審査を経て「NPO 法人 羅臼スポーツクラブらいず」を受託者として決定し、4月から施設管理及び運営を行っていただいています。

「羅臼スポーツクラブらいず」は、町民の皆さんが主体的に組織し、ヨガ教室等の各種教室やアウトドア事業はもちろん、スポーツ祭りやスポーツ大会など、様々な活動を通し、町の活性化や地域づくりに貢献されている団体です。

そのような団体が運営するスポーツ施設となりますので、施設を活用した様々な事業の展開と、きめ細やかなスポーツに関する住民サービスが実現し、町民にとってより身近な施設となることでしょう。また、今後はトレーニング室の機能充実やニュースポーツの普及・啓発等が強化されていく予定ですので、町民の一層の健康の保持・増進が図られることが期待されます。



当面はこれまでと変わらないご利用方法・ご利用料金でお使いいただけますので、皆さんお気軽に町民体育館にお問い合わせの上足をお運びいただき、ご家族・ご友人とスポーツに興じてみてはいかがでしょうか?

【お問い合わせ】

羅臼町民体育館・NPO 法人羅臼スポーツクラブらいず
Tel.87-2408/fax87-2477/http://rise.michikusa.jp/



シリーズ「栄養士からの情報提供」-No.8-

水分、摂ってますか?? その①



ようやく暖かくなってきましたね(▽▽)♪
体を動かすと汗をかくことが増えるので、個人的には化粧崩れ&日焼けが気になってくるシーズンです(笑)

汗が出る→水分の摂り方もそろそろ気を付けたい時期になってきました。突然ですが、皆さん1日にどれくらい水分を摂っていますか?マグカップに軽く1杯で、だいたい200ml程度水分が入りますが、1日に何杯分飲んでいきますか?



1日に必要な水分量=人間の体の中で起こる化学反応に必要な水分が、1日2リットル必要です。ですが、水分は食べ物の中にも含まれているので、1日3食食べている人では、液体の形で摂る水分は1.5リットル程度で十分なんです(^_^)v。

1.5リットル~2リットル...500mlサイズのペットボトルに換算すると、1日に3~4本分に相当します。それだけを見ると、飲むのが大変(汗)と思う方もいるかもしれませんが、一気にこれだけの量を飲まなければならないということではないんです。1日の中で1.5~2リットル水分が摂ればいいので、この量を数回に分けて飲めばとっても簡単!目安としては、朝・昼・夕の食事の時と、食事と食事の間の時間、更に入浴後や就寝前にコップに1杯ずつ:だいたい2時間おきに摂るようにすると、簡単に1日の水分量を摂ることができます。

普段生活している中で、汗が長時間出続けるような状況でなければ、水分は水や無糖のお茶でも十分に吸収されます。体が脱水状態であれば、水もスポーツドリンクも体への吸収率は変わらないんです。よくテレビのCMで『水は吸収されないから水分補給はスポーツドリンクで』というような内容を宣伝していますが、これは脱水状態に限ってのこと。普段は水やお茶で十分なんですよ。

汗の出方によって、体の水分の吸収率が変わってしまうので、普段から体が脱水しないようにこまめに水分を摂ることが大切です。でも気温や体の動かし方によって、汗は自然に出てくるもの...

次回は、水分の上手な摂り方・選び方について紹介します!

一貫教育について

羅臼町は、既にお知らせしている通り、これまでの「中・高一貫教育」を拡充させ、昨年度から「幼・小・中・高一貫教育」の推進体制により各種取り組みを始動させました。

幼稚園・小学校も加わって1年目ということもあって、学校・幼稚園の現場では、戸惑いや試行錯誤の部分も若干あり、まだ十分な取り組みとは言えませんが、一歩ずつ良い方向に向かって前進していることは確かです。



特に、当町の地域的な特性を生かして幼稚園から小学校、小学校から中学校、中学校から高校への学びをスムーズに接続させることに重きを置き、子どもの発達段階において、子どもたちがその時々に習得すべき学力や知識・技術・能力がしっかりと身に付けられるよう、各学校・幼稚園、家庭・地域との連携を強め、努めてまいりますので、昨年以上のご支援をよろしくお願い致します。

なお、この26日(金)に「羅臼町幼・小・中・高一貫教育研究会」の全体会が開催されることとなっており、その中で、今年度の具体的な取り組み等が決定することになります。

今年度は、随時、本紙面で「一貫教育」に関する情報もお伝えしてまいりますのでご愛読願います。



まもなくゴールデンウィークに入ります。また、雪も融けて子どもたちの外遊びも盛んになってきます。

子どもたちの心身ともに健やかな成長のためには、屋外で体を動かすことや自然と触れ合うことはとっても大事なことです。大いに奨励したいところですが、先日、市街地にクマが出没したニュースが報じられたとおり、羅臼はクマの生息地です。“子どもたちだけで河川や野山へ入らないこと”や“危険な場所での遊びはしないこと”、“暗くなる前に帰宅すること”など、屋外で遊ぶ際のルールなどについて、各家庭において子どもたちと確認しておいてください。

また、地域の皆さんの子どもたちの見守りに ついても宜しくお願いします。

