回覧

白水の子

黒松内町立白井川小学校
令和４年 ８月２５日
NO. 5
発行者
校長 葛西 統実

全校テーマ ○ やる気いっぱい やさしさいっぱい

学びのDX（デジタルトランスフォーメーション）

校 長 葛西 統実

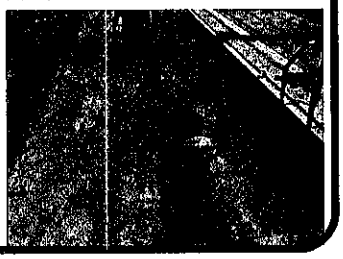
長かった夏休みも終わり、学校では１８日（木）に２学期の始業式を迎え、子どもたち全員が元気に登校しています。夏休みならではの体験をしてきた子や、日焼けをしてたくましくなった子など、心も体も着実に成長してきているようです。始業式からは、２年生に転校生を迎え、全校児童１０名で二学期をスタートしました。新しい仲間を迎え、学期の中でも一番長い二学期をより充実したものにして欲しいと思います。

さて、皆さんは、DX ＝デジタルトランスフォーメーションという言葉を知っていますか？
最近、ビジネス用語として多く使われています。テレビ、新聞やネットニュースなどで見たことがあるという人も多いと思います。
DX という考えを最初に提案した人はスウェーデンにあるウメオ大学のエリック・ストルターマン教授だそうです。２００４年に「進化したデジタル技術を浸透させることで人々の生活をより良いものへと変革すること」という DX デジタルトランスフォーメーションの考えを提案しました。しかし、なぜ「Digital Transformation」なのに「DT」ではなく「DX」なのか・・・・これは英語圏の国では「Trans」のことを「X」と略すことが一般的な表現であるためだそうです。

今、ビジネス界では DX が広がり、企業が取組を進めています。進化したデジタル技術で「働き方」が大きく変わってきています。もれなく学校という「学び」の場にも DX が広がってきます。つまり、「進化したデジタル技術で学びをより良いものへと変革する」ということです。
もう子供たちの手元には「学びのツール」として、タブレット端末という《どこでもつながるネットワーク》が貸し出されています。日本全国で同じ環境が整えられてきています。政府による「GIGA スクール構想」という取組です。
この「GIGA」とは「Global and Innovation Gateway for All」の頭文字です。「すべての子供たちをクローバルで革新的なスタート地点に導こう！」という想いを込めて「学びの」デジタル化を進めています。こういった動きは、世界各国では１０年いや２０年前から動き出しており、日本は完全に遅れている状況です。
このように遅れていると言われている日本ですが、今の子供たちは、もう各家庭で世界最先端のゲーム機器やスマートフォンといた先進的なデジタル機器を幼少時代から使っている「デジタル・ネイティブ」といわれる世代です。日本の「学びの DX」は、このような子供たち自身によって創り出されるのではないでしょうか。
子供たちが「学びの DX」を創造していくためには、これまで「遊び」のツールとして極めてきたデジタル機器の使い方を、「学びのツール」の使い方に変換していくことが大切であると考えます。
これまでの常識に囚われず、先生と子供たちの共同作業の中で「こうすると学びやすい」「こういう使い方もあるのではないか」「こうすれば合理的だ」「これで学びが面白くなる」といった使い方をどんどん開発して欲しいと思います。
これからも、先生方や子供たちと一緒に「学びの DX」を進めて行きたいと考えています。

水泳学習

７月２１日（木）に、町営プールで水泳を行いました。１回目に予定していた水泳学習が気温の関係で実施できなかった分、子供たちはとても楽しそうに水泳に取り組んでいました。



川に親しみ、川を調べる

総合的な学習の時間では、ブナセンターの職員の方を講師に、黒松内の川について調べています。７月２０日（水）には、実際に川の中に入り、川の中の生き物などを観察しました。川について体験的に学ぶことができ、どの子にとっても貴重な学習になりました。

夏休みラジオ体操

７月２５日（月）～２９日（金）まで、白井川地区の夏休みラジオ体操が行われました。午前６時３０分から、子供たちと地域の方々が一緒にラジオ体操で汗を流していました。

二学期始業式

８月１８日（木）に、二学期の始業式を行いました。式の中で子供たちは、夏休みの思い出と二学期に頑張りたいことを発表しました。夏休みの経験を生かして二学期の学校生活を充実したものにして欲しいと思います。

先生たちの学び

夏季休業中に、ICT と特別支援教育に関する校内研修を行いました。ICTは、ICTに堪能な白井川中学校の先生を講師に招き実施しました。特別支援教育については、余市養護学校しりべし学園分校主催のオンライン合同研修会に参加させて頂きました。ご協力頂いた関係者の皆様に心より感謝いたします。

９月の主な予定

１日（木）　全校朝会
２日（金）　防災訓練
３日（土）　PTA・守る会合同研修会　4日予備日
６日（火）　教育実習開始～１０日迄
１０日（土）　ふれあいパークゴルフ交流会
１２日（月）　振替休業日
１４日（水）　マラソン記録会
１５日（木）　体力テスト
１６日（金）　児童総会、体力テスト
２１日（水）　集金日、義務教育指導監訪問
２４日（土）　熱郛神社祭～２５日（日）
２６日（月）　学芸会特別時間割開始

※ 新型コロナ感染症の状況等によっては、予定を変更する場合もあります。

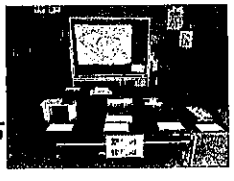
クリーン作戦

２学期が始まってすぐの１８日（火）に、全校でクリーン作戦を行いました。学校をスタートして中学校までを往復しながら、国道沿いに落ちているごみを拾いました。

自分たちの生活する地域を進んできれいにすることや、ゴミを拾うことで環境を守ることにもつながるということを子供たちには学んで欲しいと思います。自分のことだけではなく、だれかのためになる行動がとれる人に育って欲しいと願っています。

夏休み作品展＆作品発表会

夏休みの課題として、子供たち全員が工作・ 自由研究に取り組みました。工夫を凝らした作品をホールに展示しています。２６日（金）の参観日には、これらの作品発表会を行います。子供たちの作品を実際に見ながら、子供たちの発表を聞いていただけると幸いです。



あなたの健康。家族のしあわせ。

今年度ラストチャンス！コロナ禍だからこそ受けよう！

がん検診のお知らせ

日程：令和4年10月21日（金）

時間：①午前　6：00～　7：00　　②午前 7：00～　8：00

③午前　8：00～　9：00　　④午前 9：00～10：00

⑤午前 10：00～11：00

会場：黒松内町保健福祉センター

ご希望の時間帯をお選びください

検診項目	料金	対象者	検診内容
胃がん検診	1,000円	40歳以上の方	胃エックス線検査（バリウム）
肺がん・結核検診	300円		胸部エックス線検査（レントゲン）
大腸がん検診	500円		便潜血検査
喀痰（かくたん）検査（肺がん検診と併用）	500円	50歳以上で**タバコを吸う**方	喀痰検査
肝炎ウイルス検査	500円	40歳以上で**初回検査**の方	血液検査
ヘリカルCT検査（肺がん検査）	初回 8,800円 継続 5,500円	50歳以上の方	低線量CT検査
前立腺がん検診	400円	50歳以上の**男性**	血液検査
エキノコックス症検診	**無料**	小学3年生以上の方	血液検査

超早期の小さい病変の発見が可能です！

重点地区：9・10区、大成地区、中ノ川地区

＊生活保護世帯は基本無料です。ヘリカルCT検査のみ料金が発生します。

▼▼　お申込み・お問合せはこちら　▼▼

黒松内町保健福祉センター　保健福祉課

TEL：72-4285　FAX：72-3838

［受付時間］8：45～17：30　［開庁日］月～金曜日

申込み締切 9月16日（金）

送迎が必要な方は、申込み時にお知らせください。

♡ 裏面もご覧下さい ♡

公益財団法人北海道対がん協会　札幌・旭川・釧路がん検診センター

がん検診と同時に受けられるのは、今回の集団健診が最後！

特定健康診査・後期高齢者健康診査

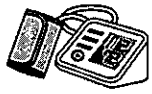
日程：令和４年 10月21日（金）

時間：①午前　6：00～　7：00　　②午前 7：00～　8：00
　　③午前　8：00～　9：00　　④午前 9：00～10：00
　　⑤午前 10：00～11：00

会場：黒松内町保健福祉センター

ご希望の時間帯をお選びください

検診項目	料金	対象者	検診内容
特定健康診査	無料	健診受診日に**国民健康保険**に加入している**30**歳以上**75**歳未満の方	問診 計測（血圧・身長・体重・BMI・腹囲） 尿検査 血液検査（肝機能・血中脂質・血糖値・貧血等） 心電図 眼底検査
後期高齢者健康診査		健診受診日に**75**歳以上の方（または65～74歳で一定の障がいのある方）	



★被扶養者健診について★

対 象 者：**国民健康保険以外**（協会けんぽ、共済組合、健保組合等）に加入している**ご家族（被扶養者）**の方

申込方法：①「健康保険証」と「特定健康診査受診券」を手元に用意します。
②下記の申込み先に連絡し、**希望日時**と**『被扶養者健診』を受診すること**を伝えてください。

健診当日：＊**「特定健康診査受診券」**と**「健康保険証」**を必ず持参してください。
＊健診料金は、受診券に記載されている自己負担額になります。

申込み締切 9月16日（金）

送迎が必要な方は、申込み時にお知らせください。

▼▼ お申込み・お問合せはこちら ▼▼

黒松内町役場　住民課（国保担当） または **黒松内町保健福祉センター　保健福祉課**

TEL：72-3312　　TEL：72-4285

［受付時間］8：45～17：30　［開庁日］月～金曜日

各戸配布

黒松内産良質堆肥の町民還元を行います！

町民限定 2，690袋

町では、昨年に引き続き、堆肥センターで製造されている町内産良質堆肥の利用促進を図ることを目的として町民限定・町民還元価格での堆肥配付事業を実施します。

希望される方からは**少額の自己負担**をいただき、配付方法については、２０リットル袋、又は堆肥センターでトラックに直接積込みのどちらかを選んでいただきます。
（※重複での申込みはできません。）

町民の皆さん、土壌改良効果のある町内産良質堆肥で、良い土づくりに取り組んでみませんか。

申込期間　**9／5（月）～9／16（金）**

※申込が限定数に達した時点で締め切らせていただきます。

申込先　**黒松内町産業課**

下記申込書に必要事項を記入の上、役場分庁舎内産業課窓口に自己負担額と申込書を持参し、申込みください。
（※ 電話・ＦＡＸ・郵送による受付はできません。）

配付期間　**9／26（月）～10／14（金）**

自己負担額
- 20リットル袋　1袋　100円
- 堆肥センター積込み　1台　2,000円

20リットル袋入堆肥を希望の方

- 配付量　1世帯につき7袋まで
  ※限定2，690袋
- 配付方法　上記の配付期間内に町内の取扱業者が配達いたします。
  配付期間は、多少前後することがありますので御了承ください。
- 配付条件　1世帯1回限りとします。
- 自己負担額の支払い方法
  町産業課に申込書と自己負担額を持参の上申込みください。
  （自己負担額を御持参いただけない場合は受付できません。）

直接堆肥センターへ取りに行く方

- 配付量　1世帯 堆肥1㎥（軽トラ1台）
  ※限定15㎥
- 配付方法　トラック（軽トラ）で直接堆肥センターに来ていただき、トラックの荷台に直接堆肥を積込みます。
- 配付日時　上記配付期間内の午前8時から午後5時まで（※土・日を除く。）
- 配付条件　1世帯1回限りとします。
- 自己負担額の支払い方法
  町産業課に申込書と自己負担額を持参の上、申込みください。
  （自己負担額を御持参いただけない場合は受付できません。）

注）1　申込みの際、どちらかをお選びください。（※重複での申込みはできません。）
2　農業者の方は、今回の配付対象外とさせていただきます。
3　危険防止のため、軽トラック荷台のさし枠は禁止とします。

堆肥配付事業申込書					
氏名		住所	黒松内町字	電話番号	

20リットル袋希望者の記入欄		堆肥センター積込み希望者の記入欄	
希望数量	袋	積込み希望日	月　日
堆肥置く場所		積込み希望時間	午前・午後　時　分頃

お問合せ：町産業課（担当　池本　）　TEL：0136-72-3835（産業課直通）

各戸配付

くろまつないブナの森診療所からのお知らせ（９月の診療予定）

■ 受付時間 ■　午前 /　8：45～11：30　　午後 / 14：00～16：00

夜間診療	第2・第4木曜日　17 ～ 19時	9月8日・22日、10月13日・27日
白井川診療所	第2・第4火曜日　14 ～ 15時	9月13日・27日、10月11日・25日

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	8月29日	8月30日	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日
午前	柳谷 湯浅	柳谷 高橋	中原 湯浅	中原 柳谷	中原 湯浅	休診	眼科特診 （予約制）
午後	柳谷	ワクチン 予約外来	ワクチン 予約外来	ワクチン 予約外来	高橋/湯浅		

	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日
午前	高橋 柳谷	柳谷 高橋	中原 湯浅	湯浅 中原	中原 湯浅	休診	休診
午後	柳谷	湯浅	高橋/湯浅	休診	高橋/湯浅		
夜間診療	-	-	-	夜間診療	-	-	-

	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日
午前	高橋 柳谷	柳谷 高橋	中原 湯浅	高橋 中原	中原 高橋	整形外来 （予約制）	休診
午後	柳谷	湯浅 白井川（中原）	高橋	休診	高橋		

	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日
午前	休診	柳谷 高橋	中原 高橋	高橋 湯浅	休診	休診	休診
午後		湯浅	高橋	休診			
夜間診療	-	-	-	夜間診療	-	-	-

	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日
午前	高橋 中原	柳谷 高橋	中原 湯浅	中原 柳谷	中原 湯浅	休診	休診
午後	中原	湯浅 白井川（中原）	高橋/湯浅	休診	高橋/湯浅		

※　急な体調不良などは時間に関わらずご連絡ください。
※　診療体制は予定ですので、医師体制や急患対応などで変更となる場合があります。ご了承ください。
※　高橋医師は、当面15:30までの勤務となっております。

お問い合わせ先：黒松内町国保くろまつないブナの森診療所　電話0136－72－3301

令和４年８月２５日

各　　位

黒松内町社会募金委員会
黒松内町共同募金委員会
会　長　　茂　尾　　実
（公　印　省　略）

令和４年８月３日からの大雨災害義援金の募集について（お知らせ）

令和４年８月３日からの大雨により、山形県、新潟県、石川県、福井県、青森県など、全国各地で洪水災害などによる人的及び家屋への甚大な被害が発生し、複数県の市町村に災害救助法が発令されました。

この災害発生に伴い、中央共同募金会おいて、被災された方々を支援することを目的に義援金が募集されます。

つきましては、本会においてもこの募金活動に協力すべく、下記窓口にて義援金の取扱いを行いますので、町民の皆様の温かいご支援、ご協力を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

記

取扱窓口：黒松内町社会福祉協議会（保健福祉センター内）

受付期間：令和４年８月１７日（水）～同年１２月２８日（水）

※救援物資等につきましては、お取り扱いはしておりません。

お問合せ
黒松内町共同募金委員会事務局
（黒松内町社会福祉協議会内）
電　話：７２－３１２４
ＦＡＸ：７２－３８３８

各戸配布

新型コロナ陽性者、濃厚接触者となった場合のご家庭でのごみ出しのお願い

新型コロナの陽性者となったり、濃厚接触者となった場合、クリーンボックスを共同で利用する方や、ごみ収集業者、清掃センターの作業員にまで、その感染リスクが及ぶことになります。

物に付着したウイルスの感染力は、24～72時間となっていることから、感染された方、感染が疑われる方がご家族にいた場合、自宅待機期間の解除や、陰性が確定するまで、次のルールでごみ出しをしてくださるようご協力お願いします。

（1） 陽性者及び濃厚接触者等（以下、陽性者等）が捨てたごみは、その他の者とは別にして、基本的に3日間排出を見合わせてから出してください。

（2） 陽性者等が捨てた資源ごみについては、空き缶も含めて『燃やせるごみ』として出してください。

（3） 陽性者等の鼻水等が付着したマスク、ティッシュは、指定袋に入れる前に、別のポリ袋に入れてから、二重にして出してください。

南後志清掃センターからのお知らせ

分別の徹底にご協力お願いします！

8月18日(木)、南後志清掃センターの可燃ごみ施設の中で、鉄の歯車らしき異物の混入により、異音が発生するトラブルがありました。

焼却処理の停止につながることも考えられるので、分別の徹底にご協力をお願いします。

お問い合わせは、役場住民課（担当：大石／☎72-3312）まで

ブナセンター「森へ行こう」

学芸員 MYSTERY ミステリー TOUR ツアー

黒松内を飛び出して、
学芸員いちおしのブナ林を見に行こう。
場所は当日までお楽しみ。
今回は「北海道最後の秘境」のブナ林へ！

2022.9.11 sun.
9:00～15:00

【集　合】町民センター　【定　員】15名　【参加料】300円※ブナさぽは無料
【対　象】町民の方優先とし、空きがある場合は町外の方もご参加いただけます
【申込み】7日（水）17:00までにブナセンターにお電話
【行　程】町民センター発→バスで移動（約90分・休憩あり）
→ブナ林見学（90分）→昼食→バスで移動→町民センター着・解散
【持ち物】軽登山の服装、雨具、昼食、飲み物
【その他】雨天決行・荒天中止

申込み・お問合せ：黒松内町ブナセンター（0136-72-4411）月火休館

英会話を楽しみましょう

アレン先生の英会話教室

30 P

アレン先生は黒松内保育園・黒松内小・白井川小学校において、外国語指導助手(ALT)として、また、小学校1年生・2年生の英会話講座で子ども達の英語発音や国際理解教育の向上のために頑張っています。
アレン先生は、Philippines(フィリピン)出身です。

・・・ 受講者大募集！！・・・

＊初心者クラス　：初めての英会話　木曜日　午後6時30分～
＊ビギナークラス　：もう一度英語を学び直したい方　木曜日　午後7時30分～
＊アドバンスクラス：ステップアップを考えている方　金曜日　午後6時30分～
※ 各クラス 45分を予定しています。

各クラス定員：5名　申し込み締め切り 8月31(水) 17:00

教室開始日

9月1日（木）初心者・ビギナークラス
9月2日（金）アドバンスクラス

場　所：黒松内町総合町民センター「青年研修室」
参加料：1,000円（全10回）（初心者クラスの方でビギナークラスも受講希望の方は参加料1,000円）

問い合わせ・申込は、黒松内町教育委員会までお願いします。 電話　(0136)72-3160

主　催　黒松内町教育委員会・黒松内町生涯学習センター本部　　(担当：　今田・佐藤　)

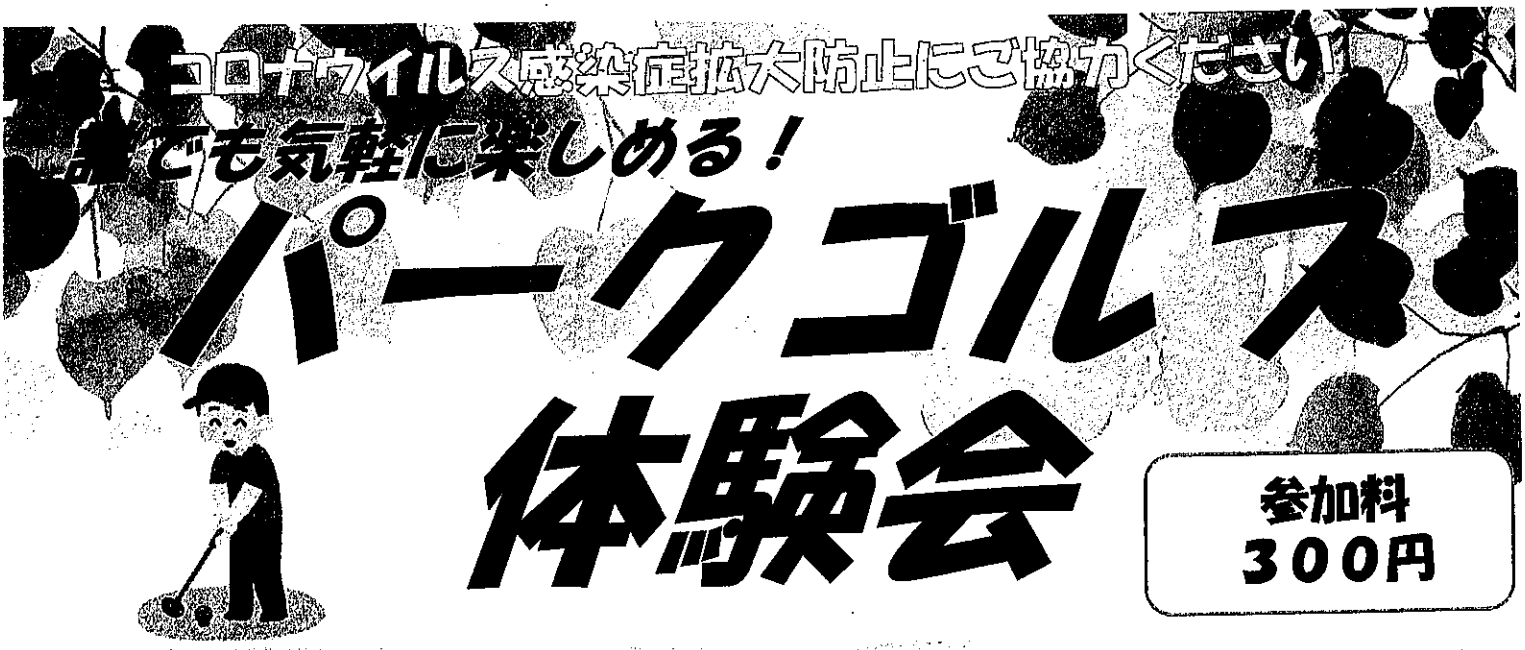
切り取り線

希望クラス：初心者・ビギナー・アドバンス　希望のクラスを○で囲んでください

日本語表記
名　前　　年　齢　　性別　男・女

アルファベット表記

住　所　　電　話



コロナウイルス感染症拡大防止にご協力ください

誰でも気軽に楽しめる！

パークゴルフ体験会

参加料 300円

パークゴルフをプレーしたことはありますか？
パークゴルフは子供から高齢者まで誰でも簡単に行うことができるため、
親睦を深めるレクや日々の運動の一環としてふさわしいスポーツです♪
パークゴルフは各ホールを回るため、自然とウォーキングの効果も期待されます。
今回はパークゴルフを初めて行う方、始めたがルールがわからない方を対象に、
基本的なルールやパークゴルフ場でのマナー、プレー方法を教えます！
体験会でルールを覚えて、仲間と一緒にパークゴルフを楽しもう！

日程：①９月１４日（水）１０：００～１１：３０
②９月１７日（土）１０：００～１１：３０
（※雨天時中止）

内　　容：初心者向けパークゴルフ体験会
集合場所：フラワーガーデンパークゴルフ場（町民プール裏）
対　　象：一般町民
講　　師：黒松内町パークゴルフ協会のみなさん
持 ち 物：外で動きやすい服装、タオル、雨具、飲み物
定　　員：各１５名
申 込 み：教育委員会まで　TEL:０１３６－７２－３１６０
　　締切り　９月１２日（月）
そ の 他：中止の場合は当日朝９：３０までに連絡します。

・集合時の手指消毒、マスク着用にご協力ください
・体調が悪い方はご遠慮ください

黒松内町教育委員会
TEL:　0136-72-3160

各３０P
行政連携ポイント

主催：黒松内町パークゴルフ協会　「健康とスポーツの町」スポーツフェスティバルin黒松内運営委員会

9月 September 総合体育館だより

[illegible]月 2022年[illegible]月[illegible]
[illegible]

※体育館で行われる教室やイベント情報は随時更新されていきます。館内の最新の　専用利用の情報につきましては、体育館へ　お問い合わせください。

日	月	火		水		木		金		土
						1 アリーナ 保育園 9：30～11：30 陸上少年団 16：30～18：00	武道場 アクティブ ライフサポート 13：30～15：20	2 アリーナ 保育園 9：30～11：30 サッカー教室 18:00～19:00	武道場 T.K.T 9：45～11：15	3 武道場 美姿勢エクササイズ 10：00～10：50
4	5 休館日	6 アリーナ 保育園 9：30～11：30 陸上少年団 16：30～18：00	武道場 T.K.T 13：45～15：15 Enjoy！ フィットネス 19：00～19：50	7 アリーナ 保育園 9：30～11：30 はつらつシニアクラブ 13：30～14：30 ゲートボール協会 13：30～15：00	武道場	8 アリーナ 保育園 9：30～11：30 陸上少年団 16：30～18：00	武道場 アクティブ ライフサポート 13：30～15：20	9 アリーナ 保育園 9：30～11：30 サッカー教室 18:00～19:00	武道場 T.K.T 9：45～11：15	10 武道場 美姿勢エクササイズ 10：00～10：50
11	12 休館日	13 アリーナ 保育園 9：30～11：30 陸上少年団 16：30～18：00	武道場 T.K.T 13：45～15：15 Enjoy！ フィットネス 19：00～19：50	14 アリーナ 保育園 9：30～11：30 はつらつシニアクラブ 13：30～14：30	武道場	15 アリーナ 保育園 9：30～11：30 陸上少年団 16：30～18：00 ファミリー スポーツ 19:00～20:00	武道場 アクティブ ライフサポート 13：30～15：20	16 アリーナ 保育園 9：30～11：30 サッカー教室 18:00～19:00	武道場 T.K.T 9：45～11：15	17 武道場 美姿勢エクササイズ 10：00～10：50 保育園(アリーナ全面) 9：30～12：00
18	19	20 アリーナ ふれあい卓球 10：30～11：30 陸上少年団 16：30～18：00	武道場 T.K.T 13：45～15：15 Enjoy！ フィットネス 19：00～19：50	21 アリーナ はつらつシニアクラブ 13：30～14：30	武道場	22 アリーナ 陸上少年団 16：30～18：00	武道場 アクティブ ライフサポート 13：30～15：20	23 アリーナ ふれあい卓球 10：30～11：30 サッカー教室 18:00～19:00	武道場 T.K.T 9：45～11：15	24 武道場 美姿勢エクササイズ 10：00～10：50
25	26 休館日	27 アリーナ ふれあい卓球 10：30～11：30 陸上少年団 16：30～18：00	武道場 T.K.T 13：45～15：15 Enjoy！ フィットネス 19：00～19：50	28 アリーナ はつらつシニアクラブ 13：30～14：30	武道場	29 アリーナ 陸上少年団 16：30～18：00	武道場 アクティブ ライフサポート 13：30～15：20	30 アリーナ ふれあい卓球 10：30～11：30 サッカー教室 18:00～19:00	武道場 T.K.T 9：45～11：15	

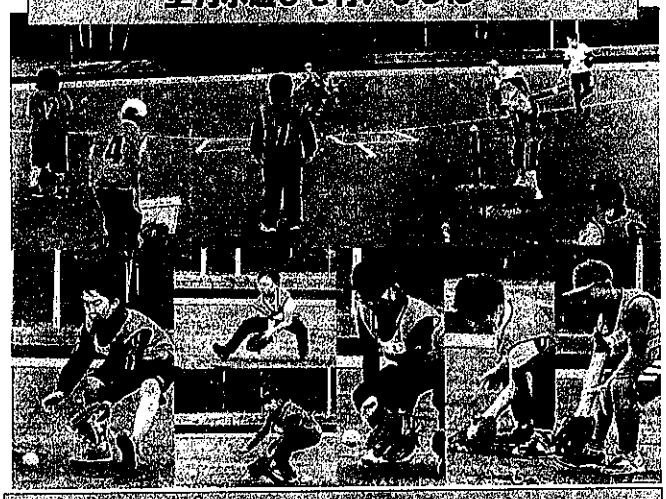
夜間のアリーナ使用について

毎週火曜日から金曜日の19：00～21：30は、体育協会加盟団体等の活動日と設定しております。利用可能種目が活動団体と同種目であれば、一般利用の方も団体活動にご参加いただけます。

	アリーナ		武道場
	Aコート	Bコート	
火曜日	卓球	ソフトバレー スポンジテニス	
水曜日	バドミントン		剣道
木曜日	一般バレー	硬式テニス	
金曜日	ママさんバレー	フットサル	剣道

夏休みイベントの様子

8月2日に夏休み恒例イベント！
全力水遊びを行いました！



8月3日に町営野球場で野球教室を行いました！
ボールを捕る、投げる、打つと盛りだくさんの内容でした！

☆[illegible]の結果をもう一度チェック☆

⇩メタボリックシンドロームの診断基準⇩

ウエスト周囲径
男性≧85cm
女性≧90cm

※必須項目※

血圧
最高血圧≧130
最低血圧≧85

空腹時血糖
≧110mg/dL

高トリグリセライド
血症≧150
かつ/または
低HDLコレステロール
血症＜40

血圧、血糖、脂質のうち、2つ以上が基準値から外れてしまった場合

メタボリックシンドロームを予防するためには、ランニングやジョギングなどの有酸素運動がおすすめです！総合体育館では、運動教室を行っています！興味のある方はぜひ、ご参加ください！

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、体育館に来館する際は
マスクの着用・手指の消毒・検温をお願いしております。
また,トレーニング機器や備品の消毒にご協力ください。

運動の秋が始まります！
9月も継続的に運動して健康習慣を身につけましょう！

9月健康教室

成人対象教室

汗をかいて運動をしたい方にオススメ！

Enjoy!フィットネス

毎週火曜日　9月6,13,20,27日　19:00～19:50

だれでもできるトレーニングとリズムに合わせて動く
エアロビクスやハンドクラップ、リズムジャンプなどで
体脂肪燃焼！楽しく痩せたい方におすすめ！

運動初心者にオススメ！

美姿勢エクササイズ教室

毎週土曜日　9月3,10,17,24日　10:00～10:50

姿勢保持に必要な運動と硬くなった身体をほぐす
ストレッチできれいな姿勢づくり！猫背や巻き肩など
姿勢のくずれやが気になる方におすすめ！

シニア対象教室　６０歳以上の方対象

アクティブライフサポート

毎週木曜日　9月1,8,15,22,29日
①13:30～14:20　②14:30～15:20

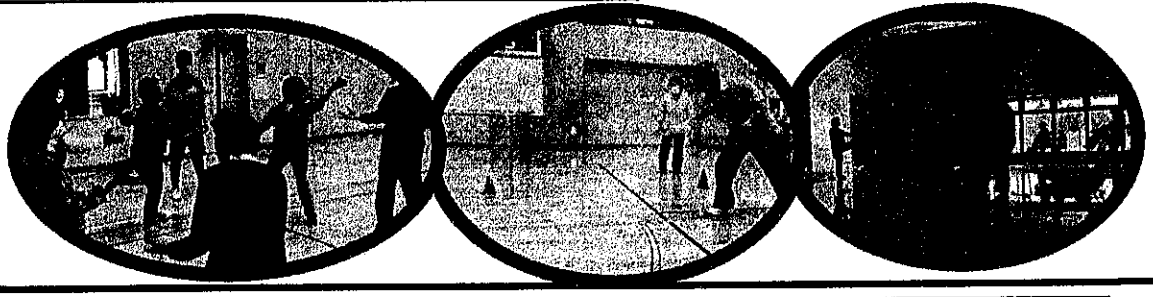
健康な身体づくりのための運動やストレッチ！
無理なくできる体操で、いつまでも元気で健康な
からだづくりをお手伝いします！

はつらつシニアクラブ

毎週水曜日　9月7,14,21,28日　13:30～14:30

運動を通して仲間づくりをしませんか？
ボッチャなどの誰でもかんたんにできる軽スポーツで
無理なく、楽しく、笑顔で運動できます！
童心に返って遊び感覚で健康づくりをしましょう！

※上靴持参



申し込み

黒松内町総合体育館

0136-72-3749

定員:各教室につき10名
参加料:各教室につき500円
持ち物:タオル、飲み物

30P
行政連携ポイント

主催：「健康とスポーツの町」スポーツフェスティバルin黒松内運営委員会

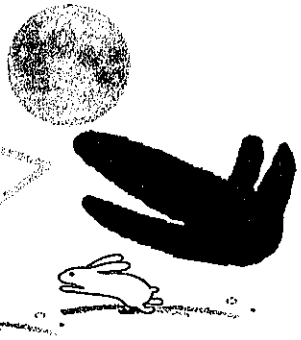
マナヴェールだより

2022年9月号（NO,214号）

黒松内町ふれあいの森情報館
マナヴェール
〒048-0101
寿都郡黒松内町字黒松内380-2
TEL　0136-77-2828
HP　http://www.kuromatsunai-hkd.ed.jp/

【開館時間】１０：００～１８：００
【休 館 日】月曜日、第４金曜日、祝日

今年の十五夜は９月１０日！皆さんの家ではお団子やススキを飾ったりしていますか？職員は昨年、団子の用意を忘れて白い饅頭を買って飾りました･･･今年はちゃんと用意します…



9月のカレンダー

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1 お話しの会	2	3
4	5 休館日	6	7	8	9	10
11	12 休館日	13	14	15	16	17
18	19 休館日	20	21	22	23 休館日	24
25	26 休館日	27	28	29	30	

→図書宅配日

夜間開放は行っておりません。

【図書予約ランキング】

2022/07/16-2022/08/18集計

１位：高瀬隼子
『おいしいごはんが食べられますように』
城山真一『看守の流儀』
中山七里『棘の家』

【図書貸出ランキング】

2022/07/16-2022/08/18集計

１位：沼尻賢治『ニセコの12か月』
２位：大沢在昌『晩秋行』
河崎秋子『颶風の王』
･･･ほか

QRコードから上記のランキングのほか、本の検索もできます！

お知らせ

【9月1日（木）】くろまつないお話しの会

毎月幼児さんと小学生を対象に絵本の読み聞かせをしています。
幼児さんは保護者の方と一緒に参加してください。

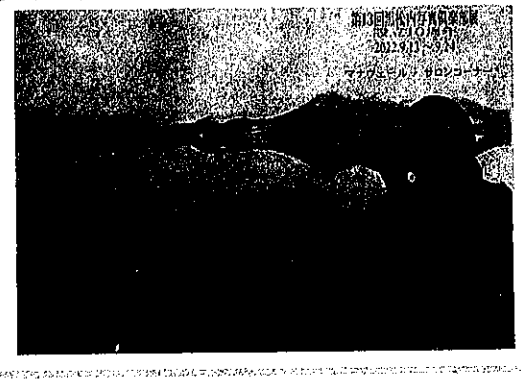
幼児の部　…午後2時30分～
小学生の部…午後3時10分～

【貸出冊数ベスト10　展示中】

現在、一般５－１の棚で、過去18年分の貸出冊数が多かった本を順位づけして展示しています。ぜひ手に取ってご覧ください！

【9月13日（火）～9月24日（金）】「黒松内写真倶楽部展　設立10周年」開催！

13回目となる写真倶楽部展は、「写真倶楽部設立10周年」ということで、メンバーそれぞれが自分の作品を厳選して展示します！
写真倶楽部メンバーの力作をお楽しみください！
皆さまのお越しをお待ちしています！



マナヴェールからのお知らせ

【図書の無料宅配しています！】

黒松内在住の方を対象に図書の無料宅配を行っています。電話や FAX などでお申し込みいただき、申し込みされた週の金曜日（資料整理日除く）に図書を宅配します。

「遠くてマナヴェールまで行くのはちょっと…」「時間が無くてマナヴェールに行けない…」という方はぜひご利用ください。

9月は2日・9日・16日・30日に配達します。

マナヴェールコラム

【親子の読み聞かせってなにがいいの？】

8月9日に保健福祉課で開催している出産前の方と出産後の親子が集まる「プレママ&ニューママカフェ」で絵本の読み聞かせについてのお話をしました！

絵本の読み聞かせには下にかいたような効果があるとされています。

1. 親子のコミュニケーションのきっかけになる
2. きれいな絵を見て、感性が豊かになる
3. いろいろな世界に触れることで、知的好奇心が刺激される
4. 場面を想像することで、想像力が育つ
5. 言葉の表現を知ることで、語い力が育つ

親子のふれあいの時間として、絵本の読み聞かせを実践してみてはいかがでしょうか。

●新　着　本●（8月に入った本の一部です）

※書影は「版元ドットコム」（https://www.hanmoto.com/）より引用しています

【一　般　書】

『よって件のごとし』
著：宮部　みゆき

現在の利き手・富次郎はおちかの出産に障りがあってはならないと百物語を休むことにする。休止前の最後の百物語とは…

『エコな毎日』
著：中嶋亮太、古賀陽子

SDGｓが話題になっている昨今、この本を読んでエコについて考えてみては？

- 『聖夜のおでん』　著：山口　恵以子
- 『風の港』　著：村山　早紀
- 『こいごころ』　著：畠中　恵
- 『李王家の縁談』　著：林　真理子
- 『新しい英語力の教室』著：田中　慶子
- 『すばらしき宇宙の図鑑』著：野口　聡一
- 『一人飲みで生きていく』著：稲垣　えみ子
- 『#今身につけたいハンドメイドアクセサリー150』

ほか

【児　童　書】

『給食室のいちにち』
文：大塚　菜生

給食室で給食が作られるところから給食が学校に届くまで、一連の流れが楽しめます。

『ソノリティ　はじまりのうた』
著：佐藤　いつ子

合唱コンクールへ向けて個性的なクラスメイトたちと関わり、「自分らしさ」を模索する中学生たちの成長物語。

- 『せんろはつづくにほんいしゅう』文・絵：鈴木　まもる
- 『ゆきのようせい』　作：松田　奈那子
- 『だれのほね？　1』文・切り絵：たけうち　ちひろ
- 『鬼滅の刃　ノベライズ　7』原作：吾峠　呼世晴
- 『トップ・シークレット　1』　作：あんのまる
- 『そら』　監修：神永　暁

ほか

発行　黒松内町教育委員会（担当：佐藤・中村司書）

ブナセンターだより　９月号

発行：ブナセンター　No.351　2022, 9, 1

今月のごあんない

新型コロナウィルス感染症対策
◎参加の際は、検温への協力とマスクの着用をお願いします
◎感染状況によっては中止や内容等を変更する場合もあります

わくわく土曜日ランド
「歌才川たんけん」

ブナセンター近くの歌才川を探検します。
魚やエビを採って川の生き物を知り、たき火で「エビせんべい」を作って食べてみましょう。

【日　程】 9月 3日（土）
【時　間】 10:00～15:00
【集　合】 ブナセンター(9:55)
　　または町民センター(9:45)
【定　員】 10名(町内小学生対象)
【参加費】 300円
【持ち物】 野外で活動できる服装、濡れてもいい運動靴、着替え一式、飲み物、昼食、リュック
【申込み】 前日17:00までにブナセンターへ
◎雨天の場合は室内プログラム
◎詳しくは学校配布のチラシにて

ブナセンター講座
「学芸員ミステリーツアー」

ブナセンター学芸員が「いちおし！」の場所に出かける行先ヒミツのツアー。今回の行先のヒントは「おとなりのブナ林」であり「北海道・最後の秘境」といわれる森。どこだかわかるかな？

【日　程】 9月11日（日）
【時　間】 9:00～15:00
【集合場所】 町民センター　【定　員】 15名
【行　程】 町民センター発→バスで移動(1時間30分・途中休憩あり)→ブナ林見学(1時間30分)→昼食→バスで移動→町民センター着・解散
【持ち物】 軽登山の服装、昼食、飲み物、着替え、雨具
【参加費】 300円　※「ブナさぽ」のメンバーは無料
【申込み】 7日(水)17:00までにブナセンターへ
◎雨天決行(荒天中止)　※詳しくは回覧のチラシで

陶工房・木工房からのお知らせ

夜間開放のご案内（工房使用料が無料となります）

毎週木曜日　18:30～20:30

初めての方、お気軽にご相談ください。
まずは工房の見学をおすすめします！

陶芸をやってみたい方へ
初心者の方にはブナセンタースタッフが指導します(事前にご予約ください)。

木工をやってみたい方へ
ブナセンタースタッフの指導はつきませんが、道具の使い方などの説明はします。

黒松内版・森林療法体験会「森林ウォーキング」④

[日 時] 9月25日(日) 9:00～12:00
[場 所] 温泉横の森林公園コース
[内 容] 森林浴を楽しみながらのウォーキング＋「五感」を刺激する癒しと健康のプログラム(今月のテーマは「心のメンテナンス」。瞑想などを体験します)
[参加費] 300円
[主 催] 森林療法実践プロジェクト（事務局ブナセンター）

対象：黒松内町民の方

4年目を迎えた「森林療法プロジェクト」。
森林ウォーキングの効果は2週間程続くので、昨年から月1回の「森林ウォーキング」の合間に、歩くだけの「おさんぽの会」も開催しています。継続して森の中でのウォーキングを楽しみましょう。

おさんぽの会
9月4日（日）
10：00～12：00
＊集合：温泉前
＊参加費：無料
＊申込み：不要

◎詳しくはチラシなどでご案内します

2022＊夏休み ブナセンター日記

コロナ禍でさまざまな制限のある中でしたが、今年もたくさんの方が川遊びや貝化石採り、ブナセンター周辺の虫採りなどを楽しんでいかれました。

「木と遊ぶ・ブナパーク」
板や輪切りの上を歩く「木のバランスゲーム」。雨が多かったためか、地面にたくさんのキノコがはえて、まるで「キノコの迷路」のようでした。

「セミのぬけがら」
ブナセンターのまわりで鳴いているセミの抜け殻を展示。エゾゼミ、コエゾゼミに加え、アブラゼミ、ミンミンゼミも。近年、黒松内の夏のセミは、種類が増えてきています。

シダ観察ノススメ

シダ観察の魅力とは？

去る7月3日、「見分ける！シダ植物」を開催しました。講師に矢吹全さん（ニセコネイチャーガイド・フォレストレック代表）をお招きして、ブナセンター周辺のシダをじっくりと観察。矢吹さんが感じる「シダの魅力」を教えていただきました。

①美しさ…森の林床を覆うシダの美しさは誰もが感じるところ。形もよく見るといろいろあって面白い。
②環境とのつながり…たとえば雪が多い少ないや土壌の性質など、土地の環境によって生えるシダが違う。
③難しさ…シダの同定（種名を明らかにすること）は難しいが、キノコや地衣類のように顕微鏡が必要というほどではない。経験を積めばその場で同定ができる。

とはいえ、初心者にはどれも同じに見えてしまうシダ。気軽に楽しむための「はじめの一歩」は・・・・？

形を楽しもう

形に特徴があって、すぐにわかるシダもあります。

これら3種は歌才ブナ林の散策路沿いで観察できます

コタニワタリ（小谷渡）　ジュウモンジシダ（十文字羊歯）　クジャクシダ（孔雀羊歯）

葉をめくって裏を見よう

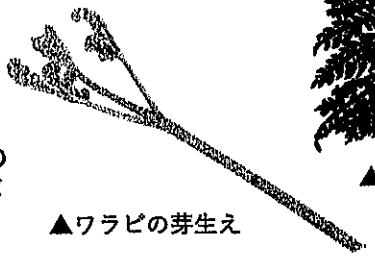
シダは、コケ植物と同様に胞子で増える植物です。葉を裏返すと、胞子嚢（胞子の入った袋）の集まりである「ソーラス」（＝胞子嚢群）がついていることもあり、種類を判別するための手掛かりにもなります。いろいろなつき方があり、見るだけでも楽しい！

線形　ハの字型　つぶつぶ

ソーラスのいろいろ

黒松内で観察しやすいシダ

ワラビ　初夏の山菜として食べられるワラビもシダの仲間です。芽生えの時の姿がお馴染みですが、これは葉を開きかけている途中。成長すると高さ1m以上になる大型のシダです。黒松内町と長万部町の境には「蕨岱（わらびたい）」という、ワラビの群生地があったことを思わせる地名もあります。

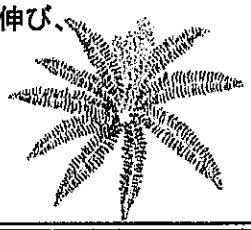


▲ワラビの芽生え

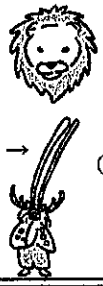
▲成長したワラビの葉（かなり大きい）

シシガシラ

ブナ林や森林公園の散策路沿いなどでよく見かけるのが、シシガシラです。葉は四方八方に伸び、株立ちします。6月、中央部から胞子を作って飛ばすための葉「胞子葉」が伸びます。雪が多い地域に多く、十勝地方などでは数が少ないそうです。



ココ →



名前の由来・2説

①全体の様子が獅子（ライオン）のたてがみに似ている？

②でてきたばかりの「胞子葉」が岩手県等の伝統舞踊「鹿踊り（ししおどり）」の衣装の一部に似ている？

▲シシガシラの葉

シダに関するおすすめ図書
「北海道のシダ入門図鑑」梅沢俊著・北海道大学出版会発行

【９月の休館日】
５・６日／１２・１３日／２０日／２６・２７日
ブナセンターは通常毎週月曜日と火曜日が休館日です
祝日は開館します

●「ブナセンターだより」はブナセンターHPからPDFファイルをダウンロードできます。
●「ブナセンターだより」郵送ご希望のかたは、郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記のうえ、希望回数分の84円切手を同封してブナセンターまでお送りください。

発行所：黒松内町ブナセンター
〒048-0101　寿都郡黒松内町字黒松内512－1　TEL（0136）72-4411　FAX（0136）72-4440
メール　bunacent@host.or.jp　HP　http://bunacent.host.jp/　fb　https://facebook.com/kuromatsunai.bunacent

黒松内

秋の全国交通安全運動

黒松内駐在所
☎　72 － 3110

◎運動期間
九月二一日（水）～三〇日（金）の一〇日間

①☆運動重点
子供と高齢者を始めとする
②歩行者の安全確保
夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止及び飲酒運転の根絶
④③自転車の交通ルール遵守の徹底
スピードダウンと全席シートベルトの着用

☆九月三〇日は、「交通事故死ゼロを目指す日」です！

◇ドライバーの皆さんへ◇
・夕方以降、歩行者や自転車の見落とし、発見の遅れによる事故を防ぐため、対向車や前車がいない時はライトをハイビームにしましょう。
特に右からの横断歩行者には注意しましょう。

◇歩行者の皆さんへ◇
・道路を横断する前、しっかり左右を確認しましょう。
夜間外出時は明るめ服装や反射材を活用して車に注意しましょう。

不法就労外国人の発見にご協力を！

※　不法就労は法律で禁止されています。

※　不法就労した外国人も不法就労させた事業主だけでなく、罰則も処されます。

※皆様の身の回りで、「何かが変だな？」「少しおかしくないか？」と思うことがありましたら遠慮なく警察署か駐在所までご連絡願います。

不審者対応訓練状況（保育園）

町内の各学校や各種事業所における抱き術や、痴漢脱離等の護身術訓練や、単に不審者から逃げる方法等出来る簡単な対応・希望があれば連絡会得で要望いただきます。

警察署１階ロビーで、各交番・駐在所のミニ広報紙コンテストを実施しています。是非ご覧の上、投票願います。

免許更新講習日

・一般運転者講習
９月１３日（火）
午後１時から１時間
・違反運転者講習
同　日　午後２時45分から
２時間
・優良運転者講習
９月１６日（金）
午後１時から３０分間
・初回運転者講習
同　日　午後２時15分から
２時間

場所
寿都町総合文化センター

◎　受講前に警察署で免許更新手続きをして下さい。

☆　手続きがお済みでない方は、受講することが出来ないので注意願います。

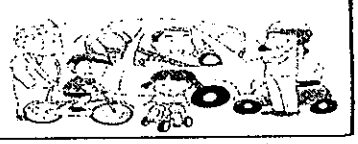
高齢運転者講習

● 八雲自動車学校
☎　0137-63-2111

☆　直接自動車学校に予約を入れるのを忘れないで下さい。

※　７５歳以上の高齢者の方は講習予備検査と高齢者講習が半年前から受けられます。

※　不明な点があれば
寿都警察署交通係
電話　0136－62－2110
又は駐在所に電話をお願いします。



振り込め詐欺等の被害防止

だまされないで！

◎　落ち着こう、振り込む前に相談を！！

◎被害防止対策として

★「電話番号が変わった」という電話は詐欺です。
必ず変更前の電話番号に電話をかけてみましょう。

★万が一被害に遭った場合でも被害額を最小限にするために、一日当たりのＡＴＭ利用限度額を引き下げましょう。

★「留守番電話作戦！」
在宅している時でも、物理的に犯人からの電話を遮断するために留守番電話に設定しましょう。

★オレオレ詐欺は、主婦や高齢者の子どもや孫への親愛の情を逆手に取る犯罪です。

★振り込む前や、送付する前、手渡す前に、警察相談専用電話＃９１１０へ電話して下さい。

寿都警察署
ホームページ

緑の大地

寿都警察署
℡ ６２－２１１０
白井川駐在所
℡ ７３－２０２０

秋の交通安全運動の実施！

～知らせ合う　早めのライトと　反射材～

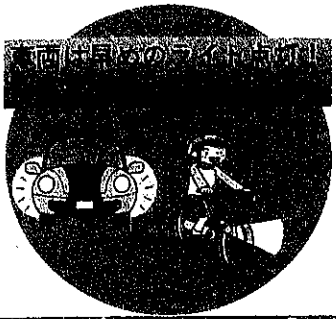
○ **運動期間**
９月２１日（水）～９月３０日（金）の１０日間

○ **秋季の交通事故防止のポイント**

・ **ドライバーの皆さんへ**
夕方から夜間にかけて、歩行者や自転車の見落としや発見遅れによる交通事故を防ぐために、交差点での安全確認を徹底し、対向車や前車がいないときは、ライトをハイビームを活用しましょう。

・ **歩行者の皆さんへ**
道路を横断する前に左右をよく確認しましょう。
夜間に外出するときは明るい色の服装や反射材を身につけましょう。

○ **９月３０日は、「交通事故死ゼロを目指す日」です！**
皆さん一人一人が『交通ルールを正しく守り、思いやりのある交通マナー』で交通事故死ゼロを目指しましょう。



ヒグマとの事故を防ぐために

- 複数で行動し、鈴やラジオ等を携帯しましょう。
- ヒグマの出没情報等を確認しましょう。
- ゴミの処理には注意しましょう。
- フンや足跡などを見つけたら、すぐにこき返しましょう。
- ヒグマに遭遇したときは、落ち着いて行動しましょう。

警察相談電話 #9110

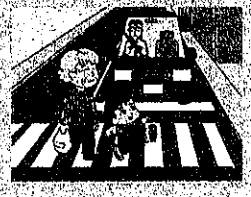
☆免許更新時講習日程☆

会　場
※寿都町総合文化センター２階会議室※

☆ 一般講習・違反者講習
９月１３日（火）
● 一般講習　午後１時００分から
● 違反者講習　午後２時４５分から

☆ 優良講習・初回更新時講習
９月１６日（金）
● 優良講習　午後１時００分から
● 初回更新時講習　午後２時１５分から

＊講習を受講される方は、事前に警察署で更新手続きをして下さい。



ミニ広報紙コンテストを実施しています！

警察署１階ロビーで、各交番・駐在所のミニ広報紙コンテストを実施しています。
是非ご覧の上、投票をお願いします。