

こぶしにまなぶ

No. 278

(題字：田澤 豊彦氏)

こぶしは蘭越町の花木です。大自然の中でたくましく育つこぶしに学びましょう。

家庭教育通信を隔月で掲載します。

教育委員会では、「生涯学習推進計画」に盛り込まれている「家庭の教育力向上への支援充実」の一環として、今年度も「家庭教育通信」をこぶしにまなぶで掲載することといたしました。

執筆者は、白老町在住でNPO法人お助けネット代表の中谷 通恵 先生です。中谷先生には、平成 25 年度の本紙において、子どもの成長に伴う各期の子育てのポイントや親の役割などについてご紹介をさせていただきました。今年度も、子どもたちの成長を過程とした学童期や思春期などを主なテーマとして隔月で紹介されますので、是非、ご覧ください。

NPO法人お助けネット代表 中谷 通恵さん

【プロフィール】

- 1983年 北海道教育大学札幌分校卒業
 - 1990年 夫の転勤のため小学校教諭を退職して白老町へ8ヶ月の娘と引っ越す
 - 1991年 育児サークルを保健師と立ち上げる
 - 2002年 HP「ココキチねっと」開設
 - 2004年 NPO法人お助けネット設立
 - 2007年 「白老町子育てふれあいセンター」の運営を受託
- 公職 北海道生涯学習審議会委員
北海道いじめ問題審議会委員
NPO子どもとメディア公式インストラクター



なかや みちえ
中谷 通恵さん

【自己紹介】

胆振管内白老町で「子育て支援おばさん」として長年活動しています。

電子メディア（ゲームやネット）が、子どもの成長に与える影響を全道各地で伝えています。最新の情報を蘭越町の方にもお伝えしますので参考にして下さいね。

家庭教育通信「子どもの成長と電子メディア」その①

- 便利で楽しいゲームやネット。大人は仕事にも生活にも不可欠と感じる人は多いでしょう。ところが子どもへの影響は少なくないようです。
平成28年度の全国調査によると、北海道の小中学生は（月～金の使用時間）、
・ゲームを2時間以上しているのが、小中学生ともに4割程度で、小学生は全国1位、中学生は2位。
・携帯やスマホでのメールやネットの利用は、小学生全国2位、中学生5位でした。
別の調査で、「ゲームやネットの使用で削っている時間は？」と子ども達に尋ねたところ、「睡眠時間」と「勉強時間」という結果です。
- 睡眠の質と量は、18歳頃までの子どもの成長に大きな影響があります。
睡眠には、深い睡眠の「ノンレム睡眠」と浅い睡眠の「レム睡眠」があり、寝ている間交互に繰り返します。
寝てすぐの「ノンレム睡眠」の眠りが最も深いそうで、その時に『成長ホルモン』がよく分泌されることがわかっています。夜の10時頃からの3,4時間に多く分泌されるそうです。ですから国際的には、高校生でも11時には就寝することが推奨されています。
「レム睡眠」は、日中の言語を通した学習の記憶を脳の『海馬（かいば）』という場所に整理して定着させるため、一晩に「レム睡眠」が4回以上あるのが望ましいと言われます。小学生は10時間程度、中学生でも8時間半程度の睡眠が必要とされ、そうしないと昼間学んだ学習や経験が記憶して定着しづらいのですね。
また昨年東京の小児科医の研修会では、就寝前のスマホやタブレット等のブルーライトは、脳を激しく興奮させ睡眠の質を落とすため「寝る1時間前にはやめる」ことを勧めていました。
- ある大学の先生は、「夜9時以降に、幼児や小学生が楽しみにしているアニメ映画を放映している国は日本くらいですよ。子どもの成長に良くないので、業界が自主規制している国が多いです。」と話されていました。
親が子どもへの影響を考え、「夜の番組は録画する」「ネットにつながる機器は、寝床に持ち込ませない」ようにするなどして、成長に不可欠な睡眠を確保してあげたいですね。

「生涯学習のまち」宣言から13年目を迎えます！

第19回蘭越町生涯学習フェスティバル 出展・出演団体募集中

今年度、第19回目を迎える「蘭越町生涯学習フェスティバル」は、来る9月24日（日）に蘭越町山村開発センターを会場に開催する予定で、蘭越町生涯学習推進委員会運営専門部会（池田富次部会長）が中心となり実行委員会の体制づくりを進めております。



事務局では、7月3日発送の役場行政協力員宛文書で、詳細の募集要領を周知しておりますが、楽しく学ぶ体験コーナーや学んだ成果を生かして発表する場の開設に、ご協力・ご参加いただける団体等を募集していますので、出展や出演を希望される団体等は、7月20日（木）までに、生涯学習フェスティバル事務局（町民センターらぶちゃんホール内生涯学習課 ☎57-5030）へご連絡ください。※ご連絡後、出展・出演団体参加申込書に記入していただきます。申込書は町民センターに用意しております。

NPO法人 花と笑顔と音楽の里

♪♪♪ 蘭越パームホールからのお知らせ ♪♪♪

■青木晃一&石田敏明 ヴィオラ・ピアノコンサート蘭越公演■

★日 平成29年7月29日（土）
★開演 15時00分（開場・14時30分）
★入場料 ・一般2,500円 ・学生1,000円
★会場 蘭越パームホール（蘭越町昆布町380番地3）

■2017 桂福丸独演会■

★日 平成29年8月6日（日）
★開演 14時00分（開場・13時30分）
★内容 ①落語2席Ⅱ中入り（休憩）Ⅱ②落語1席
★入場料 2,000円
★会場 蘭越パームホール（蘭越町昆布町380番地3）

■オペラマスタークラスin蘭越 2017修了コンサート■

★日 平成29年8月12日（土）
★開演 13時00分（開場・12時30分）
★出演者 オペラマスタークラスin蘭越2017受講生
★入場料 1,500円
★会場 蘭越パームホール（蘭越町昆布町380番地3）

●コンサート・独演会に関するお問い合わせは・・・
PIAかねこ（代表 金子一憲）

●住所 磯谷郡蘭越町蘭越町123番地
●電話 0136-57-6675
●FAX 0136-57-6675

【教育委員会会議の開催状況】

教育委員会会議において審議された内容について、お知らせいたします。

平成29年第7回教育委員会議（6月21日開催）

出席委員 鍋田委員長、西澤職務代理、池田委員、及川委員、首藤教育長
説明者 小林次長、今野学務課主幹、山本スポーツ課主幹、熊谷花一会館長、津村生涯学習課主幹
議 題 ・平成29年度一般会計教育費補正予算について
・平成29年度蘭越町立小学校施設の開放について
・平成29年「第1回教育委員学校訪問」結果について
・教育委員会の当面のスケジュールについて

♪ 『花一会』 から こんにちは ♪

☆☆☆ 新刊の紹介 ☆☆☆

【小説・エッセイ】

アキラとあきら / 池井戸 潤
 かがみの孤城 / 柚木 麻子
 アンカー / 今野 敏
 代償 / 伊岡 瞬
 イノセント・デイズ / 早見 和真
 星の子 / 今村 夏子
 僕が殺した人と僕を殺した人 / 東山 彰良
 ラジオ・ガガガ / 原田 ひ香
 結婚 / 井上 荒野
 宿命と真実の炎 / 貫井 徳郎
 フォークロアの鍵 / 川瀬 七緒
 本所おけら長屋 / 畠山 健二
 夏をなくした少年たち / 生馬 直樹
 男尊女子 / 酒井 順子
 女の子が生きていくときに、覚えていてほしいこと / 西原 理恵子
 生きてこそ / 瀬戸内 寂聴

【歴史、科学、実用書、芸術等】

多動力 / 堀江 貴文
 地図で訪ねる歴史の舞台 / 帝国書院編集部
 小樽蔵めぐりイラスト帖 / 今村 敏明
 「北海道遺産」読本 / 北海道新聞社 編
 暗い時代の人々 / 森 まゆみ
 一刀両断 / 櫻井 よしこ
 生きる場所を、もう一度選ぶ / 小林 奈穂子
 定年後 / 楠木 新
 転職に向いている人転職してはいけない人 / 黒田 真行
 知らないと損をする！国の制度をトコトン使う本 / 清水 京武
 ハードロック介護！ / コバヤシ
 日本の鳥の巣図鑑全259 / 鈴木 まもる
 肺炎がいやなら、のどを鍛えなさい / 西山 耕一郎

図解がまんできない！皮膚のかゆみを解消する正しい知識とスキンケア

／小林 美咲 監修
 北海道でがんとともに生きる / 大島 寿美子 編
 すごいストレッチ / 崎田 ミナ
 ちょびもれ女子のための「あ！」すっきり手帖 / 関口 由紀
 ときをためる暮らし / つばた 英子
 簡単！住まいのDIY マニュアル 壁紙 / スタジオタッククリエイティブ 編
 たった1秒の最強スキルパソコン仕事が10倍速くなる80の方法 / 田中 拓也
 土井善晴のレシピ100 / 土井 善晴
 宿根草と低木で手軽にできる小さなスペースをいかに美しい庭づくり / マーク・チャップマン
 健康で文化的な最低限度の生活 5 / 柏木 ハルコ
 マジ文章書けないんだけど / 前田 安正
 サラリーマン川柳なっとく傑作選30回記念版 / やく みつる
 大人の語彙力が面白いほど身につく本 / 話題の達人倶楽部 編

【寄贈本】

随筆 その頃の蘭越 / 本庄 憲一
 落語心中 1～8 / 雲田 ハルコ

【大活字本】

平蔵の首 / 逢坂 剛
 短夜の髪 / 澤田 ふじ子

(詳しくは、館内の新着本リスト、図書検索機又は職員へご相談願います。なお入荷が遅れる場合がありますのでご了承ください。電話 57 - 6085)

【地域資料】

6月1日発行、「尻別文学歴史の会だより」は、蘭越町ホームページ又は館内でご覧いただけます。第二回は「目名農場の平田敬信(一)」です。

花一会図書館『みんながどう催しのご案内』



◇ 第3回 蘭越ブキニスト	8月5日(土)	午前 9時00分～
◆ 尻別文学歴史の会	8月16日(水)	午後 6時30分～
◇ 「らんこしブッククラブ」	8月20日(日)	午後 5時00分～
◆ えいごdeおはなし会	8月22日(火)	午後 2時30分～
◇ 今月の展示	「つなぐ・つなげる」(道立展示)「やっぱり家の日」外	

7・8月の休館日と開館時間のお知らせ！

- 開館時間：午前10時00分から午後6時00分まで ※水曜日は午後8時まで
- 休館日：7月の休館日は18日(火)、24日(月)、28日(金)、31日(月)
 ：8月の休館日は7日(月)、11日(金)、14日(月)、21日(月)、25日(金)、28日(月)

毎週月曜日、第4金曜日、祝日、年末年始が休館日となります。また、花一会図書館が休館の場合、町民センターらぶちゃんホールでの図書の返却が可能ですので、どうぞご利用ください。

7・8月の生涯学習カレンダー

日	曜	事業名	日	曜	事業名
15	土	蘭越高等学校「学校祭」	31	月	
16	日		8/1	火	ちびっ子キャンプ村（～2日） 
17	月	海の日	2	水	
18	火	幼児水泳教室（～20日）	3	木	
19	水	GG愛好会夏季大会／蘭越中授業参観	4	金	蘭越保七まつり／町民センター講座「木工クラフト教室」、ちびっ子チャレンジクラブ「創作活動：木工クラフト」
20	木		5	土	蘭越町長杯選抜ジュニア（U-12）サッカー大会／第3回蘭越ブキニスト
21	金		6	日	ひばり幼夏楽しみ会
22	土	ちびっ子チャレンジクラブ「開講式・陶芸体験」	7	月	戦没者追悼式／町民センター講座「絵手紙教室」
23	日		8	火	
24	月	ひばり幼・蘭越小・昆布小・蘭越中終業式	9	水	ちびっ子チャレンジクラブ「町外視察研修（札幌市）」／町民センター講座「陶芸教室」
25	火	蘭越高夏季休業（～8/17）／夏休み学習支援サポート（～28日）	10	木	福祉スポーツ大会
26	水		11	金	山の日／目名地区夏祭り
27	木		12	土	
28	金	ひばり幼宿泊保育（～29日）	13	日	
29	土	第4回蘭越せせらぎまつり（前夜祭）	14	月	総合体育館・町民プール休館（～15日）
30	日	第4回蘭越せせらぎまつり（本祭）	15	火	平成29年度「蘭越町成人式」

※ 日程は、変更になる場合がありますので、近くになりましたらご確認ください。【町民センター ☎ 57-5030】
 ※ GG：グラウンドゴルフ PG：パークゴルフ GB：ゲートボール

◆◆◆ みんなの成績掲示板 ◆◆◆

【長生スポーツクラブ】（6 / 19 町民センター）

≪ボウリング≫①向田 洋子②山本 トヨ③福村 京子

≪スカットボール≫①福村 京子②向田 洋子③宮村 ミエ

【長生スポーツクラブ】（6 / 26 町民センター）

≪ボウリング≫①山本 トヨ②鈴木マツ子③幅野 進

≪スカットボール≫①大下 正信②楨沢 テル③天水 洋子

【長生クラブ パークゴルフ】（6 / 5 町民センター）

≪男子の部≫①大下 正信②谷内 宏③栗本 猛

≪女子の部≫①熊谷コマ子②福村 京子③宮村 ミエ

【昆布郵便局長杯パークゴルフ大会】（6 / 25 昆布 100年の森）

≪男子の部≫①盛 和平②斉藤 信一③岩上 浩二

≪女子の部≫①小寺加葉子

生涯学習に関するお問い合わせは・・・

生涯学習相談窓口「こぶしの窓」

蘭越町民センターらぶちゃんホール内

蘭越町教育委員会生涯学習課

☎ 0136-57-5030 / Fax0136-57-5540

E-mail: choumin@town.rankoshi.lg.jp

「生涯学習のまち」宣言

生涯学習は、自ら学ぶ
 「楽しさ」を感じたときから始まります
 私たちは、楽しく学び、ともに高めあう
 生涯学習を求めつづけていきます
 夢と希望にみちた

かがやく未来を創るために

平成16年12月22日 議会議決

平成16年11月7日 町民宣言