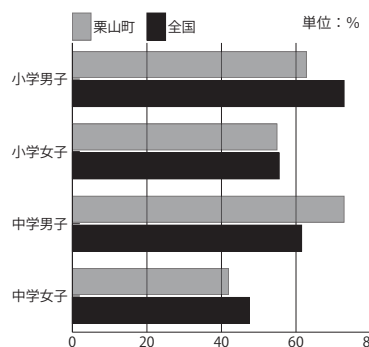


①運動やスポーツが好き



成長の過程にある子どもたちの望ましい生活習慣の形成には、「運動、食事、睡眠」の調和のとれた生活が大切だと言われています。

○ **体力と運動習慣**

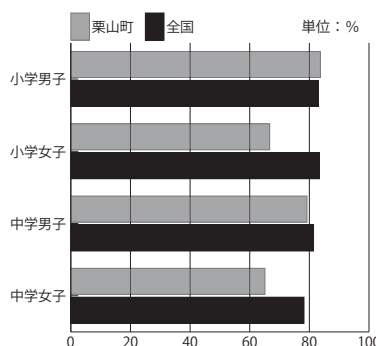
本町の中学生男子は、「運動やスポーツが好き」とする回答が全国を上回り、運動する時間も長いことから28ページグラフ内の「体力合計点」は全国の平均を超えています。

一方、「運動やスポーツが好き」という回答が少なかった中学生女子は、体力や運動能力に自信がなく、運動する時間も短いことから「体力合計点」は全国の平均を下回っています。(グラフ①②)

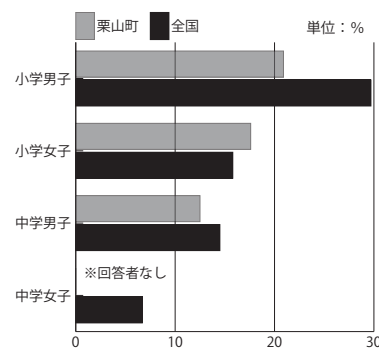
○ **食事の習慣と摂取**

「朝食は毎日食べる」「夕食は毎日決まった時間に食べる」と回答した子どもは、小・中学生ともに男子は全国とほぼ同じ状況ですが、女子は全国を大きく下回っています。(グラフ③④)

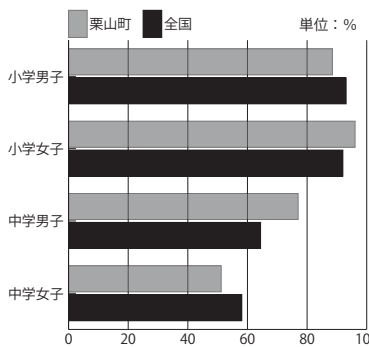
③朝食は毎日食べる



②体力、運動能力に自信がある



⑤毎日7時間以上寝ている

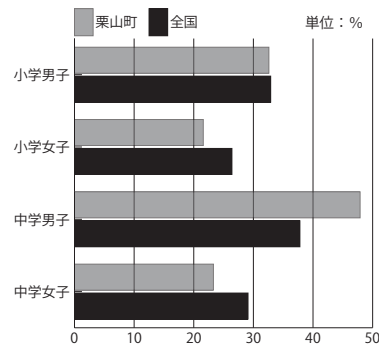


○ **睡眠時間**

「毎日どれくらい寝ていますか」の質問で、「7時間以上」と回答した子どもの割合を比較すると、小学生女子及び中学生男子は全国を上回り、小学生男子・中学生女子は全国を下回っています。

特に、本町中学生女子の「食事の摂取」や「1日の睡眠時間」

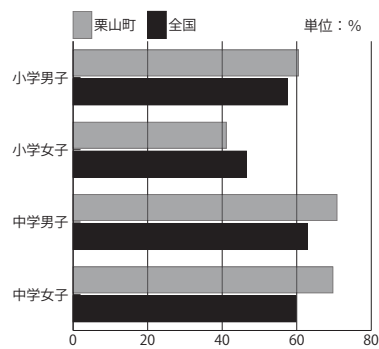
④夕食は毎日決まった時間に食べる



○ **日常生活の過ごし方**

本町の子どもたちは、以前から「テレビ、DVD、スマートフォン、パソコンなどの画面を見る時間が長い」という傾向が指摘されています。今回の調査でも小学生女子は、全国を下回りましたが、小学生男子、中学生男女はいずれも全国の平均を上回り、依然、この傾向が続いています。

⑥平日2時間以上TV、DVD、スマホ、ゲーム、パソコン画面を見ている



このことは、日常生活において、運動や食事、睡眠に大きく影響しています。(グラフ⑥)

◆望ましい生活習慣

成長の過程にある子どもたちの望ましい生活習慣の形成には、「運動、食事、睡眠」の調和のとれた生活が大切だと言われています。

栗山町生涯学習情報

2ナビイ

栗山町教育委員会
総合福祉センター「しゃるる」
TEL72-1117 FAX72-6522

栗山の子どもたちの健やかな成長を！
平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

◆体力・運動能力

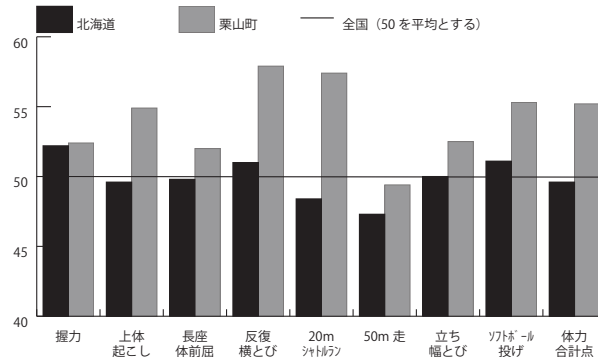
文部科学省(スポーツ庁)は、子どもたちの運動や生活の習慣を改善して体力・運動能力の向上を図るため、小学5年生と中学2年生を対象として新体力テスト(8種目)とアンケートによる運動習慣等調査を実施しました。

今回は平成30年度の調査結果から本町の子どもたちの特徴的な傾向をお知らせします。

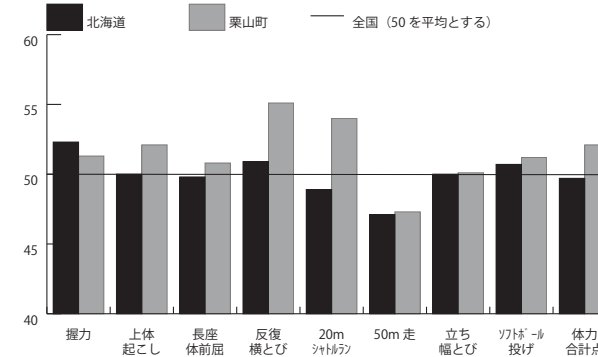
小学生は、男女ともに新体力テスト8種目中、「50m走」を除いた7種目でほぼ全国平均か、それ以上を示しています。

中学生は、男子が「上体起こし」、「持久走」、「立ち幅跳び」の3種目で全国平均を上回っています。女子は、全種目で全国平均を下回り、「運動嫌い」や「スポーツ離れ」の傾向が推測され、その結果、体力や運動能力が不足しています。

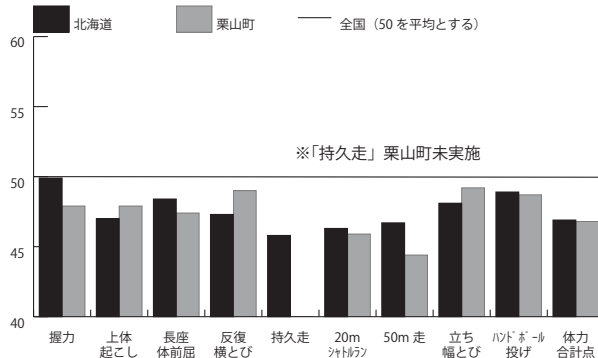
小学生女子



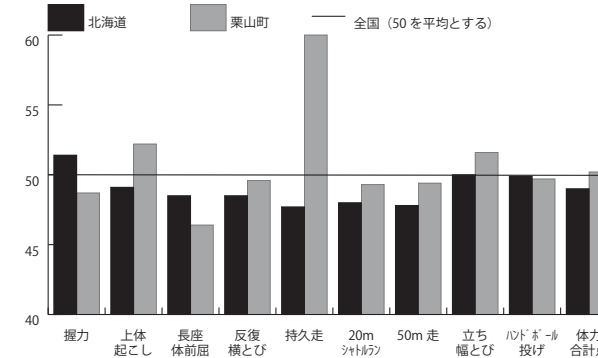
小学生男子



中学生女子



中学生男子



ニューストピックス
News & Topics

町民講座が、総合福祉センター「しゃるる」で行われ18人が北海道の歴史を学びました。歴史作家であり開拓使研究家である北国諒星さんを招き、「坂本龍馬と北海道」というテーマで、龍馬を通して北海道開拓で活躍した坂本家や海援隊の同志、新選組の志士たちを中心に講座が行われました。参加者は「坂本龍馬の一族や新選組志士が北海道の開拓に深く関係していたことを知り勉強になりました」と話していました。

(3月21日)

北海道開拓を学ぶ
町民講座

◆「運動、食事、睡眠」は健康三要素
昨年度の調査では、規則正しい生活習慣を身に付けている子どもたちほど、体力や運動能力が高いという結果が報告されています。
子どもたちの成長や発達に応じて、運動やスポーツに対する関心や意欲を高め、バランスのとれた生活習慣を身に付けさせる指導が必要です。
町教育委員会では、「運動、食事、睡眠」を健康三要素として、次代を担う子どもたちが、健康で豊かな生活を営む資質や能力、態度の育成に努めてまいります。

家庭学習の習慣を身につけさせましょう！

家庭学習週間 令和元年 6月 7日(金)～13日(木)
11月21日(木)～27日(水)
令和2年 2月21日(金)～27日(木)



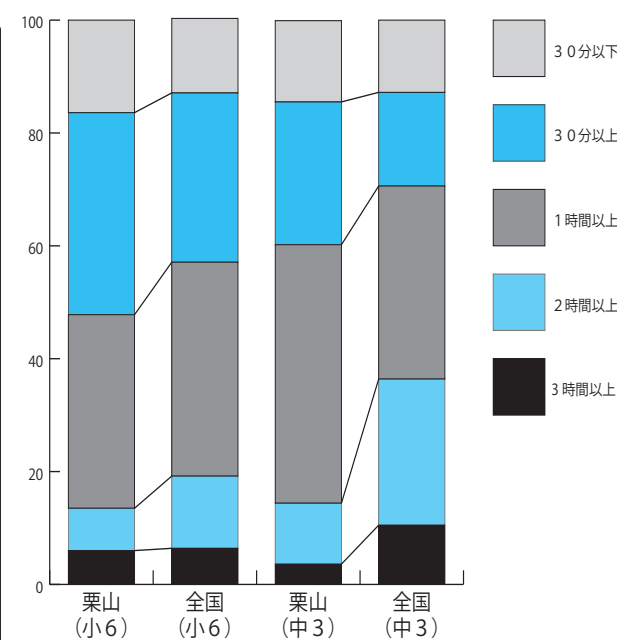
昨年実施した「平成30年度全国学力・学習状況調査」の結果によると、本町の小・中学生は、「学校の授業以外の勉強時間が少ない」傾向が見られます。

そこで小・中学校では、栗山中学校のテスト期間に合わせて家庭学習週間を設定し、子どもの家庭学習習慣を育む取り組みを計画しました。

保護者の皆様には、家庭の役割についてのご理解をいただき、進んで学習するお子さんの努力に励ましをいただきますようお願いします。



学校の授業時間以外に、普段(月～金)、1日当たりどれくらいの時間、勉強しますか。



《平成30年度 全国学力・学習状況調査結果より》

家庭学習のポイント

家庭学習は
学年×10分+10分が目安です。

- 勉強しやすい環境ですか？
テレビやゲームのスイッチを切って！
- 勉強の様子を見守っていますか？
最後までよく頑張ったね！
- 勉強する時間を決めていますか？
やり抜く力や自制心を高めて！
- 成長にかかわっていますか？
夢や希望に向かう努力を！

海外で学んだことを報告
国際交流のつどい

国際交流のつどいが総合福祉センター「しゃるる」で開かれ、少年ジェット派遣団員とALTから報告が行われました。団員からは、『TRY EVERYTHING』をテーマに研修して、大きく成長できたと思います。この経験を将来に活かしたい』などと発表され、訪れた来場者約40人は熱心に耳を傾けていました。報告会の後は、立食での交流会が行われ、国際交流の話題に花を咲かせました。

(3月23日)

オリジナル作品が完成
アート書道体験教室
工房体験教室事業「アート書道体験教室」が総合福祉センター「しゃるる」で行われました。講師に町内在住の書家・奥田秋湖さんを迎え、子どもから大人までの22人が参加。ポストカードに字を崩して書いたり、好きな色を付けて自由に表現するアート書道を体験。参加した志田夏花さんは「字の配置や色を考えるのが大変でしたが、とても楽しかったです。またやってみたいです」と話していました。

(3月27日)



やさしいシルバーアクセサリ講座

銀粘土を使ってシルバーチャームを作ります。ネックレスやストラップなど、手づくりを楽しみましょう。

【日時】6月8日(土) 13:30～15:30 【定員】10人

【申込期限】5月31日(金) 【参加費】1,700円

【講師】(一財)生涯学習開発財団認定

銀粘土インストラクター 旗手 雅恵さん

【場所・問い合わせ】カルチャープラザ「Eki」 ☎ 73-3333



第1期 スポーツセンター教室

【期 間】 5月～7月

※各教室により日程が違います。

【場 所】 スポーツセンター

【対 象】 20歳以上の町民

【定 員】 25人

【保険料】 1,850円(任意加入)

【申込方法】 スポーツセンター窓口で申込用紙に必要事項を記入し、受講料を添えて提出

【申込期間】 5月1日(水) 9:00より窓口受付開始

※印鑑をお持ちください

【問い合わせ】 スポーツセンター ☎ 72-6161



健康ストレッチヨガ教室

【日 時】 毎月火曜日(2回) 11:00～12:30
※毎月日時が変動しますので、受付でご確認ください。

【受講料】 毎月1,000円

【内 容】

ストレッチに簡単なヨガを取り入れた教室。講師は札幌健康ストレッチ・ヨガ愛好会代表の渋谷和子さん。ゆったりと体をほぐしてみませんか。

バランスボールピラティス

【日 時】 毎週火曜日 全10回
5月14日(火)～7月16日(火) 13:30～14:30

【受講料】 全10回1,000円

【内 容】

体に負担が少なく、ヨガと太極拳の要素をミックスした体にやさしいピラティス教室。バランスボールを使用したメニューが中心です。

いきいき運動

【日 時】 毎週水曜日 全10回
5月15日(水)～7月17日(水) 10:00～11:00

【受講料】 全10回1,000円

【内 容】

卓球・ミニテニス・バドミントンなどを中心に組みむいきいき運動教室。初心者や運動に自信のない方でも安心の内容です。

ソフトエアロ

【日 時】 毎週木曜日 全7回
5月16日(木)～6月27日(木) 13:00～14:00

【受講料】 全7回1,000円

【内 容】

エアロビクスの基本的なステップからコンビネーションまで、爽快地動くタイプの教室。今回も全7回で行います。

健康ストレッチ

【日 時】 毎週金曜日 全10回
5月17日(金)～7月19日(金) 10:00～11:00

【受講料】 全10回1,000円

【内 容】

健康増進のためのストレッチ教室。体力に自信のない方にオススメ。基本的なストレッチに加え、バランスボールやストレッチポールなども使います。

ピラティス教室(夜間の部)

【日 時】 毎月第2、4木曜日
5月9日(木)～7月25日(木) 19:00～20:30

【受講料】 毎月1,000円

【内 容】

インナーマッスルのエクササイズです。講師はマットピラティストレーナーの草沢奈美さん。体に負担が少なく、ヨガと太極拳の要素をあわせた教室です。

くりやま歩けあるげ運動

5月26日(日) 9:00集合
カルチャープラザ「Eki」発着



◆日程
午前9時20分 開会式
正午 閉会式

◆参加料
無料(申込不要・当日受付)

◆持ち物
歩きやすい服装、タオル、水筒

◆その他
○雨天中止
○くりやま健康マイレージを2ポイント付与
○参加賞有り

◆問い合わせ
町教育委員会社会教育グループ
☎ 1117

今年は、カルチャープラザ「Eki」を発着点として、栗の樹ファーム横から御大師山に新たに出来た展望台を経由する約7キロのコースを、春の自然風景を眺めながら歩きます。春の空気を満喫しながらウォーキングを楽しみましょう。



少年ジェット
「希望の翼」
派遣団員募集中!!



海外でのさまざまな体験を通して英語を学び、国際感覚を身に付けませんか。

【期 間】 令和2年1月4日(土)～12日(日) 9日間(予定)

【場 所】 オーストラリア(パース)

【対 象】 町内在住の中学1年生～高校3年生

【負担金】 6万円

※就学援助費支給認定世帯およびそれに準ずる世帯は3万円を助成します。

※パスポート、旅行保険など別途約2万円が必要です。

【申込方法】

参加申込書と「少年ジェットに参加して学びたいこと」と題した800字程度の作文を提出

※後日、個人面接と集団面接を行います。

【申込期限】 6月14日(金)

【申込先・問い合わせ】 町教育委員会社会教育グループ ☎ 72-1117

- ◆ **日時** 5月11日(土)午後3時～7時半
12日(日)午前5時半～午前8時
- ◆ **場所** 雨煙別小学校 コカ・コーラ環境ハウス・ハサンベツ里山
- ◆ **参加費** 3500円
- ◆ **講師** 栗山おつ鳥クラブ 会員 諸橋 淳さん
- ◆ **その他** 保護者同伴であれば親子での参加可



バードウォッチング講座

ふるさと
自然教育通信 VOL.24



【申込先・問い合わせ】
NPO 法人雨煙別学校
☎ 72-1696

毎月第2日曜日は
ハサンベツ里山作業日

- ◆ **内容** ハサンベツ里山の山開き作業を行います。一緒に作業し、心地よい汗を流してみませんか。
- ◆ **日時** 5月12日(日)
午前9時～正午※雨天中止です。
- ◆ **対象** 子どもから大人まで
※小学3年生未満は保護者同伴です。
- ◆ **持ち物** 冬囲いはずし、里山開き、ミズバショウ苗畑の手入れ
汚れてもいい服装、長靴、軍手、帽子、タオル、飲み物など
- ◆ **集合場所** ハサンベツ里山センター



- ◆ **内容** 自然と農業の共生を楽しみながらおいしいお米作りにチャレンジしてみませんか。
- ◆ **日時** 5月19日(日) (1回目)
午前9時～午後3時
※雨天時は5月25日(土)に延期します。
- ◆ **集合場所** ハサンベツ里山センター
- ◆ **内容** 農作業内容 田植え
・里山体験 里山自然観察
- ◆ **対象** 子どもから大人まで
※小学4年生未満は保護者同伴です。
- ◆ **定員** 30人
- ◆ **参加料** (保険料込み)
大人 2500円
小人 2000円
※回数ごとに徴収します。
- ◆ **持ち物** 昼食、飲み物、帽子、タオル、軍手、長靴、着替え、サンダル



ふるさと
参加者募集中

初級・上級
リーダー研修参加者募集！

- ◆ **日時** 6月8日(土)～9日(日)
- ◆ **場所** 雨煙別小学校 コカ・コーラ環境ハウス
- ◆ **対象** 初級 (小学4～6年生)、上級 (中学生)
- ◆ **参加費** 2,000円
- ◆ **申込期限** 5月31日(金)
- ◆ **申込先・問い合わせ** 町教育委員会社会教育グループ
☎ 72-1117



平成31年度 栗山キッズクラブ
参加者募集

青少年体験学校「栗山キッズクラブ」が今年も開校。月1回ほどのペースでさまざまな体験事業に参加します。魅力あふれる「ふるさと栗山」をみんなで体験しましょう。

- ◆ **体験内容** 田植え・イモ植え体験、酪農学園大学キャンパス訪問、親子で魚釣り体験、ファミリースポーツフェスティバル、収穫祭、脱穀体験、親子もちつき・昔遊び体験、昆虫標本づくり、モノづくり体験
- ◆ **対象** 町内在住の小学4年生～中学3年生
- ◆ **定員** 40人 (先着)
- ◆ **申込期限** 5月17日(金)
- ◆ **申込先・問い合わせ**

町教育委員会社会教育グループ ☎ 72-1117



(申込期限5月15日(水))

「からだを知って健康を考えるリンパ健康学」

昨年「いきいきスクール」で好評を得た講座が、今年は町民講座と健康づくり推進協議会のコラボ事業として再登場！リンパの仕組みと関節の関係、痛みの対処法などを学びます。

- ◆ **日時** 5月19日(日)・6月2日(日) 14:00～16:00
- ◆ **場所** 総合福祉センター「しゃるる」
- ◆ **講師** NPO 法人リンパ健康学普及協会 川島 雅司さん
- ◆ **内容** 第1回「からだに活かすリンパの知恵」
第2回「リンパ健康学と関節機能体操」
- ◆ **参加費** 1講座 500円
- ◆ **その他** くりやま健康マイレージ2ポイント付与
- ◆ **申込先・問い合わせ**

町教育委員会社会教育グループ ☎ 72-1117

図書館へ行こう!!



移動図書館「くりくり号」の運行日

今月は祝日のため変則運行となっています。ご注意ください。

- ◆ **Aコース** 角田方面 5月8日(水)、17日(金)
- ◆ **Bコース** 継立方面 5月10日(金)、24日(金)
- ◆ **栗小コース** 5月9日(木)

こどもの日特別開館

5月5日(祝)こどもの日は特別開館します。映画会やギャラリー展など、子ども向けのイベントを行っていますので、どうぞご利用ください。
※図書館のみ開館。内容、時間などは折り込みされている図書館だより・ニ・ウシをご覧ください。

継立ミニブックリサイクル市

小説・雑誌・絵本など、図書館で不要になった本を無料でお譲りいたします。

- ◆ **期間** 5月16日(木)～6月15日(土)
13:00～17:00 (図書室開館中)
- ◆ **場所** 継立図書室 (南部公民館2階)
- ◆ **冊数** 1人20点、付録などは1点まで

栗山ふるさと文庫17号「道」配布中

【受付場所】図書館、角田・継立図書室 移動図書館くりくり号
※100冊限定(残/約50部)です。
※ご希望の方は、受付でお名前・ご住所をご記入ください。

【問い合わせ】図書館 ☎ 72-6055