

教育の里だより 夏休みも元気です!

今年の夏休みは、例年に増して暑い日が続きました。夏休みが始まって21日が経ちましたが雨が降ったのは1日だけ(8月10日現在)です。農家の方々は、大変な日々を過ごしているのではないのでしょうか。学校でも、暑い時に子ども達が楽しみにしているプールが、中止になった学校もありました。過去に、暑さでの中止は記憶にありません。

そのような中、子ども達は、いろいろなことに取り組み、学びを広げています。

①「学びの教室」「学び塾」の取組

子ども達の補充学習のため年間30日実施されている取組に「学びの教室(小学校)学び塾(中学校)」があります。夏休み中も地域の学習アドバイザーの方にお世話になり取組を進めてもらっています。また、夏休み期間中は、高校生もわからないところの指導や丸付けなどにボランティアとして協力をいただいています。*



参加した高校生には、「将来、教師を目指している」という生徒もいました。ぜひ、この経験を活かして目標を叶えてもらいたいと思います。お世話になりました。

②集団宿泊学習

幼稚園・小学校では、夏休みを利用して「お泊り保育」や「集団宿泊学習」を計画し取り組んでいます。「弥生のムラ」や「香々地青少年の家」「少年自然の家 おじか」等での自然体験活動を組み入れた取組を行っています。



幼稚園児は、親元を離れ先生方と自分の力で生活をする力を料理や火おこし体験活動等から学ぶことができました。小学生は、集団での行動や自立する力をいろいろな活動から学ぶことができました。今後は、日常の生活や学校生活に学んだことを生かしてもらいたいと考えています。

③山村留学：短期(サマーキャンプ)

本年度より国東市では、4泊5日の計画で短期の山村留学を開催しました。豊かな自然、各種施設、やさしい人々を直接感じてもらうと企画したものでした。市外から7名の子どもが参加しました。農泊や民泊を通し、いろいろな活動(ジャムづくり・うどん打ち・川遊び・座禅体験・海水浴・スタードームづくり・ドラム缶風呂体験等)を体験することができました。



子ども達の感想は、全員が「とても楽しかった!」というものでした。いろいろな活動や人と触れ合い有意義な時間が持て、国東市のよさを感じてくれたものと思います。



国東市では、児童・生徒の学力をはじめとした生きる力の向上に向けて、学校はもちろん家庭や地域の方々の力を借りて「地域総ぐるみで子ども達を育てること(協育)」を掲げています。これからも、学校・家庭・地域が連携し、子ども達にしっかりとした力が身につくよう、取組を推進してまいりたいと考えています。そして、自分の夢や希望を実現できる子ども達を育てていきたいと考えています。今後ともご支援・ご協力をお願いいたします。

【問合せ】学校教育課 ☎0978-73-0066

国東市認知症家族支援プログラム公開講座 参加無料

「東京への遠距離介護」講師：認知症の人と家族の会世話人 河上しげみ氏
「若年性認知症の夫を在宅で介護」講師：認知症の人と家族の会世話人 足立由美子氏

日時 10月2日(火) 午後1時30分～3時30分

場所 アストくにさき マルチホール

申込締切 9月28日(金) ※定員100名になり次第、終了させていただきます。



【申込・問合せ】国東市地域包括支援センター ☎0978-72-5184

市民健康課

国民健康保険 加入者の皆さん 今年の健診はもうお済みですか?



〈特定健診のご案内〉

生活習慣病予防のために国東市国民健康保険では、1年に1回の特定健診をお勧めしています。40～74歳の方は以下の3つの方法で特定健診を無料で受診できますのでぜひ受診してください。
※39歳以下の方につきましては「住民健診」のみ無料

「健診」とは

- ①体の健康状態を確認する
- ②自覚症状がない病気を早めに見つける
- ③必要な治療・生活習慣の改善のきっかけづくり

住民健診

健診実施日	種類	健診会場
9/13	木 ★	アストくにさき
14	金 ★	
24	月 ★	国東市安岐体育館(旧勤労者体育館)
25	火 ★	安岐保健センター
26	水 ★	
10/5	金	アストくにさき
8	月 ★	
19	金	安岐保健センター
20	土 ★	
23	火 ★	武蔵保健福祉センター

★の日はがん検診もあります

委託医療機関

国東市と委託契約している市内外の医療機関で特定健診の受診が可能です。必ず受診の前にご予約をお願いします。
※市外で受けられる医療機関については各医療機関にお問い合わせください。

人間ドック(特定健診+ガン検診)

- 国東市民病院
- 大分県厚生連健康管理センター(鶴見病院)
〈自己負担金〉男性：8,500円
女性：10,000円

「どこも悪くないから受けない」→「自覚症状がないだけ」かもしれません

※健診内容等の詳細につきましては、市報4月号をご覧ください。市報4月号を閲覧になるか市民健康課までお問い合わせください。



国保発 **さいしょに野菜! きちんと野菜!**
野菜もりもり350
健康応援レシピ!
野菜たっぷり塩分控えめ♪「1皿で満足おかず」を紹介します。

●材料(2人分)

- えのき……大1袋
- しめじ……1袋
- 長ねぎ……1/3本
- 納豆……2パック
- 刻みのり……ひとつまみ
- 卵……2個
- 酒……小さじ2
- オリーブ油……小さじ1
- 納豆付属のたれ……1袋



納豆にひと手間加えて

きのこの納豆オムレツ

エネルギー 255kcal
塩分0.6g
野菜量160g
(きのこ類含む)/1人分

栄養士イチ押し★3色×3食!!!



3色食品群の中で不足しがちな「緑」は、野菜、果物、きのこなどが当てはまります。3色食品群の「緑」は、からだの調子を整える効果があるので、積極的に毎日の食事に取り入れましょう。

●作り方

- ①えのき、しめじは根元を切り落として、半分の長さに切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ②納豆、納豆のたれ、みじん切りにしたねぎ、刻みのりをボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ③フライパンにえのき、しめじを入れて酒をふり、中火で炒め、しんなりしたら②のボウルに入れる。そこに割りほぐした卵を入れよく混ぜる。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、③を入れて蓋をして弱火で5分程焼く。
- ⑤卵が程よく固まったら、フライ返しで半分に折り、再び蓋をして火が通るまで弱火で焼く。