

学校だより

かしわの葉

美幌町立美幌小学校 第10号

〒092-0062 網走郡美幌町西2条北4丁目1番地 TEL 0152-73-2019 受付時間 7:40~17:00(通常時)

【学校教育目標】

できること いっぱい みつけよう
自立する 柏っ子

◇やりとおす ◇かんがえる
◇つたえあい ◇ふれあい
◇みとめあい

令和6年12月24日 発行
文責 校長 中村 厚志

馬に水を飲ませるには…

校長 中村 厚志

令和6年もあとわずかとなりました。皆様方におかれましては、年末年始の準備等、お忙しい日々を過ごしておられるかと思えます。今年も、保護者、地域の皆様には、いろいろな場面で本校の教育活動にご支援いただき、深く感謝申し上げます。

さて、「馬を水辺に連れて行くことはできても、水を飲ませることはできない」ということわざがあります。意味は、「馬が水を飲むかどうかは馬次第なので、人は他人に対して機会を与えることはできるが、それを実行するかどうかは本人のやる気次第である」ということです。

子どもを馬にたとえるのは非礼かもしれませんが、このことは教育についても当てはまり、いくら周りが一生懸命になって勉強をさせようとしても、本人にやる気がなければ効果はありません。

意欲、やる気、自分から学ぼうとする気持ちや態度を育てることの大切さはわかっていますが、子どもに限らず人にやる気をもたせることはとても難しいことです。

学校でも、子どもたちの学習意欲や好奇心に働きかけ、学習や行事に進んで取り組むことができるように様々な工夫をしていますが、うまくいく時もあれば、そうでない時もあります。

もし水辺へ連れて行っても水を飲まないのであれば、学校でも、家庭でも大人が知恵を働かせて、水を飲ませる工夫をしていくことも必要になってきます。どうすれば、やる気が出るのかを考え、工夫することを勧めてみるのも一つの方法です。

たとえば、なかなかやる気が出ない時には、簡単なことをやって、やる気スイッチを押してあげることがよいということです。簡単なパズルや計算問題でもよいので、本当に勉強したいものとは関係のないことを2, 3分行うなど、やる気を出すためのウォーミングアップをして小さな達成感を味わってから、取りかかるのがよいそうです。

また、得意な教科・分野から始めたり、時間や分量を決め、少しずつやったりする方法も効果的だそうです。

ただ、結局のところ、「水を飲ませる」最も効果的な方法は、保護者の皆様の励ましや笑顔になるのだと思います。

ある心理学では、自分の行為が人から感謝されたり、喜ばれたりした子どもは自信が付き、自発的に行動するようになるといいます。普段の生活でも、子どもが掃除や洗い物をしてくれたりした時に「ありがとう」や「うれしいよ」など、自分自身の感情を伝えるのがよいそうです。

勉強では、「この問題はよく解けたね」「この前よりできるようになったね」などできているところを指摘したり、「あなたが勉強している姿を見るとうれしいな」と愛情を伝えたりするのがよいとされています。

また、そうはしなくても、勉強している時に横で本を読んだりしながらさりげなく見守っているだけで、子どもは安心し、勇気づけられることでしょう。

小さな達成感を味わうことが次への意欲につながります。周囲の励ましや勇気づけがあれば、やる気も生まれてきます。

25日より子どもたちは冬休みに入ります。22日間(～1/15)、家庭や地域で見守りや励ましをよろしく願いいたします。

いじめアンケート(2回目)結果

10月下旬に2回目のアンケートを実施しています。その結果「嫌な思いをしたことがある」と回答した件数は、全校で55件でした。
〔1年生15件 2年生10件 3年生13件〕
〔4年生7件 5年生4件 6年生6件〕
このすべてについて話を聞いています。緊急性を要するものはありませんでしたが、現在、その経過を注意深く見ています。子どもたちにとって学校が安心して生活できる環境となるよう、これからも粘り強く取り組んで参ります。

冬休みが始まります

12/25～1/15まで、冬季休業となります。学校から配布する「冬休みの過ごし方」を活用し、安全で充実した冬休みをお過ごしください。もし万が一、休み中に大きな病気や事故になった場合は、お手数ですが次のとおり連絡をお願いします。

【平日(8:00～16:30まで)】
⇒美幌小学校(73-2019)
【平日(16:30以降)・休日・学校閉庁日】
⇒美幌町教育委員会(77-6557)

また、学年によっては休業中にクロームブックを持ち帰ります。ご家庭での接続方法等は夏休みと同様ですが、マニュアルを学校ホームページ(各種情報)に掲載していますので、必要に応じてご利用ください。

かしわっ子のがんばり紹介

《第43回全日本小学生バンドフェスティバル(ステージパフォーマンス部門)》
金賞 美幌小・東陽小合同バンド

《北海道 口の健康に関する図画・ポスターコンクール(高学年の部)》
最優秀賞 秋山 美月さん(5年)

《北海道出光こども絵かきコンテスト》
佳作 稲葉 昂遥さん(2年) 最優秀賞 長尾 孝真さん(4年・中学年の部)
努力賞 今村 煌都さん(5年・高学年の部)

《どうしん小学生新聞グランプリ》
入選 稲葉 昂遥さん(2年) 優良賞 山本 渚紗さん(1年)
佳作 稲葉 大晟さん(2年) 合田 紗奈子さん(1年)

《「道民家庭の日」絵画コンクール2024》
佳作 田口 奏音さん(1年) 最優秀賞 中島 雪さん(3年)
山本 渚紗さん(1年) 優秀賞 谷 郁杏さん(3年)
米本 榛さん(1年) 松本 康佑さん(3年)

《美幌町交通安全ポスターコンクール》
最優秀賞 中島 雪さん(3年)
優秀賞 谷 郁杏さん(3年)
努力賞 小林 遥希さん(3年)
佐藤 圭悟さん(3年)
田中 結依菜さん(3年)

《税に関する絵はがきコンクール》
努力賞 高橋 輝さん(6年)
寺崎 瑠夏さん(6年)
古本 真大さん(6年)
吉田 雄飛さん(6年)



★生活目標★

- ◆忘れ物をしないようにしましょう。
- ◆手を洗ってかぜを予防しよう。

日	曜	行事予定
1	水	元日 学校閉庁日 冬季休業(～1/15まで)
2	木	学校閉庁日
3	金	学校閉庁日
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	成人の日
14	火	
15	水	
16	木	3学期始業式(5時間授業) ことばの教室休級
17	金	冬休み作品展(～29日まで) 研修日
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	児童会活動 フッ化物洗口 PTA 広報誌打合せ 18:30～
22	水	スクールカウンセラー来校
23	木	教育相談会
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	

1月 スクールカウンセラーの予定

1月22日(月) 10:00～12:00
13:00～17:00

※場所は1階会議室(1年生教室奥)になります。
※保護者の方が利用する場合には、事前に学校まで連絡をお願いします。(73-2019 担当:教頭加藤)
※時間が重なった場合は、先に連絡があった方を優先します。
※2月以降の予定は決まり次第お知らせします。

重点教育目標：教師と子どもの笑顔と自信があふれる学校づくりの推進

みんな仲良く 元気よく いつもニコニコ東陽小！



学校だより

回覧用

第11号

令和6年12月24日

美幌町立東陽小学校 文責：校長 菅原浩人

第24回オホーツク中部地区 PTA 連合会子育て研修会[11月23日(土)]

その2
続きです

講師：石川尚子 氏 (株式会社ゆめかな代表取締役) の講演
演題：『子どもの自発性と自己肯定感を育むコーチング』 から抜粋

【子どもの自発性を引き出す言葉、引き出さない言葉】から紹介

○言い方や言葉を下記の例のように(左側⇒右側)意識して変え、学校や職場、家庭でも、必要に応じて使い分けながら実践できるようになりたいものです。

欠点の指摘	成果の承認
「全体としてはいいんだけど、この部分がもう少しだよね」	⇒ 「全体的にすごくいいね。あと、この部分を工夫すると完璧だね」
「もうちょっと努力が必要だね」	⇒ 「ここはすごくよくできているね」
「また、間に合わなかったね」	⇒ 「間に合わせようがんばっていたね」

W 否定表現	W 肯定表現
「もっと勉強しないと成績があがらないよ」	⇒ 「勉強すると、もっと成績があがっていくよ」
「もっとがんばらないと結果は出ないよ」	⇒ 「ここを乗り越えたら、あとはうまくいくよ」

You メッセージ	I メッセージ
「あなた (You) を主語にして伝える言葉」	「私 (I) を主語にして伝える言葉」
「やったらできたね」	⇒ 「やると思っていたよ」
「すごくがんばったね」	⇒ 「私も感動した！」
「手伝いできてえらいね」	⇒ 「手伝ってくれてすごく助かったよ」

講師より⇒ 紹介した「手法」の前に、大切な「あり方」があります
 <子どもに対する立ち位置(あり方)は・・・？>
 ★こちらが「教えてあげないと何もできない存在」として接していないか？
 ★短所、できないところにばかり焦点をあてて指摘していないか？

こちらの「立ち位置」が、おのずと言葉に表れる
 「できない人」と見ていると、「だからできないよね」という会話になりがち

<子どもと接する際に意識したいこと> 「ポイント」はここです！
 ☆「可能性を持った存在」として接する
 ☆子どもにとって「この人だけは自分を見捨てない」という存在でいる

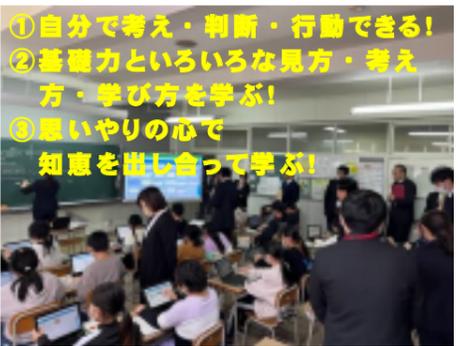
◇◇1月の主な行事予定◇◇

- 1月 1日(水) 元日
↓ 学校閉庁日
- 5日(日)
- 13日(月) 成人の日
- 16日(木) 始業式
スクールカウンセラー来校日
- 30日(木) 児童活動日
スクールカウンセラー来校日

<冬休み学習サポート>
 12/25日(水)、26日(木)、
 27日(金)の3日間
 ※会場は会議室
 ※9:30~11:15の時間内に、
 自分で自分の課題を行います

東陽小学校の『公開研究会』を行いました

12月6日(金)に、美幌町内外から15名ほどの先生にご参加いただき、公開研究会(≒先生同士の授業参観&学習会)を行いました。東陽小の先生方が、東陽小の子どもたちに「自ら学ぶ力」「自ら考える力」を将来にわたり高め続けてほしいと、日々の授業で実践している取組や工夫について、参観した先生方からご意見やご助言をいただきました。子どもたち一人一人がクロムブックを活用して、数直線や式を使い自分の考え方を深めたり、互いに説明し合ったりする学習活動を公開しました。⇒



- ①自分で考え・判断・行動できる!
- ②基礎力といろいろな見方・考え方を学ぶ!
- ③思いやりの心で知恵を出し合って学ぶ!

「児童いじめ調査アンケート」の結果について[11月実施]

学校では「いじめの問題」への早期発見・早期対応を目的に、児童アンケート調査を実施しています。11月上旬に実施した結果についてお知らせいたします。今回のアンケートでは、回答児童数230名のうち、31名から「今年の4月から11月まで、嫌な思いをしたことがある」と回答がありました。具体的には「冷やかしかからかい、悪口を言われる」「仲間外れや無視をされる」「軽くぶつかられたり、遊ぶふりをしてたたかれたりする」の回答が多かったです。回答のあった子ども達へ聞き取りを行い確認したところ、すでに指導し解決済みの事案がほとんどではありましたが、「今でも嫌な思いをしている」と答えた子が数名おり、現在も注意深くお互いの言動を観察したり、その都度事実関係を把握したりしながら、該当の子どもたち双方へのケアと指導を継続し学校全体で対応しています。また、「嫌な思いをした時に、誰に相談しますか」の回答に「誰にも相談しない」、「苦しんだり、悩んだりして心が傷つくいじめはどんな理由があっても許されないことだと思いますか」の回答に「そう思わない」が数名おりました。この子どもたちの気持ちや不安等が何なのかが気がかりで心配しています。そのため見守り観察を継続しています。学校では、「いじめは身近にあるもの」「積極的に認知し早期対応する」ことを常に念頭におき、「子どもたちをいじめの加害者にも被害者にもしない」という気概で、「お互いを認め・励ます」学級づくり、「ありがとう・お互い様」の奨励、「ポジティブな言葉づかい(ほかほか言葉)」への変換等々の取り組みと指導を根気よく繰り返しています。昨今のニュースでは、学校・職場や子ども・大人に関係なく、様々な「いじめ」が関わる報道が多い気がしています。ご家庭でもぜひ「いじめ」について話し合う機会を設け、保護者の皆様の思いや願いをお子様へ伝え続けていただくと幸いです。

～お知らせ～
 ○ 東陽小学校のスケートリンクは現在造成作業中です。今後の天候にもよりますが、冬休み期間中にスケートリンクが使用可能になりましたら、マチコミメールでお知らせいたします。(スケート小屋横の「赤旗」が上にある時は使用できません)



美幌町字稲美140-2 Tel0152-73-4422

旭小学校の教育目標

- ◎ぐんぐんのびる旭の子
- 進んで学習する子ども (知)
- 思いやりのある子ども (情)
- 進んではたらく子ども (意)
- 自ら体をきたえる子ども (体)

2学期の終業

美幌町立旭小学校長 沼田 泰彦

令和6年も残すところ1週間となりました。振り返ってみると早かったようにも感じ、一つの出来事を思い出すといろいろなことがあり、多くの時間がかかったような気がします。今年1月1日の能登半島地震、2日に飛行機事故と暗いニュースで始まりどのような年になるのだろうと思われました。夏にはパリオリンピックでの日本選手たちの活躍や大リーグでの大谷選手の活躍など海外での活躍が目だった年であると言っても過言ではありません。私も残りの1週間で今年できたこと、できなかったことを振り返って来年につなげたいと思います。

さて、小学校は12月24日(火)2学期の終業を迎え、一区切りとなりました。これで一年間の3/4が終了したことになります。長い2学期には学習発表会などの行事や、多くの学びがあり一日一日の学びを積み重ねて子ども達は大きな成長を遂げてくれました。2学期の始業式には子ども達に「ステップアップの2学期にしよう」と話しました。そのためにいろいろなことに「チャレンジ」することと「言われたからやる」から「やってみたい」に変えることを頑張ろうと話しました。チャレンジランドを見てみると仲間と協力しながら考えて行動できていたようです。学びにおいても新しいことを学ぼうとする姿勢に成長が見られました。授業中の輝く瞳が多くみられた2学期でした。一日一日の積み重ねが豊かな体験となり、子どもたちの成長につながったのではないかと思います。地域・保護者の皆さまに多くのご理解・ご協力をいただきましたことを改めてお礼申し上げます。

明日からの冬休みも安全に気をつけ、ステップアップの期間にしてほしいと思っています。冬休み明けの少し成長した子ども達に会えることを楽しみにしています。

自己肯定感を高めるには…

最近、よく聞くようになってきた言葉の一つに「自己肯定感」という言葉があります。「日本人は自己肯定感が低い」「自己肯定感が高いと学力が高い」と言われています。自分を肯定することで前向きに物事に取り組めるようになるのはわかるような気がします。普段の生活を考えてみると確かに自分で満足することより失敗を反省することの方が多いような気がします。私はうまくいかなかったことを反省し、次へのステップにできるよう心がけています。

最近いくつかの講演会に参加する機会をいただきました。講師の先生が同じようなことを話されていたのでとても印象に残っています。それは「ほめることはとても大切だけれども、やみくもに何でも褒めるだけでは自己肯定感は高まらない。本当の自己肯定感を高めるには、自分で決めたことができ、それが評価されるのが大切です。」という話です。誰かに言われてやったことができ、評価されると満足感や充足感には繋がるかもしれないが成功体験として残らないのではないのでしょうか。自分でやろうという意思が大切なのです。

今年度の重点目標の「アウトプット」には副題がついています。「自分の言葉で 自分の行動で 表現できる 学校をつくろう」です。誰かが言っていたからではなく、自分の考えで自分の言葉を発し、自分の考えで自分の行動ができるようになることが、自己肯定感を高める方法ではないかと考えます。冬休みは自由になる時間がたくさんとれる時です。自分で考えて生活できると充実した冬休みになるのではないのでしょうか。

中学校に出かけ、体育の授業を体験しました(23日 6年中学校体験授業)

旭小学校では、美幌中学校との小中連携の取り組みを進めています。その一環として、中学校の先生による出前授業や体験授業を行っています。

今年度は、6年生を対象に体育の授業を行いました。1回目は、11月5日(月)に出前授業として旭小学校体育館にて実施しました。様々な方法で走る楽しさを感じさせてもらいました。

2回目は、12月23日(月)に中学校に出かけて、美幌中学校体育館にて、体育の授業を受けました。風船を使ったスターとダッシュの練習や、音楽のテンポに合わせたスキップ、うつ伏せの状態からのダッシュなど、様々な方法で楽しみながら走り、速く走る方法について気付かせてもらいました。今後も様々な観点から小中連携を進めて参ります。



授業づくりについて学び合いました(11月29日 公開研究会)

2年1組の中嶋教諭が国語の授業を公開しました。「お話のさくしゃになろう」という文章の組み立てを考えてお話を書く学習です。今年度、旭小学校では、「自ら表現し、学び合う子どもの育成～『対話』により自分の考えを広げ深めることができる子ども～」を研修のテーマとして全校で取り組んでいます。今回の2年生の授業でも、子どもたち1人1人が考えたお話のアイデアを対話により交流し、それぞれ感想を伝えたり、アドバイスをしたりしながらよりよいお話になるよう考えを深めることができました。

公開授業後には、研究会に参加した他校の教員を含めて研究協議を行い、成果と課題について検討しました。

公開研究会での学びを生かして、引き続きよりよい授業づくりを目指して取り組んでいきます。



スケートリンク利用時間

- ☆学校のある日 ~15:30
- ☆土日、冬休み 10:00~15:00

※リンク使用開始日はマチコミでお知らせします。

※赤旗が上がった場合は、利用禁止です。

指導体制の一部変更について

12月13日から下記の通りといたしました。お知らせいたします。

○第6学年1組担任 辻 和彦 教頭

実際に出かけていき、お話を聞くことで学びを深めています。(校外学習の取組)

11月から12月にかけて本校児童が校外に出かけて学習する機会が多くありました。

- ・11月12日(火) 消防署見学(3年)
- ・11月15日(金) 警察署見学(3年)
- ・12月 3日(火) 日本甜菜製糖見学(3年)
- ・12月12日(木) 博物館見学(4年)
- ・12月17日(火) こども農業学校(3年) ~みそ作り~

それぞれ、教室の中で教科書を使った学習だけではわからないことについて、現場で、担当の方からいねいに教えていただき、子どもたちもたくさん発見をし、また多くの学びを得る機会をいただきました。ご協力をいただいている関係機関に感謝すると共に、今後も子どもたちの学習機会の充実に努めて参ります。



行事予定

- 16日(木) 【5】3学期始業式
冬休み作品展(~24日)
- 21日(火) スクールカウンセラー教育相談(佐野先生)
- 22日(水) 全校集会 委員会活動
- 28日(火) スクールカウンセラー教育相談(佐藤先生)

31日(金) 児童会選挙
※スキー、スケートの予定については、各学級でお知らせしておりますので、ご確認ください。

頑張れ北中



令和6年度 重点目標

教師と生徒の笑顔と自信が溢れる学びの場

美幌北中学校だより No.12
令和6年 12月 24日
文責：校長 森 敦
学校Tel.73-2441

1年を振り返る

～2024年はどんな年でしたか～

まもなく2024年も終了します。今年1年を振り返ると色々なことがありました。元日の能登半島地震をはじめ今年も各地で多くの災害に見舞われました。また政治では石破内閣の発足やアメリカではトランプ大統領の返り咲きなどもありました。またパリオリ・パラにおける日本人選手の大活躍や大谷選手の50-50達成、ゴジラ-1.0のアカデミー賞受賞など、日本人が世界で活躍する姿もたくさん見ることができました。

一方、北中に目を向けると、駅伝女子の全国大会での快走や合同バンド初の全道A編成金賞を受賞の吹奏楽部など、今年も部活動やクラブでの活躍が目覚ましかった1年でした。

このように年末になると「1年を振り返る」ことが良くありますが、過去を振り返るのは「これから」を良くするためだと私は考えています。悲しい事件や痛ましい事故を振り返ることで、このようなことが起きないためにはどうしたらいいかを考えたり、感動のシーンを思い浮かべることで、次の行動へのモチベーションにしたり、目標に向かって努力するきっかけにすることができます。

そういう意味では、最も大切な振り返りは「自分自身」が今年1年どうだったかということです。例えば、次のような項目についてどうだったでしょうか。

- 授業でわからないところがあった時はどうしていたでしょうか。
- 家庭学習は毎日取り組めていたでしょうか。
- 生活面では規則正しい生活はできたでしょうか。
- スマホやタブレットなどは家庭のルールを守れたでしょうか。
- 今年度の学校のスローガン、「笑顔と自信」を意識して生活できたでしょうか。

こういった学校生活での大切な部分の振り返りを踏まえて、来年はどうしたらいいかを考え、それを実践していく。そうすることで、きっと来年はみんなが大きく羽ばたくことのできる1年になるはずですよ。

早いもので、令和6年もあと1週間ほどとなりました。本年も北中学校の活動に際して、保護者、地域の皆様をはじめ、関係各位にご支援、ご協力を頂き、大変ありがとうございました。おかげさまで、230名の生徒全員、大きな事故等もなく過ごすことができました。令和7年も保護者の皆様、地域の皆様と共に「北中の子どもたち」が社会でたくましく生きていくための力を身につけられるよう、職員一同努力して参りますので、今後ともご支援ご協力の程よろしくお願ひいたします。

北中生の活躍!

【卓球オホーツク新人戦】
男子団体 3位 男子個人 鎌田 敬太 5位

【全国駅伝】
女子の部 21位(48校出場)
*北海道勢としては過去最高位

【地区中体連クロスカントリー】
女子フリー 石川 潤 2位 大沼 美結 5位
女子クラシカル 石川 潤 2位 大沼 美結 5位

【U14フットサル】
予選リーグ 美幌北A 2位(決勝Tへ) 美幌北B 3位
決勝T 準々決勝 対 JOGATURA 1-4

【全日本中高生管打楽器 ソロコンテスト】
北海道予選 尾崎 李桜 金賞
*北海道代表として3/28の全国大会に出場決定

12月27日～ バスケ全道新人北大会(旭川 女子出場)
12月27日～ 卓球道新杯全道大会(帯広)

12月 北中アルバム



先日行った2年生職場体験の発表会が12月11～12日に行われました。当日は多くの生徒を受け入れてくださった自衛隊からも参観に来ていただきました。

12月の体育は柔道を行っています。基本的な技や受け身を学習するとともに、相手を尊重する気持ちを学びました。



12月18日に本校で公開研究会を行いました。町教委の木野村指導主事より助言をいただくなど、今後の授業改善に向けて多くのことを学ぶことができました。

生徒会書記局のスローガンである「創意工夫」を書記局員が玄関に掲示しました。新しい考えをどんどん出して、それを実行しているという書記局の意気込みが感じられます。



1月の行事予定

日	曜	予 定
1	水	元日 学校閉庁日(～1/3)
5	日	地区中体連 AP スキー大会(留辺蘂)
7	火	頑張れ北中 冬の陣(～1/10)
10	金	全道中体連 XC 大会(～1/12 名寄)
13	月	成人の日
15	水	3年生登校日 3年生 後期期末テスト
16	木	3学期始業式 全道中体連 AP 大会(～1/18 旭川)
17	金	英語検定
18	土	北見地区 個人・アンサンブルコンテスト(遠軽)
23	木	総合的な学習の時間 学習発表会
24	金	新入生保護者説明会
27	月	常任委員会
30	木	スクールカウンセラー来校
31	金	1年生 校外学習 漢字検定

3年間の集大成

12月15日(日)に「中学駅伝の聖地」滋賀県希望ヶ丘文化公園で行われた全国中学校駅伝大会において3年連続での出場となる北中陸上部女子(久保-反佈-上原-細川-飯山)が48校中21位でフィニッシュ。これは北海道勢としては最高位という素晴らしい成績で、まさに3年間の集大成という走りを見せてくれました。今まで支えてくれた多くの関係者に感謝するとともに、日々努力を積み重ねてきた選手に大きな拍手を送りたいと思います。



冬休み明けの登校日は

3年生:1月15日(水)

1・2年生:1月16日(木)

なお下記期間は学校閉庁日となっております。ご了承ください。

— 学校閉庁日 —
12月29日(日)～1月3日(金)

年明けも皆さんの素敵な笑顔がたくさん見られることを期待しています!!

皆さん、良いお年を!

【教育目標】夢へのチャレンジ 切磋琢磨する生徒 (令和4年11月1日改訂)



- 美の心
- 本気の学び
- 論より実践

令和6年12月24日発行 第8号

= 「本気の学び」 =

「本気の元氣」

「元気ですかー!」「元気でーす!」生徒が集う集会の挨拶では、毎度恒例となった掛け合いから始まります。元気の源は「早寝・早起き・朝ごはん」であり、人が健康的な生活を送るための基本中の基本ということを常に伝えていきます。

近年、子どもの睡眠時間が短いことが問題視されていますが、夜更かしを覚える思春期の子どもたちの問題は深刻です。単に寝不足が続いているだけではなく、昼夜が逆転して学校に行けない子どもが全国的に増えているのです。

本校では、生徒会活動の試みとして、旧PC室を「みんなの休憩室」として活用し、昼休みの昼寝を実施しました。大手企業や進学校でも昼の休憩時間に寝を取り入れ、短時間の睡眠で効果をもたらしているという報告も上がっています。今後も持続可能な取組として、お昼寝タイムを奨励していきます。

ところで、思春期の子どもたちに必要な睡眠時間は、7時間から11時間くらいの間といわれていますが、お子様の睡眠時間はいかがでしょうか。

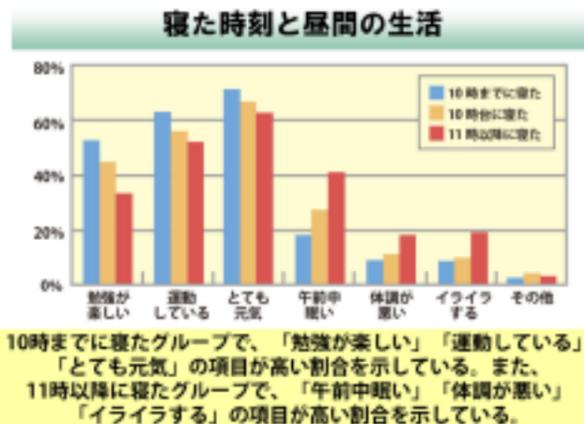


「みんなの休憩室」

実際、夜更かしが過ぎて、朝なかなか起きられないわが子に、ハラハラしている方も多いと思います。そんな場合、「早く寝なさい」「早く起きなさい」の苦言は、子どもたちにプレッシャーを与えるばかりか、ともすると、間違ったメッセージとして伝わってしまうかもしれません。このことは思春期の子どもに「早寝早起き」を強いてはいけない理由です。

価値観がぜんぜん違う中高生に苦言を言ったところで、聞く耳は持たないでしょう。インターネットやらゲームやら楽しいことがいっぱい、寝る間を惜しんでも、こっちをやりたくなってしまいます。思春期の子どもたちは親に反抗するのが当たり前ですから、言うだけムダなようです。

とにかく、うるさいことは言わないで、優しく見守ってあげてください。そして、子どもが何か喋りたそうにしていたら、話を聞いてあげること



▲寝た時刻と昼間の生活

(出典：社会と共に子どもの睡眠を守る会 指導者向け資料より)

が親にできる最善の手段のようです。

ご自身のお子さんのことを一番わかっているのはご両親です。お子さんのことを信じ、見守っていく中で、お子さんからのサインを見逃さず、SOSが出たら、きちんと応えてあげることが大切です。

さて、令和6年もあと僅かとなりました。冬季休業中は、自分自身で必要な睡眠時間を見極め、自主的な「早寝・早起き・朝ごはん」の心掛けを期待しています。ご協力の程、宜しくお願いします。

冬季まなび場びほろについて

冬季休業中、道内外の大学生や社会人を招聘し、対話を通して新たな視野の獲得、学びの原動力を育むプログラムとして、「冬季まなび場びほろ」を下記の日程で開催します。学習サポートはもちろん、自分の将来や考えについても考えるよい機会となりますのでご参加ください。

- 1 期日 令和6年12月26日(木)～28日(土)
- 2 時間 13:00～18:00
- 3 場所 美幌町民会館3階中ホール
- 4 対象 美幌町内の中学生・町内外の高校生
- 5 申込 下記パンフレットQRコードより申込(各家庭配布済)
当日の参加、一日のみの参加、数時間のみの参加も可能
- 6 備考 お問い合わせは、美幌町教育委員会社会教育課(太田) 電話73-4187

輝け! 美中生 (敬称略、入賞のみ)

【北海道学校図書館協会主催「青少年読書感想文全道コンクール」】

優良賞 3年 Y・H

【北海道立文学館主催「北海道小・中・高生短歌コンテスト」】

優秀賞 2年 N・O

佳作 2年 S・Y

【美幌町交通安全推進委員会主催「交通安全ポスター・作文コンクール」】

	作文の部		ポスターの部	
	年次	入賞者	年次	入賞者
最優秀賞	3年	M・S	3年	M・S
優秀賞	3年	S・A	3年	C・R
優秀賞	1年	T・N		
努力賞	3年	H・R		
努力賞	2年	S・K		
努力賞	1年	N・A		



【クロスカントリー競技】

オホーツク中学校スキー大会クロスカントリー競技

女子クラシカル <<1位>> M・A <<3位>> T・Y <<4位>> C・K

男子クラシカル <<1位>> K・S <<2位>> C・K

女子フリー <<1位>> M・A <<3位>> T・Y <<4位>> C・K

男子フリー <<1位>> K・s y <<2位>> C・K

110番通報の適切な利用を!

～緊急通報は110番、相談電話は「#9110」に～

- ・ 緊急の対応を必要としない遺失物・拾得物の届出
 - ・ 諸手続に関する照会
- などは、最寄りの警察署、交番・駐在所へ電話を、
- ・ 相談
 - ・ 警察業務に関する意見・要望

は、短縮ダイヤル「#9110」の警察相談専用電話をご利用ください

～冬道での交通事故の防止～

スタッフ・ザ・交通事故

～めざせ 安全で安心な北海道～

- ① スピードダウンと慎重な運転
日陰や橋の上などは日中でも滑りやすいので、路面状況に合わせた運転を
- ② 時間に余裕を持った運転
時間に余裕がないと、先を急いで交通事故に繋がる可能性があります
- ③ 「急」のつく運転操作は危険
スリップなど思わぬ交通事故につながり危険ですのでやめましょう
- ④ 交差点の死角に注意
道路脇には、雪山ができてドライバーや歩行者の視界を遮ります
- ⑤ 悪天候に注意
吹きだまりや視界不良による立ち往生の危険が伴います

ダメゼツタイ 迷惑駐車!

～みんなが困る迷惑駐車～

- スムーズな車両走行ができなくなります。また歩道上駐車は歩行者の通行を妨げます。
- 交差点付近の違法駐車は、通行する車両や歩行者の見通しを妨げ、交差点事故の原因となります。
- 消防車や救急車などの緊急自動車の活動を妨げ、人命救助に重大な影響を与えます。
- 除排雪作業の妨げとなり、生活にも重大な影響を与えます。

北海道警察公式防犯アプリ「ほくとポリス」で安全安心!

アプリにはあなたを守る機能が搭載されています。

防犯マップ

- ・ 身近なエリアの事件を確認
- ・ マイエリアの不審者情報はプッシュ通知でお届け

ちかん撃退・防犯ブザー

- ・ 表示画面で、周囲の人に助けを求めたり、痴漢に警告
- ・ 自分の位置を家族などに送信
※アプリ登録されている者に限る

インストールはこちらから



美幌警察署
72-0110
仲町交番
作成者
加藤 大輝



福住管内の事件・事故

(11月16日～12月15日まで)

・ 事件	1 件
・ 交通事故	
人身事故	0 件
物件事故	2 件



新年も、引き続き福住駐在所及び美幌警察署へのご理解とご協力をよろしくお願い致します。

また、皆様におかれましては、事件事故の当事者とならず、かつ新年も良い一年となることを心より祈念申し上げます。

当事者になりそう、またはなった時や不安や疑問等あれば、速やかに警察に相談・届出してください。

びほろ峠

福住駐在所
72-8154

冬の交通事故防止を!

凍結しやすい日かげ・トンネル出入り口・橋の上・海岸や川付近に加えて、山間部・下り坂・カーブ・吹きさらしの道路は、積雪・氷・吹きだまりにより、交通事故に発展しやすい危険な箇所なので、交通量が少なくても、安全な速度と安全確認を怠らないようにしましょう。また、交通量の多い道路や交差点付近も、車のエンジン熱やタイヤの摩擦熱により、雪や氷が溶けたり凍ったりを繰り返すことで、大変滑りやすくなっていることが多いので、早めのブレーキを心掛けましょう。



毎年、屋根からの落雪による事故や屋根の雪下ろし、除雪機による除雪中の事故が発生しています。

～事故防止のために～

- 早めの雪下ろしを
- 危険な軒下に近づかない
- 屋根の雪下ろしは短時間で
- 転落防止の措置を
- 除雪機のエンジンに油を定期的に注ぎ、雪詰まりの除去等の作業をしない

北海道警察公式防犯アプリ

ほくとポリス



アプリをインストールして安全安心



1月10日は110番の日
110番の正しい利用をお願いします

- 110番は、事件・事故などが発生した際の緊急通報用の電話です。慌てず、落ちついて質問に答えてください。
- 警察官が早く到着できるよう、その場所の住所や付近の目標となる建物などを正しく伝えてください。
- 落とし物の届出や諸手続に関する照会などは、最寄りの警察署、交番の電話をご利用ください。
- 相談は警察相談専用電話「#9110」をご利用ください。



北海道警察

冬道での交通事故に注意!

駐在所管内では、冬道での単独路外逸脱事故が多発します。交通事故が多発する路線は

- 道道北見美幌線
- 道道北見端野美幌線

になります。

冬道での交通事故の発生する流れとして多いのは

- ① 乾燥路面の場所ですピードを出す
- ② そのまま減速せず、凍結路面の場所を走る
- ③ タイヤが滑り、車を制御できず、路外逸脱することになります。

また、天候状況によっては吹雪による視界不良が原因となる交通事故が多発します。

冬道での交通事故を防ぐため

- 時間に余裕を持った運転をする
- 速度を出し過ぎない
- 車間距離を長めにする
- 「急」のつく運転操作はしない
- 悪天候時に不要な外出はしない

ことを徹底しましょう。

「交通事故を起こさない」という意識を持ち、交通事故に遭わないための「防衛運転」をしましょう。

よ美幌

発行
美幌警察署
上美幌駐在所
電話
73-2816

詐欺に注意!

北海道では、架空料金請求詐欺などの特殊詐欺被害やSNS型投資・ロマンス詐欺被害が多発しています。

犯人はあらゆる手段を使ってあなたからお金をだまし取ろうとします!

自分は絶対にだまされないから大丈夫とは思わないでください!

その油断が被害につながります。

絶対に一人で判断せず、家族や町役場、警察などに相談してください!

「詐欺電話がきたら#9110」

不法投棄事業多発!

美富地区や野崎地区などで、不法投棄事業が連続発生しています。

不法投棄は

- 人目のつかない場所
- 市街地の道端や畑、空き地

などで多く発生しています。

警察官はパトロールを強化していますが、不審者や不審車両を見かけた時は、11番通報をお願いします。

不法投棄は、犯罪です!
自己中心的な行動が、他人に迷惑をかけています!

冬山の登山は

- 無理のない登山計画
- 登山計画書の提出
- 万全な装備、食料、燃料の準備
- 携帯電話の所持
- 気象情報の確認を徹底しましょう。

雪崩に巻き込まれる
天候の急変
樹木や岩への衝突
低体温症や凍傷の恐れ
などの危険性があるため
スキー場の整備されたコースを滑りましょう!

上美幌駐在所管内事件及び人身事故発生状況
(12月11日現在)

不法投棄	4件
詐欺	2件
人身事故	0件

上美幌駐在所NEWS No.31

~国際電話番号による特殊詐欺に注意!~

現在、国際電話番号を悪用した特殊詐欺の被害が急増しています。

「+1」など、「+」から始まる番号からの電話に出たり、かけ直したりしないで下さい!

海外との電話が不要な方は、無償で休止できます。

お申し込みやお問い合わせは以下から↓

国際電話不取扱受付センター

電話番号 0120-210-364 (通話料無料)

オペレーター案内: 平日午前9時~午後5時

自動音声案内: 24時間いつでも

~「詐欺かな?」と思ったら「警察相談電話ダイヤル#9110」~



『今年の巳年(へびどし)の意味って?』

美幌町地域包括支援センター所長 佐々木 将明

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか?

今年巳年(へびどし)ですね。私は子どもの頃から蛇が大の苦手です、触るのはおろか見るのも苦手なのです。蛇は手がかからなかったり、品種の豊富さが人気でペットとして飼育する人が増えているという話を聞きます。巳は胎児の形を表すという説があり、「始まる」「将来や未来がある」「子孫繁栄」の意味があるようです。また、蛇は金運アップにご利益があり、蛇の抜け殻を財布に入れたり、財布を新しくするなら蛇の日が良いという話を耳にします。私もご利益にあやかって、金運アップしたいと願う今日この頃です。子孫繁栄



美幌町権利擁護研修会 を開催しました



令和6年10月25日に美幌町民会館で介護保険サービス事業所、医療機関の専門スタッフなどを対象に『認知症の人の意思決定支援について考える～支援者としての心がまえ～』と題し、研修会を行いました。講師は七飯町より一般社団法人 あうたの家 理事長の岩佐 宏希氏をお招きし、1時間の講義のあと、演習(グループワーク)を行いました。認知症の人にも意思があること、私たち支援者には本人の気持ちをくみ取り、最後までその人らしく生きる為の支援が重要であり、その為にもスタッフ間での連携、話し合いが大切であることを改めて学ぶ機会になりました。普段、支援で関わるスタッフ同士が顔を合わせて一つの事例について意見交換し、互いに学びを深めることができたと思います。

～生前整理のメリット・進め方のコツについて～

『生前整理』とは、自分の体が動くうちに終末のときに備えて身の回りの片づけをすることです。『終活』という言葉もありますが、基本的には同じ意味にあたります。

高齢になってから始めることというイメージを持っている方も多いでしょう。しかし、最近では30代や40代といった若い世代から始める方が増えています。自分の親が亡くなるという経験を経て、生前整理を意識し始めるようです。人はいつ命を落とすかわかりません。身の回りの片づけをすることに、早すぎることはないのです。

生前整理の必要性①・・・ 遺された人にメリットがある

残すべき必要な物・不要な物を区別し、不要な物は分別して適した方法で処分する、財産を調べて整理する手間は大変な苦勞です。これらをあらかじめ行っておくことで、その負担を減らすことができます。相続争いのリスクを減らすことにもつながります。

生前整理の必要性②・・・ 自分にとってメリットがある

これから自分がどう生きていかを考え、必要なものだけ残し、身の回りを整理することができます。又、遺言書やエンディングノート(終活ノート)を作成することで、お葬式や財産など死後の希望を周りの人に伝えることができます。



生前整理の進め方・コツ

- ① 必要な物と不要な物に分類する。
コツ：一気にすべてやろうとしない。
とくに思い出のない物から手をつける。
処分できない物は期間を決めて一旦保管する。
 - ② 財産目録を作成する。
目録内容例
資産：現金、預貯金、車、有価証券、宝石など
負債：借金、未払いの税金など
 - ③ 遺言書を作成する。
遺言書は財産をどうしたいかという希望を伝えるために作成されるものです。特に希望がなければ作成する必要はありません。
- ☆ 身の回りを整理することに早すぎることはありません。
今できることから始めてみませんか。

昨今、生前整理や遺品整理をする方が増えています

そこで今回はフジケンビルサービス株式会社

代表取締役の畠山 隆さんにお話を伺いました。



質問① 美幌町の生前整理や遺品整理の現状はどうなっていますか？

相談件数は年々増えています。相談内容は遺品整理が多く、去年は28件対応しています。ご自身で片づけをできなくなってきた70代後半から80代の方の相談が多いです。

質問② 相談した後の対応について教えてください。

相談の連絡を頂いた当日または翌日にご利用者の自宅へ訪問しています。訪問時に、ご利用者が残したい物や片付けたい物のお話を聞きながら確認します。見積もりを出した後、料金に納得して頂ければ作業日程の相談を行い、実施します。作業はご利用者に迷惑をかけないように、できる限り1日で作業を終えるように心がけています。

質問③ 生前整理の仕事をして感じている事について教えてください。

身寄りのない方や公営住宅に住んでいる方の利用が増えている印象があります。こんなにたくさんの物をどうしたらよいかと困っている方は1人で悩まずに、まずはご相談ください。

最終的にお互い良かったと笑顔で終わられたらよいと考えています。

フジケンビルサービス株式会社 0152-73-3614 (平日 8時～17時)

遺品処理センター専用フリーダイヤル 0120-940-492

やっています! 出前講座



当センターでは、地域に出向きお話をする出前講座を行っています。町内の方であれば団体組織でも少人数のお友達でも構いません。まち育出前講座にも各種メニューを取り揃えております。希望される方はお気軽に、当センターまでご連絡ください。

例：『地域包括支援センターって何してくれるところ』

『介護保険制度について詳しく知ろう』

『知っておきたい認知症のこと』

『住み慣れた地域で自分らしい生活を過ごすためには』

『高齢者の権利を守る!～高齢者の権利擁護について～』

その他にも、こんな話が聞きたい、などありましたらご相談ください。

連載  ちょっと **行ってみよう! やってみよう!**

集う、参加する、活動出来る 介護保険外の社会資源について紹介していきます

4 回目は美幌町シルバー人材センターの活動について、事務局長の荒井さんと業務担当の内山さんにお話を伺いました。

質問① シルバー人材センターはどんなところですか?

無理なく働くことを通じて生きがいや人との繋がり、追加収入を得るとともに、地域社会の活性化に貢献する組織です。

現在は 99 名の方にご登録頂いています(平均年齢 74.7 歳)。

質問② どんな仕事ができますか?

夏は草刈りや除草が多く、冬は除雪の依頼が多いです。その他、畑作業や墓掃除、公園管理、粗大ごみ処分など依頼は多岐にわたります。案内する仕事は会員と相談して行い、負担が大きくならぬよう、原則半日仕事としています。挑戦したい仕事があれば、最初は慣れた会員と一緒に作業を行うこともありますので安心して仕事ができます。

質問③ 入会条件や入会手続きはどうしたら良いですか?

美幌町にお住まいの 60 歳以上の方が入会できます。

手続きはマナビティセンター内の事務所で行いますので平日の 9 時から 17 時の間に御来訪ください。※入会には年会費 2,400 円と親睦会費 500 円がかかります(毎年 2,900 円がかかります)。

興味のある方はぜひお問合せください。

受付窓口 美幌町字稲美 137 番地の 3 美幌町マナビティセンター内
美幌町シルバー人材センター 電話番号 0152-72-3366



編集後記

2025 年おめでとうございます。
皆様、思い思いのお正月を過ごされましたか?
巳年は『実を結ぶ年』と言われています。明るい話題の多い
1 年になります事を願っています。



美幌町地域包括支援センターだより 『 **ぽけっと** 』 第 63 号

発行：美幌町地域包括支援センター 発行日：令和 7 年 1 月 1 日 (水)

住所：〒092-8650 網走郡美幌町字東 2 条北 2 丁目 25 番地

美幌町役場内 1 階 9 番窓口

電話：0152-75-3220 ファックス：0152-73-4787