

ほと通信

第1回 鮫川小学校だより 発信!! 鮫川学!!

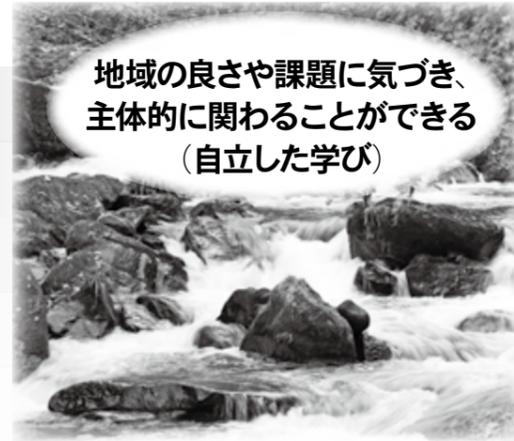
文/鮫川小学校

鮫川村には、豊かな自然や文化が残っており、それらに関わって生きている人たちがいます。鮫川小学校では、子どもたちに自分の地域の自然や文化、歴史など鮫川の風土のよさに気づき、誇りを持ってほしいと願い、学びの中で

探究的な見方や考え方を養っていきたいと考え、今年度から「鮫川学」を創設します。学年のテーマを明確にして、生活科や総合的な学習の時間で学習したことを子どもたちが発信していきますので、楽しみにしてください。

「鮫川学」の学年別テーマ

総合的な学習の時間	6年	鮫川の文化と未来
	5年	鮫川の食と農
	4年	鮫川の森林・木・植物
	3年	鮫川の川・水・魚
生活科	1年・2年	身近な自然に親しむ 野菜づくり・リースづくり・どんぐり細工



【健康小話】

保健師のつぶやき

- For Your Health -

- 第5回 -

【自己肯定感を高める】

「自分」を好きと思う

気持ちの持ち方で健康になろう！



自己肯定感とは、「自分で自分のことを好き」「自分って結構いいよね」と思えることです。自己肯定感は健康にも影響し、自己肯定感が高いとぐんぐんいろいろなことを成し遂げられます。また、周囲の人にも良い影響を与え、みんなで健康になる可能性を秘めています。

目の前のことを単純に楽しもう

なかなか自己肯定感を得られない人は、周囲を気にしすぎず、自分に集中し、目の前のことを単純に楽しむ努力をしましょう。また、次の自己肯定感を高める方法を試してみましょう。

【自己肯定感を高くする方法】

1. 食事はしっかり栄養バランスを考えて食べる
2. 身の回りをきれいに掃除する
3. あれもこれも自分の責任と自分を責めない
4. 自分が「ほしいもの」をイメージしてみる
5. 「みんなとつながっている」と頭の中で唱えてみる

【自己肯定感を高める呼吸法】

- ①「ハー———！」と、口を使って肺やおなかの空気をこれ以上は吐ききれないところまで全部一気に吐き出す。
 - ②「ス———！」と、口を閉じて鼻から息を吸う。
- ①、②を6~7回繰り返す。

国民健康保険診療所



田中耕治先生（60）

熊本県熊本市出身。専門は内科一般、小児科。4月から村国保診療所で診療を行っています。乳幼児健診や学校健診、往診も行います。

村診療所に着任した田中耕治先生。鮫川村に来る前は北海道羽幌町の天売島という人口300人弱の離島で診療していました。

村の医療について田中先生は「糖尿病や高血圧治療の一般的な診療、健康診断の結果相談まで幅広く実践できる地域医療にやりがいを感じています。村診療所としての役割を果たし、皆さんの健康の維持向上に努めていく所存です。また、鮫川村の皆さんは健診をしっかり受けている方が多いと聞いています。健診の数値で体調の変化をつかむことができるので、引き続き受けてほしいと思います」と話します。

田中耕治医師が着任、診療時間が変わりました

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30 ~12:00	○	○	○	○	○	×	×
13:30 ~17:00	○	○	○	○	○	×	×

診療時間はこれまでより30分早まり、午前は8時30分、午後は1時30分からになり、定休だった水曜日の午後診療もします。また、今までどおり診療所送迎車も利用できますので、ぜひご利用ください。

🏃 さわやか高原ロードレース大会 参加者募集!!



開催日 **6月23日(日)**
※雨天決行

場所 **鹿角平観光牧場**

参加費 **2,000円**

- ▶親子部門…3,000円
- ▶焼き肉のみ…1,500円

☎村体育協会事務局（村教育委員会内）
☎49-3151

部門 ①男子フリーⅠ…5km ②男子フリーⅡ…3km ③男子小学5・6年生…2km ④男子小学3・4年生…1.5km ⑤男子小学1・2年生…1km ⑥女子フリー…3km ⑦女子小学5・6年生…2km ⑧女子小学3・4年生…1.5km ⑨女子小学1・2年生…1km ⑩親子（就学前の子どもと親または祖父母）…0.7km

申し込み締め切り **5月24日(金)**

村ホームページから申込書をダウンロードし、参加費を添えて村体育協会事務局（村教育委員会）に申し込んでください。

📍 大型連休中の村施設の利用について

役場	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)
こどもセンター	休	休	休	※2	休	休	休	休	休	休
診療所	休	休	休	休	休	○	休	休	休	休
図書館	○	○	休	○	○	○	休	○	○	休
トレセン	○	○	休	休	休	休	休	○	○	休
手・まめ・館 ※3	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
さぎり荘 ※4	○	○	○	○	休	○	○	○	○	○
ほっとはうす	○	○	○	○	休	○	○	○	○	○
あおぞらバス	○	休	休	休	休	休	休	休	休	休

※1) 8時30分～17時まで、日直が対応します。死亡届など緊急を要するものは受理できますが、証明書などの発行はできません。
 ※2) 事前にご連絡いただいたお子さんをお預かりします。
 ※3) 連休中は休まず営業します。連休明けの8日(水)はお休みです。
 ※4) 連休中は土日営業と同様に11時からサウナをご利用いただけるほか、タンメンも販売・提供します。

証明書などの発行はできません

4月27日～5月6日の間、役場では証明書などの発行ができません。証明書が必要な方は、事前に取得してください。
 ☎村総務課 ☎49-3111

国保診療所の休日診療について

診療日 5月2日(木・祝日) 8時30分～12時、13時30分～17時
 送迎について 送迎を希望する方は、当日8時30分までに診療所に電話で申し込んでください。

その他 休診日には最寄りの休日当番医をご利用ください。

☎国民健康保険診療所 ☎49-2028

📄 改元後の文書について

改元に伴う文書の取り扱い

本年4月30日をもって「平成」が終了し、5月1日から元号が「令和」に改まりますが、村が発送する文書などについては、次のように取り扱います。ご理解とご協力をお願いします。

4月30日以前に村が作成・発送した文書など

5月1日以降の元号を「平成」と表記しているものは「令和」と読み替えてください。

4月30日までに村民の皆さまが提出した申請書など

5月1日以降の元号を「平成」と記載されているものは、そのまま有効なものとして取り扱います。

☎村総務課 ☎49-3111

🩸 献血のお願い

献血にご協力ください

実施日 4月23日(火)
 場所・時間 ▶ 鮫川器機(株)…10時～正午▶ 役場前駐車場…13時45分～17時
 注意 65歳以上の人は60～64歳の間に献血経験がある人に限ります。

骨髄バンクドナー登録も受付

登録できる人 ▶ 18歳～54歳までの健康な人▶ 骨髄提供内容を十分に理解している人▶ 体重が男性45kg、女性40kg以上の人▶ 家族の同意が得られる人

☎村保健センター ☎29-1231

🏌️ 村民ゴルフ大会

村出身者や村事業所勤務者なら誰でも参加できます

日時 5月2日(木・祝日)
9時スタート

場所 棚倉田舎倶楽部

対象者 鮫川村民、村出身者、村内勤務者・元勤務者

参加費 1人3,000円
 ※プレー費(7,900円)は個人精算です

表彰 一般の部、シニア(70歳以上)の部、レディースの部それぞれで優勝、準優勝、3位まで表彰

申し込み 全戸配布した申し込み書に必要事項を記入し、4月22日(月)までにさがわスポーツクラブ(村農業者トレーニングセンター内)にお申込みください。

☎特定非営利活動法人さがわスポーツクラブ ☎49-3295

🌸 春まつりを開催

スタンプラリーに参加して特典をゲットしよう!!

今年是最長10日間の大連休、村内11の団体がさまざまなイベントを開催します。

開催期間 4月27日(土)～

5月6日(月) ※各団体により開催日が異なります

イベント 各団体による体験活動や春市、バーベキューなど。また、参加店でスタンプを集めると豪華賞品がもらえる抽選に参加できます。

その他 イベント内容の詳細については村ホームページまたは各戸配布のチラシでご確認ください。

☎鮫川村ふるさとネットワーク委員会事務局(村農林商工課内)
☎49-3113

🤝 紛争解決をサポートします

「かいけつサポート」で話し合いによる円満な解決を

法務省は、身の回りで起こるさまざまなめ事やトラブル解決のために認証紛争解決手続き「かいけつサポート」を推進しています。

「かいけつサポート」は、認証を受けた民間事業者が各分野の専門家として公正中立な立場で当事者の間に入り、話し合いによって柔軟な解決を図るサービスです。裁判までするには大げさに感じる民事上のトラブル解決にご利用いただけます。

まずは法務省の「かいけつサポート」のホームページをご確認ください。

☎法務大臣官房司法法制部審査監督課 ☎03-3580-4111

📍 費用無料の出前講座

財務省福島財務事務所では、小学生から高齢者の皆さまに向け、金融や国の財政などをテーマに出前講座を行っています。費用は一切かかりませんので、お気軽にお問い合わせください。

☎財務省福島財務事務所総務課 ☎024-535-0301