



▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

お元気ですか?

はりま健康プラン(第2次)⑤たばこ 「ストップ ザ たばこ!」

たばこには多くの有害物質が含まれています。喫煙者だけでなく周囲の人も「受動喫煙」により、様々な影響を受けます。また、長期にわたる喫煙習慣が主原因である、*COPD(慢性閉塞性肺疾患)による死亡者数は、今後さらに増加することが懸念されています。

計画策定時のアンケート調査結果によると、中学生・高校生では少数ではあるものの喫煙経験がある生徒がいました。また、成人の喫煙率は、この10年間で激減しましたが喫煙者では禁煙意思のない人が多くなっています。さらに家庭において毎日受動喫煙の被害を受けている子どもが、1割以上みられます。

皆さんが、たばこの害やニコチンによる依存性についての知識をもち、たばこの害から健康を守ることが大切です。

《一人ひとりが取り組みましょう》

- ・妊産婦や未成年者は、決してたばこを吸わないようにしましょう
- ・喫煙者は、周囲への配慮やマナーを忘れないようにしましょう

《地域で取り組みましょう》

- ・未成年者の喫煙や不特定多数が利用する場所での喫煙について見守り活動を行い注意しましょう

※COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは

たばこなどの有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道である空気(気管支)や、酸素の交換を行う肺(肺胞)などに障害が生じる病気のことです。



播磨町健康いきいきセンター
☎079(435)5578

体育の日は、いきいきセンターへ

健康いきいきフェア(秋) 大集合

- ▼日時 10月14日(祝) 午前9時30分～午後4時
- ▼対象 16歳以上の日常生活に支障のない方(医師から運動を禁止されていない方)
- ▼定員 60人
- ▼費用 千円
- ▼持ち物 タオル、水分補給用飲み物、室内用シューズ、水泳の用意
- ▼申込み 10月13日(日)午後6時までに、健康いきいきセンターまでに、健康いきいきセンター

ターにお申し込みください。※初めて施設をご利用する方には、シムの初回講習会を実施します。

プログラム

- チャレンジ① 体力測定 握力、長座体前屈 開眼片足立ち、上体起こし、椅子立ち上りの測定。参加者が自分の筋力の状態を知り、ロコモ予防につなげることができるよう、アドバイスします。
- チャレンジ② マシンサーキット トレーニングマシンを使い、全身の筋肉のトレーニングを行います。間に有酸素運動を挟むことにより、筋力アップとシェイプアップ、両方の効果が期待できます。
- チャレンジ③ チャレンジ③ アクアビクス アクアビクスは、水中で受ける水の抵抗(水圧)や浮力を利用して、短時間で効果的にエネルギーを消費することができます。ひざや腰などに痛みを抱えている人でも、水中では関節に負担をかけることなくエクササイズ効果を実感できます。
- チャレンジ④ グループ・パーソナル・トレーニング(事前予約制) 少人数制で、目的に応じてトレーニングを行います。目的を明確にし、少数で行う事により、効率的・効果的なエクササイズを行う事が出来ます。今回は、「シェイプアップトレーニング」を行います。
- チャレンジ⑤ 初心者講習会 「健康づくりを始めよう」とは思うものの、何をすればいいのかわからない「体に痛みがあるが、(肩、腰、膝など)どんな運動が効果的か?」そんな方へ、いきいきセンターでは何が出来るか、安全で効果的な運動の仕方など、わかりやすくご案内します。

※当日は、参加者の方に限り、お風呂の利用が出来ます。

平成25年度 日本語検定受検

今年度2回目の日本語検定を実施します。

▼検定日 11月9日(土)

▼実施時間 各コミセン、学校教育グループに問い合わせてください

▼受検場所 播磨町内の各コミセン

▼申込み・問合せ 受検をするコミセン・学校教育グループ

- 東部コミセン ☎078(943)6611
- 西部コミセン ☎079(436)9900
- 野添コミセン ☎078(943)4825
- 南部コミセン ☎079(436)4110
- 学校教育グループ ☎079(435)0545

▶受検料

受検級	町内で受検する受検料(正規受検料)	目安となるレベル(受検時間)
2級	4,700円(5,000円)	上級Ⅱ：社会人・大学生(60分)
3級	3,200円(3,500円)	中級Ⅰ：高校生～社会人・大学生(60分)
4級	1,800円(2,000円)	中級Ⅱ：中学生～高校生(50分)
5級	1,400円(1,500円)	初級Ⅰ：小学校高学年～中学生(50分)
6級	1,400円(1,500円)	初級Ⅱ：小学校中学年～高学年(50分)
7級	1,300円(1,400円)	初級Ⅲ：小学校低学年～中学年(50分)

※播磨町内の受検会場では、1級は受検できません。



●平成25年度第1回目の問題を一部ご紹介いたします。

- 7級 ()に入る、いちばんよく合う言葉はどれでしょうか。番号で答えてください。
「①きつと ②すつと ③やつと」
- 6級 ()に入る正しい漢字を選んで、番号で答えてください。
水鉄砲を() (良かったら、水を遠くまで飛ばせるようになった。)
「①界 ②改」
- 5級 「」の言葉と反対の意味の言葉を選んで、番号で答えてください。
「①温暖 ②寒帯 ③寒暖 ④寒冷」
- 4級 ()に入る適切な言い方を一つ選んで、番号で答えてください。
「音楽会で司会をして」次に演奏する曲は、みなさんも一度は() (たことがあると思います。)
「①お聞きし ②お聞きになられ ③お聞きになつ」
- 3級 次のようなことを言うとき、()の部分はどちらの言い方が適切でしょうか。適切なほうを選んで、番号で答えてください。
こちらの自転車は簡単に()①折じたため ②折じたため()しますので、持ち運びに便利です。
- 2級 次の文には、パソコンで入力した時の変換ミスがいくつかあります。
誤っている言葉を正しい漢字で書いてください。
第一審の高裁判決は、専門家が情理にかなった適正なものだと考えているようだ。

子育てのための かがやく未来のために

家庭教育コラム④

「家庭のルールを話し合おう!」
家庭のルールは、社会のルール。子どもが社会に出てから恥ずかしい思いをしないうれためにも、家庭のルールをしっかり話し合い、子どもとともにルールを守りましょう。
年令に応じたお手伝いを決めて、続けてさせましょう。
ポイント②について、家庭での生活をふりかえってみましょう。

ポイント②チェックシート

- 子どもの良いところや頑張っていることを見つけて、ほめていますか?
- 親の感情で子どもを叱っていますか?
- 親が手本を示していますか?
- お手伝いをさせていますか?

いじめをなくし、学校・家庭・地域で子どもを育てる町に

播磨町教育フォーラム

8月23日、「いじめをなくし、学校・家庭・地域で子どもを育てる町に」をテーマとし、平成25年度播磨町教育フォーラムが開催されました。中央公民館大ホールには、教職員、保護者、地域の皆さまに加え、他市町からの参加もあり、盛況のうちにフォーラムは始まりました。その一端をご紹介します。

▼問合せ 学校教育グループ ☎079(435)0545

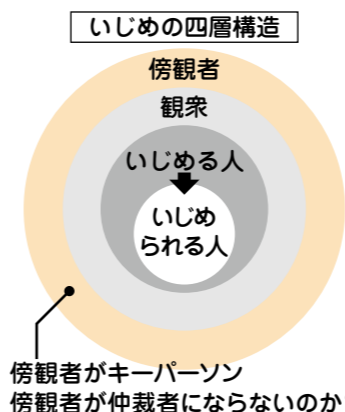


基調講演

兵庫教育大学大学院教授の新井肇先生を講師としてお招きし、「学校・家庭・地域の連携に基づく、いじめ問題への取り組み」についてご講演をいただきました。情報化社会の到来により、子どもたちを取り巻く環境は著しく変化を遂げ、また、数十年前とは違い、家族構成にも変化が見られ、地域コミュニティも時代の流れとともに変わってきていることなどを交えながら、以下のお話をいただきました。

「いじめ問題の難しさ」

いじめを発見することの難しさやいじめへの対応の難しさなど、いじめは、大人が気付かないうちに巧妙に広がっていくことへいじめの四層構造や、同じ教室に加害者と被害者が居ることによる対



応の難しさなどを過去のデータを基に示されました。

「いじめの早期発見・早期対応」

いじめのサインに気付くためには、日常的なつながりや信頼関係が大切なことや、いじめに気づいた時には、何よりもいじめを受けた子を守る事が第一であると強調されました。

「いじめ防止のため」

子どもに、自尊感情を育み、将来への思いや希望を持って今を生きていること、そして自己決定できる人間に育てることが大切です。また、子どもに知っておいてほしいこととして、現実と非現実の区別を認識すること、携帯・ネットに依存する心理の危険性、いじめと犯罪は地続きであることなど、法に対する認識を深めておくことも重要です。

「子どもたちが危機を乗り越えるために」

いじめられている子どもが、一人で抱え込まず、友達や家族、身近で支えてくれる人に相談しやすい雰囲気にしていくことが大切です。

「コーディネーター」のまとめ

次のことが、特に大切です。

- ・自尊感情やコミュニケーション能力を育てること
- ・些細なことで子どもたちの声を聴き、連絡しあうこと
- ・学校現場は、課題が増えるばかりで多忙化。さらなるマンパワーが必要
- ・三者みんなが参加でき、一緒に何かをすることにより繋がること
- ・学校としての「気づきの力」と家庭・地域としての「気づきの力」を組織化すること
- ・丸抱え・丸投げをしない、学校・家庭・地域・関係機関の連携

子どもの問題は、大人自身の問題、町をあげて、地域の宝である子どもたちを育てていきましょー



▲活発な発言が見られたパネルディスカッション

切です。そのためには、学校・家庭・地域が、いじめというものをどう捉え、今後どのように取り組んでいけばよいのかを考え合ひ、さらに、教師と保護者が地域・関係機関と協力体制を構築し、子どもの危機は、社会の問題であるという認識を共有することが重要です。そこで私たち大人は、どうしていけばよいか、問題提起をされパネルディスカッションへと続きました。

パネルディスカッション

新井先生をコーディネーターとして、学校、家庭、地域から4人のパネリストによるパネルディスカッションが行われ、それぞれの立場での思いを語っていただきました。

●いじめは、人権侵害であり、絶対に許されない行為。どの生徒にもこの学校においても起こり得る問題と認識しています。成長過程の子どもが集団生活をする中で、発生するトラブルとの見極めが非常に難しく、個々の生徒の言動や集団の状況を敏感に感じ取ることができる人権感覚を磨き、組織的

な対応ができる教師集団であることが大切であると考えています。三者が連携していく上でも、どのような些細なことでも結構です、学校にお知らせいただけたいと思います。

●友達と関係が気まずくなったり、悩んだり、言い合ったりするのは成長過程において大切なことだと思います。しかし、1対1から1対多数になって逃げ場がないのが今のいじめだと思えます。互に分かろうとする気持ちや、自分の気持ちを何とかして伝えようとするのが大事だと思えます。親から見れば、学校というのは、ちょっと敷居が高く感じてしましますが、学校への連絡も少し躊躇してしまっているのが現実です。また、学校でのいじめアンケートは、ぜひ続けてもらいたいです。

●いじめなど子どもの人権問題は、周囲の目に付きにくいところで起こります。私たちは「子どもの人権110番」「子どもの人権SOSミニレター」により、子どものサインをいち早く受け取れるようにしています。いじめは、親しい間柄で起こるので、誰でも、どんなきっかけでも起こってしまつ。「遊び」か「いじめ」かの判断が難しいです。また、ゲーム機相手