

# 「マイナス5歳」

## ヘルスアップ教室のご案内

寒い冬の間に戻って、素敵な春を迎えませんか。からだが軽くなると気持ちも晴れやかになります。専門の講師を招き教室を開催します！講演会のみでの参加も可能です。

- 対象者／総合住民健診などの健診を受けている方で、74歳までの方。  
教室期間中のからだの変化をみますので、血液検査データをお持ちの方が望ましいです。
- 申込期間／平成27年1月16日(金)
- 申し込み・問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）

日 程	内 容	場 所
1月30日(金) 午後1時30分～3時	開講式 講演会「メタボリックドミノを防ぐ —脂肪をためない運動—」 講師：古田裕子氏（健康運動指導士、早稲田大学オープン教育センター非常勤講師） 元気の出るお話が聞けます！その場でできる軽い筋力アップ運動の紹介もあります。	ふれあい交流センター 地下多目的ホール
2月3日(火) 午後1時30分～3時	運動教室① 講師：小林秀子氏（パーソナルフィットネストレーナー） 軽いエアロビやヨガなどで体も心もスッキリします。	
2月9日(月) 午前10時～午後1時	栄養教室 体は毎日の食事からできています！ 栄養バランスについて学びます。	ふれあい交流センター 1階和室、調理室
2月17日(火) 午後1時30分～3時	運動教室②、③	ふれあい交流センター 地下多目的ホール
3月3日(火) 午後1時30分～3時	小林先生の指導のもと、運動でスッキリ汗を流します。	開発センター 町民ホール
3月17日(火) 午後1時30分～3時 30分	運動教室④、簡易血液検査、閉講式 小林先生の指導のもと、運動でスッキリ汗を流したあとに、血液検査で2カ月間の教室の効果が確認できます。	ふれあい交流センター 地下多目的ホール

飲んで美味しい牛乳をさらに美味しく食べてもらいたい！

## 牛乳を食べよう！

～巻き寿司のように具をキャベツで巻くだけ～

### 今月のレシピ 真・ロールキャベツ



J-milkホームページより提供

#### 作 り 方

- ①さけは3等分に切って、塩、こしょう各少々をふる。ウインナーソーセージは縦半分に切る。
- ②耐熱皿にキャベツをのせてラップをし、電子レンジ（600W）で4分30秒加熱する。冷めたら半分に切り、手前からさけ、ウインナーソーセージをのせてくるくと巻く。
- ③直径20cmくらいの小鍋に②をきっちりと詰め、A、薄切りにした玉ネギを加えて中火にかける。沸騰したら弱火にして8分間煮る。途中でアクを除く。
- ④ミニトマト、牛乳を加え、さらに3分煮て、塩、こしょうで味を調える。器に盛り、あればパセリのみじん切りを適量ふる。

#### 材 料（2人分）

- さけ（切り身）……………2切れ
- ウインナーソーセージ…3本
- キャベツ……………3枚
- A
- 水……………200ml
- 顆粒コンソメスープの素…小さじ2
- 玉ネギ……………¼個
- ミニトマト……………6個
- 牛乳……………180ml
- 塩・こしょう……………適宜

牛乳はキレイな肌をつくる栄養素が豊富

良質のタンパク質、ビタミンA、ビタミンB2は、きれいな肌をつくるのに欠かせない栄養素。牛乳はこれらをバランス含み、カラダの内側から美肌づくりを！

平野 衷二さん  
(茶安別)



矢尾板 勇さん  
(常盤)



長寿88歳  
おめでとうございます

《平成26年9月該当》

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

## 町立病院からのお知らせ

標茶町立病院 ☎485-2135

URL <http://www.town.shibecha.hokkaido.jp/hospital/>

☆12月の外科医師は、北大消化器外科 I から1週間または2週間交代の派遣医師となります。

☆12月の小児科診療受付時間

☆お願い

- 町立病院は、救急指定病院として24時間体制で診療を行っていますが、医師の負担軽減のためにも、緊急に診断・治療が必要な方を除き、できるだけ通常時間帯の受診をお願いします。

	一般診療		予防接種 (事前予約が必要です)	
	午前の部	午後の部	13:00~13:30	14:45~15:45
	8:45~11:00	13:00~14:00		
2日(火)	●	休診	● (全ての予防接種)	休診
9日(火)	●	休診	● (インフルエンザ同時接種含む)	● (インフルエンザ単独接種のみ)
10日(水)	●	●	休診	休診
16日(火)	●	休診	● (全ての予防接種)	休診
24日(水)	●	休診	● (インフルエンザ同時接種含む)	● (インフルエンザ単独接種のみ)
25日(木)	●	●	休診	休診

### 【予防接種について】

《小児科/定期接種》 ●麻しん風しん混合・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合・三種混合・不活化ポリオ・水痘の接種希望者は、小児科診療日の午前11時までに病院に電話連絡してください。(ワクチンの準備の都合上、お願いします)

●BCG以外の予防接種は、同時接種が可能です。同時接種の詳細は、病院に問い合わせください。

《子宮頸がん》 ●定期接種(中学1年~高校1年対象)は、3日前までに病院に電話連絡してください。

●定期接種・任意接種ともに、産婦人科での診察となりますので、下記日程を参考にしてください。

《任意接種》 ●おたふくかぜ・定期接種以外の水痘・65歳以上の肺炎球菌・小児用肺炎球菌・子宮頸がん・麻しん・風しん・麻しん風しん混合・インフルエンザの9種は予約が必要となりますので、総合受付窓口または電話で申し込みください。

※定期の予防接種についての詳細はふれあい交流センター健康推進係(☎485-1000)へ問い合わせください。

### 【看護部より】

《救急外来を受診する前に》インフルエンザが流行する季節になると「今、測ったら38℃以上の熱があるのでインフルエンザのテストをして欲しいのですが…」との電話が救急外来に入ることがあります。そんな時は、以下のポイントを参考にしてみてください。

●確実な診断には、熱が出てから半日以上経ってから検査の方が、可能性が高くなります。

**産婦人科** 12月の産婦人科診療体制は、札医大派遣医師による月1回4日間の診療体制となり、16日(火)~19日(金)となります。19日(金)の受付時間は、午後3時30分までです。

**小児科** 10月から平成27年3月まで、毎月の小児科の診療日数が1日増となります。

**外科** 外科外来の毎週金曜日の受付時間は、午後3時30分までです。

**インフルエンザ** 一般・定期のインフルエンザの予防接種日は、原則月・木・金曜日のみです。

※小児科のインフルエンザ予防接種日は、上記の表を確認してください。

# 平成26年度全国学力・学習状況調査の結果のお知らせ



平成19年度から、文部科学省による全国学力・学習状況調査が、全国の小学校6年生、中学校3年生を対象に実施されていきます。これは、義務教育の機会均等とその水準の維持向上の観点から、全国的な児童生徒の学力や学習状況を把握・分析することで、教育施策の成果と課題の検証、改善を行うこと、学校での、児童生徒への教育指導の充実や学習状況の改善などに役立てることを目的としています。

本調査で測定できるのは学



力の特定の一部分であり、学校の教育活動の一面面ではあります。町民の皆さんに、本町の小学6年生、中学3年生の本年度の調査結果の概要についてお知らせします。

## ◎調査の概要

- 実施日：平成26年4月22日
- 対象児童生徒：小学6年生72人、中学3年生76人

●調査内容：主として「知識」に関する問題（国語A、算数・数学A）、主として「活用」に関する問題（国語B、算数・数学B）、生活習慣や学習環境等に関する質問

## ◎結果の概要

小学校6年生4教科の平均正答率は全国平均を超えています。また、中学校3年生は国語Aが全国と同様で、他に

ついては、全国平均正答率に届かなかったものの、昨年度より差が大きく縮まり大きな改善が見られました。

○改善が見られたところ

小中学校ともに、昨年度、課題が見られた漢字の読み書きや整数・小数・分数の四則計算、計算順序の約束の理解

などについて改善が見られました。

○改善の背景として考えられること

## 【質問紙調査から】

- ①家庭学習の時間が年々増加してきています。
- ②家で、テレビやDVDなどの視聴の時間が減少してきています。

―家庭での生活習慣改善への意識化が進んできています。

③先生が自分を認めてくれていると回答する児童生徒の割合が高いです。

④地域の行事に参加する児童生徒の割合が高いです。

⑤人の役に立ちたいと回答する児童生徒の割合が高いです。

―大人との良好な関係の中で育っている本町の良さが見られます。

## ◎課題が見られているところ

自分が考えたことを文章で書いて説明したり、知識を活用して解答する設問に課題が見られました。また、漢字の読み書きや、用語の使用についての誤答から、日常的に使用する語彙が少なくなっている様子が見られました。

## 【小学6年生】

国語：「書くこと」の領域に課題がみられました。特に、自分の考えを200字程度で書く設問では他の設問に比べて、誤答や無回答が多い傾向がありました。

算数：「図形」の領域の設問や、記述で解答する設問で正答率が低い傾向がありました。

【中学3年生】

国語：「読むこと」の領域で、選択肢の中から正しい答えを選ぶ際に、不要な情報に惑わされて誤答してしまう傾向がありました。

算数：「図形」の領域の設問や、記述で解答する設問で正答率が低い傾向がありました。

【小中共通】

質問紙調査：スマートフォン、携帯電話を所持する児童が年々増加しています。（各家庭で使用の約束を守らせること、お子さんがどういう使い方をしているかを把握することが大切です）

## ◎今後に向けて

各学校の授業改善の取り組みや繰り返し学習の取り組み、さらには、各家庭におけ

る生活習慣改善への意識向上が、今年度の調査結果に表れ始めています。効果のあった取り組みについては今後も継続していただきたいと考えております。

本町としては、授業改善を支援する事業として今年度、実物投影機を町内の全学校全学級に配置しました。また、12月18日には本町の学力調査を実施し、今年度の児童生徒の努力の成果を測るとともに、学校改善の資料として生かします。

本調査結果を家庭・地域、学校とで共有し、同じ課題意識でそれぞれの役割を果たすことが大切と考えます。どうか、各学校の学校改善の取り組みに対するご理解とご協力をお願いいたします。

