

ふるさと交流館改修工事に伴い 入浴時間を変更します

10月12日から3月30日まで、ふるさと交流館入浴施設の改修工事を行います。
このため、入浴時間を次のとおり変更します。



10月12日(水)から19日(水) 工事準備のため、入浴施設は利用できません。

10月20日(木)から3月30日(木)まで 男性風呂と女性風呂を交互に改修しますので、入浴施設を利用いただける日時は下記のとおりとなります。

午前6時から8時と、午後10時から12時は、宿泊者のみの利用となります。
一般日帰り利用者の受付は、午後8時までです。

	午前6時～8時	午前10時30分～午後9時	午後10時～12時
奇数日	男性の宿泊者のみ	男性の一般日帰り・男性の宿泊者	女性の宿泊者のみ
偶数日	女性の宿泊者のみ	女性の一般日帰り・女性の宿泊者	男性の宿泊者のみ

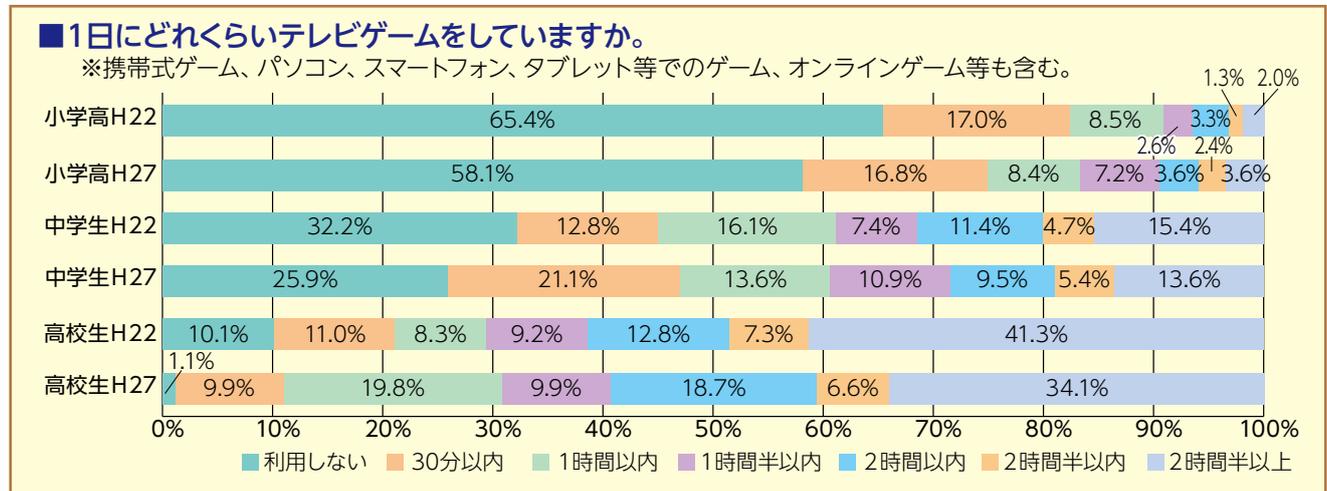
皆さんには大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。
問合せ／観光・交流担当
(内線1622)

子ども達の
生活力・体力の
向上を目指して

「スイッチOFF22」の取り組みについて

町内の幼児児童生徒を対象として実施した「生活と健康に関するアンケート」の、平成27年度と22年度の結果を比較しました。

テレビの視聴時間については、小学生では大きな変動はありませんが、中学生では減少していました。
しかし、ゲームやインターネットの利用時間については、小中学生ともに増加していました。



子どもたちがテレビ視聴からゲームやインターネットへ移行している原因の1つとして、スマートフォン等の普及が大きく関係しているものと考えられます。

教育委員会では、本町の子どもたちが適切にスマートフォンなどを使用できる判断力を身に付けることをねらいに、スクールバスに「スイッチOFF22」のステッカーを貼り、「夜10時にスマートフォンなどの情報端末機器の電源を切る」という啓発活動を行っています。

また、町内の小中学生から標語を募集し、別海中央小学校6年生の山崎温也くんの作品が最優秀賞に選ばれました。標語については、町内の小中学校用封筒に掲載するとともに、庁舎前の電光掲示板で紹介しています。



標語 スイッチOFF22で 生活変えよう 未来を変えよう!

問合せ／指導室 (内線3503)

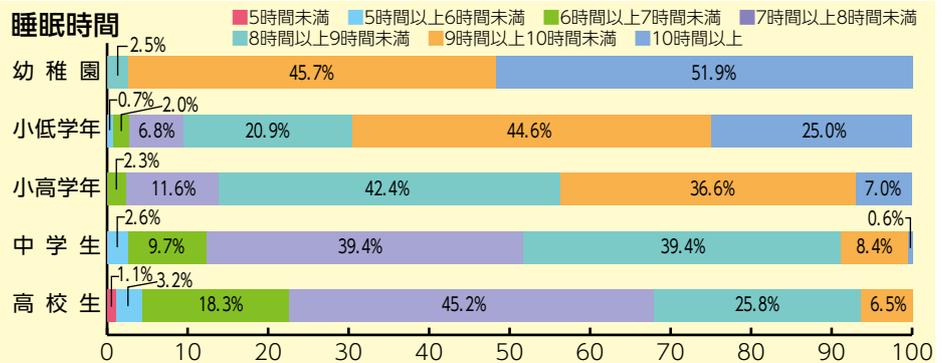
別海町幼小中高生
「生活と健康に関するアンケート」結果



子どもの睡眠と体調について

過去の調査結果と比較すると、子どもたちの睡眠時間は増加傾向にあり、就寝時刻や起床時刻に関する項目においても早寝早起きの傾向が進んでいます。

しかし、朝、気持ちよく起きられないという子どもが多く、小学生で30%以上、中高生では50%以上

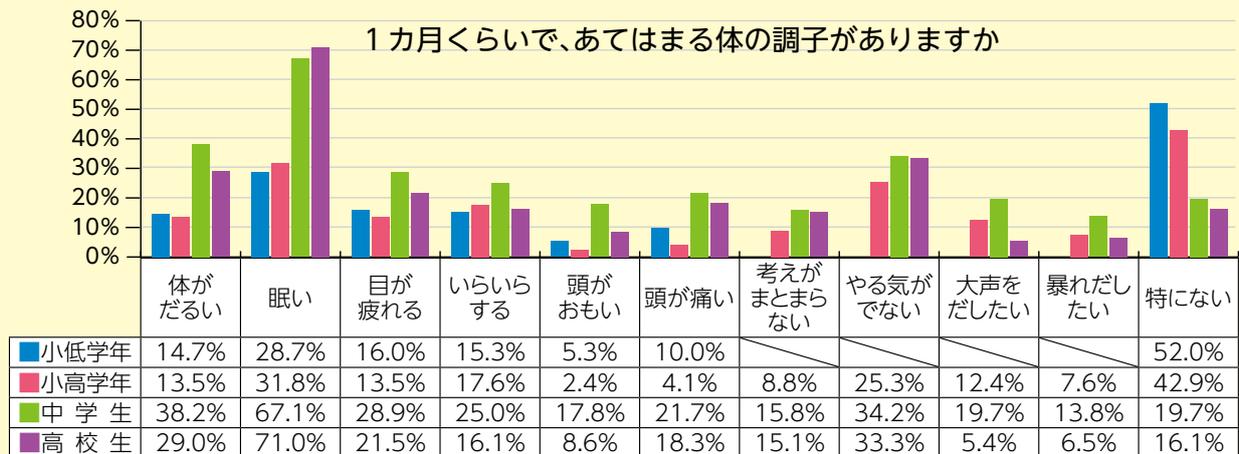


が「気持ちよく起きられないことの方が多い」または「いつも気持ちよく起きられない」と回答しています。

また、体調に関する項目においても、「眠い」との回答がどの年代でも最も多く、中高生の「体がだるい」「やる気がでない」といった回答も目立ちます。

こうした体調不良の結果を考えると、適切な量の睡眠の確保とともに、睡眠の質についても考えてみる必要がありそうです。より充実した睡眠に向けて、毎日の生活習慣を改めて考えてみてはいかがでしょうか。

1カ月くらいで、あてはまる体の調子がありますか



より良い睡眠のために

■同じ時刻に毎日起床

早起きが早寝に通じます。起床後、なるべく太陽の光を浴びることで、夜、速やかで快適な入眠をもたらします。

■規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

朝食は、心と体の目覚めに重要です。いつも同じ時刻に朝食を摂っていると、その1時間前から消化器系の活動が活発になり、朝の目覚めも良好に。運動習慣は、不眠になりにくいと言われています。

参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」、睡眠障害の対応と治療ガイドライン「睡眠障害対処12の指針」

■刺激物は避け、寝る前に自分なりのリラックス法

就寝前の刺激物は避け、軽い読書や音楽、入浴など自分にあったリラックス法を見つけましょう。寝床に入ってからメールやゲームは、光の刺激が入ることで覚醒が助長されるため注意が必要です。

■光の利用でよい睡眠

目が覚めたら、太陽の光で体内時計をスイッチオン。起床後、太陽の光を浴びてから15～16時間後に眠気が現れます。

アンケート結果の詳細を教育委員会ホームページにて公開しています。 <http://b-school.jp/blog/kyoui/>

早寝早起き朝ごはんテレビを止めて外遊び

平成28年度

地域

文化祭

生かそう!みんなの学び

交流の輪!地域を拓けよう

別海地域文化祭

【会場】中央公民館ほか

サウンドフェスティバル(大集会室)

10月10日(月) 午後2時～午後8時

お茶会(ロビー)

パッチワークキルト展時の10月16日(日)
午前10時～午後2時(表発表会)

舞台発表会(大集会室)

10月23日(日) 午前10時～午後3時頃

フォークダンスの集い(大集会室)

10月26日(水) 午後7時～午後9時頃

地域作品展(大集会室)

10月28日(金)～10月30日(日)
午前9時～午後5時
※最終日は午後4時まで

第41回別海中央中学校吹奏楽部 定期演奏会

場所/別海中央中学校

11月5日(土) 午後5時30分～

上春別地区文化祭

【会場】上春別地域センター

作品展示会

11月5日(土)～11月6日(日)
午前10時30分～午後4時
※最終日は午後3時まで

芸能発表会

11月6日(日) 午前10時～午後1時

本別海地域文化祭

【会場】本別海地域センター

地域展示会(アリーナ)

10月27日(木)～10月28日(金)
午前9時～午後5時

演芸のタベ(アリーナ)

10月28日(金) 午後6時～午後9時

第57回
別海町

芸術祭

10月

会場:中央公民館

◆パッチワークキルト展

とき 10月14日(金)～16日(日)

午前9時～午後5時

※10月16日(日)は午後4時まで

尾岱沼・床丹平成文化祭

【会場】東公民館

総合作品展

10月27日(木)～10月30日(日)
午前9時～午後8時

芸能アラカルト

11月12日(土) 午後6時～午後8時30分

ちびっ子秋のつどい

11月19日(土) 午前10時～午後2時

中西別地区文化祭

【会場】中西別ふれあいセンター

ゲートボール大会 会場/広野ゲートボール場

10月25日(火) 午前9時～

ダンスの集い

10月29日(土) 午後1時30分～午後3時30分

作品展示会

11月5日(土)～11月6日(日)
午前9時～午後5時

お茶会

11月5日(土) 午前10時～午後2時

ふれあいそば喫茶(会議室)

11月6日(日) 午前11時～午後1時

芸能発表会(アリーナ)

11月26日(土) 午後7時半～午後10時

中春別地域文化祭

【会場】中春別ふれあいセンター

地域展示会(集会室)

11月2日(水)～11月3日(木・祝)
午前9時～午後6時

芸能発表会(集会室)

11月3日(木・祝)
午後0時30分～午後3時

お茶会(中春別福祉館内)

11月3日(木・祝) 午前11時～午後2時

特別抽選会(中春別福祉館内)

11月3日(木・祝) 午後1時～午後3時

ダンスパーティーの集い(集会室)

11月5日(日) 午後1時30分～午後4時

西春別地区総合文化祭

【会場】西公民館

一般囲碁大会(研修室)

10月9日(日) 午前9時～午後5時

西春別地区老人クラブ 芸能発表会(大集会室)

10月17日(月) 午前10時～正午

道東著名作品展 【塩井浩平作品展】(大会議室)

10月26日(水)～10月30日(日)
午前9時～午後7時
※最終日は午後5時まで

総合作品展(大集会室)

10月27日(木)～10月30日(日)
午前9時～午後7時
※最終日は午後5時まで

お茶会(ロビー)

10月30日(日) 午前11時～午後1時

芸能発表会(大集会室)

11月6日(日) 午前10時～午後2時
※軽食喫茶 午前11時～午後2時

第44回上西春別中学校吹奏楽部 定期演奏会(大集会室)

11月6日(日) 午後2時～午後3時30分
※芸能発表終了後に実施します。

第15回ふれあいチャリティー フェスティバル(大集会室)

11月13日(日) 午前11時～午後2時

上風連地域文化祭

【会場】上風連地域センターほか

上風連小学校学芸会 場所/上風連小学校

10月15日(土) 午前9時30分～午後0時30分

上風連中学校文化祭 場所/上風連中学校

10月22日(土) 午前10時～午後3時30分

芸能発表会

10月28日(金) 午前10時～午後2時30分

地域作品展

10月30日(日)～10月31日(月)
午前9時～午後3時

フリーマーケット

11月3日(木) 午前10時～12時

※日程等変更になる場合がありますので、各公民館へお問合せください。

郷土資料館だより

ふるさと講座・歴史系
第4回目のお知らせ「擦文・アイヌ時代～オンネニクルの森を歩こう、
野付1.2遺跡、イドチ岬チャン跡」

野付半島にあるオンネニクルの森へ足を運び、野付半島の自然、森に残された古代竪穴住居跡を探索します。普段は立ち入ることのできない森の自然や風景も楽しむことができます。



- 日 時 10月16日(日) 午前10時から午後2時
- 場 所 野付半島(集合 野付半島ネイチャーセンター2階)
- ガ イ ド 野付半島ネイチャーセンターおよび郷土資料館職員
- 定 員 20名
- 申込方法 電話にて氏名、電話番号を10月14日(金)までにご連絡ください。
- そ の 他 気候が変化しやすい時期なので、防寒着、長靴を着用してください。
昼食は現地で取りますので、お弁当、飲物を持参してください。

10月の休館日 1日、2日、10日、15日、16日、24日、29日、30日

11月の休館日 3日、5日、6日、14日、19日、20日、23日、28日

問合せ／郷土資料館

TEL・FAX 75-0802

Eメール kyoudo@betsukai.jp

図書館から

第64回 古本市開催

皆さんから提供いただいた本を、安価で販売し、その収益で図書館に本が寄贈されます。

小説やマンガなど、いろいろなジャンルの本がたくさんありますので、ぜひ、ご来場ください。

なお、古本の提供も随時受け付けています。

- 日時 11月26日(土) 午前10時から午後4時
- 場所 図書館エントランスホール
- 主催 読書サークル東雲



- と き 11月27日、29日、30日
午前10時から午後4時
- と ころ 図書館エントランスホール

小さい子のお話の時間

図書館職員が赤ちゃん絵本の読み聞かせや手遊びなどをします。

- 日時 10月7日、14日、21日、28日(金)
午前11時から15分程度
- 場所 図書館「お話のコーナー」
- 対象 0歳から3歳程度

10月の休館日 3日、10日、11日、17日、24日、27日(月末休館日)、31日

11月の休館日 3日、7日～14日、21日、23日、24日(月末休館日)、28日

臨時休館のお知らせ

蔵書点検のため、次の期間休館させていただきます。

11月7日(月)から14日(月)

7日、14日は通常の休館日です。

休館中は入館できませんので、本の貸出や新聞の閲覧はできません。

休館中の本の返却は、玄関横のブックポストにお願いします。

返却期限の過ぎている本は、早急に返却願います。

臨時運休のお知らせ

移動図書館車を、次の期間運休させていただきます。

11月29日(火)から翌年3月末日

現在運行している移動図書館車「はくちょう2世号」は車両の老朽化が著しく、11月に更新予定でしたが、納車に時間がかかるため本年度の運行が難しい状況です。

利用者の皆さんには大変ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。

※月末休館日は、図書整理等のため休館させていただきます。

※休館中の返却は玄関横の返却ポストをご利用ください。

問合せ／図書館 TEL 75-2266 FAX 75-0506 Eメール tosyo@betsukai.jp