

別海高等学校普通科

平成29年度3学級で募集へ

別海高等学校普通科については、平成26年度に2学級へ減となってから学級増の取り組みを行ってきましたが、北海道教育委員会が6月7日公表した「公立高等学校配置計画（案）」において、平成29年度1学級増が盛り込まれ、3学級120名での募集となりました。

配置計画の確定は9月となりますが、平成26年度に町民の皆さんのご協力で行った「北海道別海高等学校の普通科3学級維持を求める署名」や北海道教育委員会への要請活動、高校への支援施策、高校をはじめ関係者の出願者増の取り組みが学級数復活へとつながりました。ありがとうございました。

今後は、安定した学校運営ができるよう「地元の高校」として、生徒、保護者に希望していただける魅力ある高校づくりを高校と連携して行うとともに、通学環境の向上に努めてまいりますので、町民の皆さんのご協力とご支援をお願いします。

問合せ／総務担当（内線3612）

**町では、別海高等学校
に対し、次の支援を
行っています。**

- ・バス通学全額補助
- ・部活動遠征費の補助
- ・進学対策支援（eラーニング）
- ・大学視察支援
- ・海外派遣事業補助 など

郷土資料館だより

郷土資料館から

企画展のお知らせ「地図で見るべつかい」

時代とともに変わりゆく町の様子を館所蔵の地図からご紹介します。見学者先着100名には、「別海村鳥瞰図」（写真）をプレゼントします。ぜひ、ご来館ください。

■期 間 7月22日（金）から9月30日（金）

■場 所 郷土資料館第2展示室

■展示資料 「根室国野付郡平糸西別増設殖民地区割図（1939）」、「別海村管内図（1947頃）」、「別海村全図（1956）」、「別海村西別・尾岱沼・中春別市街案内図（1959）」など



8月の休館日 6日～8日、11日、20日～22日

9月の休館日 3日、4日、12日、17日、18日、19日、22日、26日

問合せ／郷土資料館
TEL・FAX 75-0802
Eメール kyoudo@betsukai.jp

スポーツセンターだより

スポーツセンターから

別海町駅伝大会の 参加チームを募集します

「第52回別海町駅伝競走大会」兼「第20回別海町女子駅伝大会」の参加チームを募集しています。職場や学校、地域の仲間とタスキを繋いで絆を深めましょう。

なお、昨年度から、コースが「ふるさとの森」周回コースになりました。

- 日 時 9月11日（日）※雨天決行
開会式 午前9時 中学校駅伝スタート 午前9時50分
一般男女スタート 午前10時
- 会 場 べつかいふるさとの森
- 対 象 一般・高校 ※町内外を問いません。
- 距 離 1周（男子5.1km、女子3.2km）
- 区 間 男女とも6区間
- 参 加 料 1チーム 一般 3,000円 高校 2,500円
- 申込締切 8月8日（月）

今年度から全道中学校駅伝大会予選を兼ねた
別海町中学校駅伝競走大会と同時開催となります。
応援よろしくお願いします！

別海町総合スポーツセンター

TEL75-2882 FAX75-0418 Eメール sports@betsukai-pf.or.jp

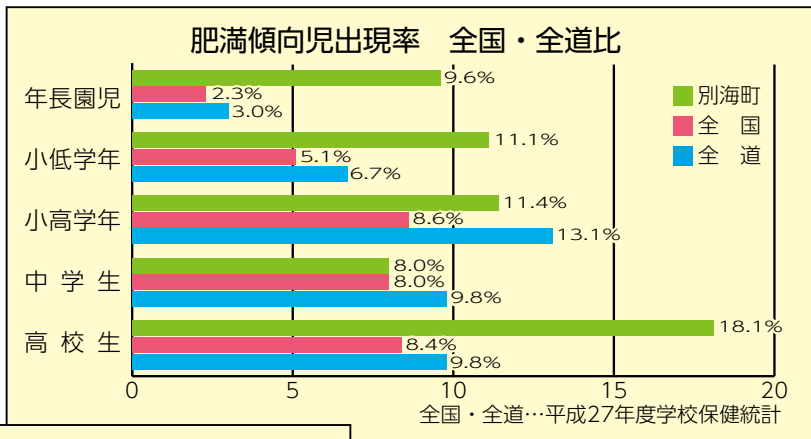
お申込みの際は、氏名、年齢、
住所、電話番号をお伝えください。

別海町幼小中高生 『生活と健康に関するアンケート』結果 子どもの体格と食生活について

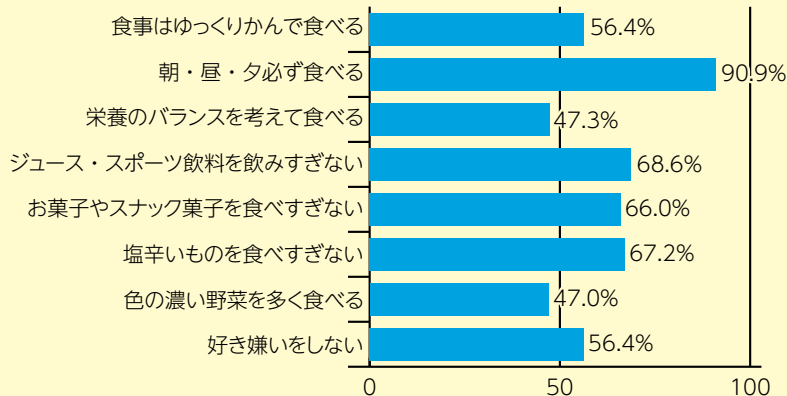


本研究所が実施しているアンケート調査では、肥満傾向にある子どもの出現率は年々減少しており、昨年度は、小学校高学年、中学生での出現率が全道よりも低い結果となりました。

しかし、その他の年代では、全国及び全道との差が依然大きく、年長園児での出現率は、全国と比較して4倍以上という実態があります。



食事で気をつけていること



食生活に関する意識としては、「朝・昼・夕必ず食べる」や「お菓子やジュース、塩辛いものを食べすぎない」などの食習慣に関する意識は高くなっていますが、「栄養のバランスを考えて食べる」や「色の濃い野菜を多く食べる」などの栄養面についての意識は低い傾向があり、自分で栄養のことも考えて食べる力を身に付ける必要があります。

お子さんが大人になるまでに自分自身で適切な食生活を送れるよう、各家

庭で習慣的に取り組んでいくことが重要です。お子さんの健康はもちろん、家族の健康を支える「食生活と食卓」そして「生活習慣」について改めて考えてみてはいかがでしょうか。

日本型の食生活を見直そう

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスといわれています。

特に、1980年前後の日本人の食生活は、もっともバランスがとれた食生活とされ、米飯に魚、野菜類に新しい食材である肉や牛乳、乳製品を適に加えた食事は「日本型食生活」と呼ばれて推奨されました。

だし汁による「うま味」に発酵調味料で味付けした食事は、動物性油脂の過剰摂取を防ぎ、日本人の長寿命や肥満防止に役立っています。

サラダや果物、野菜スープなどをいつもの食事に加えるだけで、栄養バランスがぐっと良くなります。

参考 農林水産省「日本型食生活のすすめ」

主食、主菜、副菜を そろえるように意識すると、 栄養バランスが整いやすくなります



「主食」は、体を動かすエネルギー源になります
(ごはん、パン、麺)

「主菜」は、体をつくるもとになります
(魚、肉、卵、大豆製品)

「副菜」は、体の調子を整えます
(野菜、いも類、海藻類、きのこ類)

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

移動図書館車巡回日程のお知らせ



移動図書館車「はくちょう2世号」の巡回を8月23日(火)から再開します。

貸出は1人5冊、2週間です。利用者カードは本館と共通です。

カードは即時発行しますので、初めて利用される方もすぐに本を借りることができます。

図書館から遠い地域の方は、移動図書館車をぜひご利用ください。

移動図書館車 はくちょう2世号巡回日程 (8月から10月)

地区	ステーション名	時間	8月	9月	10月
上 風 連	役場連絡事務所前	13:40~13:50	23日	6日	4、18日
上 春 別	役場連絡事務所前	14:55~15:10	25日	8日	6、20日
西春別駅前	曙 官 舎 前	11:20~11:35	26日	9、23日	7、21日
	西 公 民 館 前	11:40~11:55			
	西 官 舎 前	13:00~13:20			
	役 場 支 所 前	13:25~13:55			
西 春 別	町 内 会 館 裏	15:20~15:35			
中 春 別	消防署分遣所前	16:10~16:25	30日	13、27日	25日
西春別駅前	東 官 舎	15:15~15:35	31日	14、28日	12、26日
尾 岱 沼	尾 岱 沼 支 所 前	13:15~13:30	—	2、16、30日	14、28日
	岬町 木村様宅前	13:40~13:55			
	東 公 民 館 前	15:35~15:50			

※巡回日程表は、図書館、各支所、各連絡事務所、東西公民館で配布しています。また、図書館のホームページでも閲覧できます。

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あそびなどをします。

■と き 5日、12日、19日、26日(金) 午前11時から11時15分

■ところ 図書館「お話のコーナー」 ■対象 0歳から3歳程度



8月の休館日 1日、8日、11日、15日、22日、25日 (月末休館日)、29日

9月の休館日 5日、12日、19日、20日、22日、26日、29日 (月末休館日)

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

※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。

元気未来っ子

1歳6か月児

() 内は保護者名
※希望された方を掲載しています。



あゆな 木村愛結奈ちゃん
(洋平)



ゆりな 木村友梨奈ちゃん
(洋平)



ひかり 久慈柊花里ちゃん
(真咲)

レディースデイ健診のお知らせ

完全予約制で待ち時間が少なく、子宮頸がん検診や乳がん検診のほかに、特定検診や他のがん検診も同時に受けることができます。定員数に達している日にもありますので、お早めに申込みください。詳細は、お問合せください。

申込締切

9月9日(金)
午後5時まで

※定員になり次第
締め切ります。

申込み・問合せ 別海町民保健センター TEL75-0359 FAX75-0337 Eメール hoken@betsukai.jp

別海町子育て支援センター「はみんぐ」

8月の予定



「はみんぐ」は子育て中の親子の交流、子育てに関する情報提供の場として、いつでも気軽に利用できる施設です。子育てに不安や悩みがありましたら、お気軽にご相談ください。

「はみんぐ」1週間のスケジュール

時間	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10:00~12:00		ふれあい遊び	はみんぐひろば	赤ちゃんひろば	絵本の日	ひよこはみんぐ
13:00~16:00		自由に遊べます。工作、手遊び、読み聞かせ等を随時行っています。				

※水曜日の「赤ちゃんひろば」は主に0歳から1歳児を設定していますが、その他の曜日については年齢の設定はありません。

今月のこにちは「はみんぐ」

尾岱沼	4日(木)	10:00~11:30	東公民館	工作、手遊び、読み聞かせを行います。 短い時間の参加也大歓迎です。 たくさんのご参加お待ちしております。
	18日(木)	10:00~11:30	きらくる	
西春別	25日(木)	10:00~11:30	西児童館	

工作の日

30日(火)、31日(水)
午前11時から11時30分

十五夜工作を行います。

はみんぐセミナー

23日(火)
午前11時から11時30分

クラフトバンドでお花のコサージュを作ります。

問合せ／子育て支援センター「はみんぐ」 別海寿町1番地 中央児童館内
TEL・FAX 75-1828 Eメール hamingu@arens.or.jp

子育て支援センター及び児童館へのご意見、ご要望などは、福祉課こども子育て担当までお聞かせください。
(内線 1331・1313)

母子健康センターからのお知らせ



インファントマッサージ教室

オイルを使用したマッサージです。
お母さんと赤ちゃんの絆を深めます。

申込締切
8月15日

9月コース 全4回 9月1日、9月8日、
9月15日、9月23日

時 間 午前10時から11時30分頃まで

対 象 1歳未満のお子さんとお母さん

料金1回 町内に住所のある方1,000円、
その他2,000円

母子健康センターでは、24時間電話相談を受け付けています。妊娠中から赤ちゃんのことなど困ったときは、いつでもご利用ください。

問合せ／母子健康センター TEL 75-2262
FAX 75-0337



母乳外来のご案内

母乳分泌促進や乳腺炎への対応、断乳の相談に、母子健康センターの母乳外来をご利用ください。

なお、利用にあたっては、事前予約が必要です。随時、受け付けています。

実施日 月曜日、火曜日、金曜日

料金1回 町内に住所のある方1,000円、
その他2,000円

相談例 母乳分泌促進、乳腺炎トラブル、断乳、授乳がうまくいかない
まずは電話でご相談ください。

母子健康手帳の交付

病院で分娩予定日が確定し、母子健康手帳の交付を受ける言われた方は、交付日程を調整しますので、事前に電話連絡をお願いします。

また、手帳の交付にはマイナバーの記載等が必要です。個人番号カードをお持ちの方は個人番号カードをお持ちでない方は通知カードと運転免許証等の写真付きの身分証明になるものをお持ちください。不明な点はお問合せください。