

新たな場所で

留守家庭児童会が始まりました！



4月に滝上小学校から文化センター視聴覚室へ留守家庭児童会の引っ越しが終了し、新学期とともに新たな一歩を踏み出しました。

登録人数は26名（4月20日現在）で、1年生の割合が多く、授業終了後、元気に通っています。

指導員の岸たか子さんは「場所が変わりましたが、これまでと同様に子どもたちと接し、安心安全な見守る場を作ります。」と話していました。

教育委員会として運動やレクリエーション・学習を通じて、充実した学童保育を実施し、児童の健全育成をはかります。

皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

【お問合せ先】

教育委員会社会教育係

TEL 29-2111 (内線263)

乳幼児・家庭教育推進事業

ちびっこひろば



を開催します！

平成24年度も下記の日程で全5回の「ちびっこひろば」を開催します♪

ちびっこひろばでは親子遊びや絵本の読み聞かせ、町保健師による育児相談などを行っています

- 対象：0～2歳の未就園児
- 会場：こども園 子育て支援室
- 参加料：無料

- 日程：1回目 5月11日（金）
- 2回目 7月 6日（金）
- 3回目 9月 7日（金）
- 4回目 11月 2日（金）
- 5回目 2月 1日（金）

※時間はいずれも午前10時から

11時30分です



あなたも一緒に学びませんか？

滝上町ふれあい生きがい学級 平成24年度始業式

開催のお知らせ

本学級では、講話や社会奉仕の日活動、町外視察研修などの一般教養学習を、1年間を通して行っております。

平成24年度始業式開催にあたり新しい学級生を募集しておりますので、お友達やご近所の学級生、もしくは事務局までお声かけ下さい。

- ◆日時 5月13日（日）午前9時30分～
- ◆会場 文化センター
- ◆事務局 教育委員会社会教育係

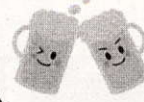
TEL 29-2111 (内線264)

【入学資格】

本学級の入学資格は、町内に在住の勉学（通学）に耐える65歳以上の健康な男女としていますが、60歳以上の方で希望があれば入学することができます。

HOT(ほっと)スポセン! ~ビールっ腹の仕組みとあれこれ~

① 今の時期は歓送迎会やこれからのお花見などでお酒を飲む機会が増えると思います。皆さんご存じの「ビールっ腹」はビールをたくさん飲むからそのようになるのでしょうか？実は、ビールの成分には脂肪蓄積につながるような成分は入っていないので、なりません。「ビールっ腹」となってしまうのは、おつまみのせいなのです。



③ ちなみに、なぜ「ビールっ腹？」というと、諸説ありますが、ビールは炭酸を含み、一時的に胃にガスが溜ってお腹が膨れるから。ともうひとつは昔の木製のビール樽のイメージからお腹が出ている方に対し、「ビールっ腹」という話があります。



② では、ビールのカロリーの量は？というと、アルコールの100キロカロリーに相応する食事に換算すると、30キロカロリーにしかなりません。ビールのカロリーの量は同じ数値であっても食事の3分の1なのです。また、残りのカロリーの3分の2は、体の中に入ると、顔をほてらせたり、手のひらを赤くしたり、血液循環の促進に使われ、吐く息とともに口から出てしまい、摂取されるそばからその70パーセントはそのほとんど使われてしまいますので、ビールをたくさん飲む「ビールっ腹」の主たる要因ではないようです。



⑤ 教育委員会からのお知らせ

教育委員会では、平成23年度から引き続き、北海道市町村協会の「いきいきふるさと推進事業」の助成を受け、一人ひとりの健康が維持・増進されるよう生活習慣病予防対策を中心とする保健事業や教育部門と連携した健康づくり活動を目的とした「一人ひとりの健康を支える応援プロジェクト」を実施します。

主な事業として

- アドバイザー（健康運動指導士）の配置
- ノルディックウォーキング講習会
 - ・平成24年5月27日（日）
 - ・平成24年8月5日（日）
- 「有酸素運動教室」
 - ・1回目 平成24年5月20日（日）
 - ・2回目 平成24年7月1日（日）
 - ・3回目 平成24年9月2日（日）
 - ・4回目 平成25年1月20日（日）

を予定しておりますので、皆様の参加をお待ちしております。

※詳細については、別途周知いたします。

④ このことから、ビールを飲む↓おいしい↓ビールだけではなく違うお酒を飲む↓いつまでも飲み続ける↓お腹が空く↓おつまみを食べる↓お酒を飲む↓またつまむ。と、飲む時間が長くなればなるほど、食べる量も増え、その摂取カロリーで「ビールっ腹」ということになります。でもでも・・・ビールはうまい!!ですよ!!飲み会の次の日、汗をかいたトレーニングは爽快になりますよ!!! 多く取りすぎたカロリーをスポセンで解消してみませんか？是非、お待ちしております！

