

自主創造プログラム募集中！

占冠村公民館では住民の皆さん自らが企画・実行する「自主創造プログラム」を募集しています。
事業の詳細については、お気軽に占冠村公民館事務局（☎56 - 2183）までお問い合わせください。

■「生涯学習の窓」の記事に関するお問い合わせは、
教育委員会社会教育担当 電話56-2183 へお願いします。

■規則正しい生活を心がけましょう■

～「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進について～

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。また、子どもがこうした生活習慣を身に付けていくためには家庭の果たすべき役割は大きいところですが、最近の子どもたちを見ると、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な基本的な生活習慣が大きく乱れています。

こうした基本的な生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。このような状況を見ると、家庭における食事や睡眠などの乱れは、個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として地域による、一丸となった取り組みが重要な課題となっています。

※（http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/index.htmより引用しています）



いよいよ夏休みが始まりました。子どもたちは生活リズムが乱れてきていませんか？朝ごはんは食べていますか？運動はしていますか？夜更かししていませんか？夜型の生活が続くと時差ぼけのような状態になり、体の不調、意欲の低下等を引き起こすと言われています。健康な毎日を過ごすためにも、規則正しい生活を心がけましょう。

■夏といえば！■

日々、暑さが増し、いよいよ夏本番です。プールの使用回数も増えることと思います。水泳は全身を使う運動です。水泳の効果として、筋力・持久力アップ、背筋など腰回りの筋肉が強化されることにより腰痛・膝痛の予防、バランス感覚の向上等があげられます。また、水中での運動は陸上での運動よりはるかに消費エネルギーが大きいので、ダイエットにも効果的です。

プール開放期間は8月下旬まで（午後1時～午後5時）となっておりますので、積極的にご利用ください。また、プールの使用にあたっては、館内を走る、プールに飛び込むなどの危険行為は事故の原因となりますので、絶対にしないようにお願いします。

※プールの開放時間は天候により変更する場合があります。



S w i m m i n g

ちょこっと占冠へ・おいしい田舎体験！



NPO法人占冠・村づくり観光協会では、「ちょこっと占冠へ・おいしい田舎体験」事業を行いました。

毎年、移住・定住対策の一つとして体験事業が行われています。これまでは、「寒い冬の占冠体験」「暑い夏の占冠体験」が行われました。今回は、「占冠のおいしい体験」をしてもらうのが目的です。

【占冠村のおいしい田舎4大体験】

- 1 森と日本一の清流、鶴川の自然体験
- 2 地域住民とのふれあい、人の温かさ体験
- 3 都市とのアクセスの優位性の体験
- 4 地域文化、村の受け入れ体制と地域環境の体験

田舎体験に参加されたのは、遠くは九州から北海道までの18名で、駅前の産業振興住宅「楓」に宿泊し7日間を過ごしました。

参加された皆さんは、鶴川でラフティングをしたり、援農ボランティアをしたり、地域の住民と交流を図ったり、村の食材を利用した料理を堪能したり、占冠のおいしい田舎4大体験メニューを楽しんでいました。



また、参加者同士で写真を撮り合ったり、連絡先を交換したり、参加者の間での交流も深められたようでした。



占冠村の良さを満喫していただけたのではないのでしょうか。帰宅されてから、ご近所さんや友人に占冠村を宣伝していただけると嬉しいです。

こちら駐在所



です

占冠駐在所
56-2110

■夏の全国交通安全運動の実施

〜振り向いて後部座席もヘルトよし〜

●観光や夏型レジャーなどに伴う事故防止

●子どもと高齢者の交通事故防止

●二輪車、自転車乗車中の交通事故防止

●居眠り運転による交通事故防止

●全席シートベルト・チャイルドシート

●の正しい着用

●交差点の交通事故防止



■事故防止のポイント

夏休みに入り、観光やレジャーなどで長距離の運転が予想されます。次のことに注意し、事故防止に努めましょう。

●眠気を感じたら早めに休憩を取って気分転換を心がける

●スピードの出しすぎ、無理な追い越しはしない

●事前に交通情報を確認して、余裕のある運転計画を立てる



第2回警察官募集
【受付期間】
8月1日～22日
【お問い合わせ】
北海道警察本部採用センター
電話0120-860-314