

# 生涯学習の窓

教育・文化・スポーツの  
ホットな情報をお届けします。

## 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。

### ■生活リズムを整えよう■

8月は子どもたちの生活リズムの向上を目的とした「早寝早起き朝ごはん」運動強化月間です。

子どもたちが毎日元気に楽しく過ごし、健やかに成長していくために、早寝早起きや朝きちんとごはんを食べること、テレビやテレビゲームの時間を減らして学習や運動を行うことなどの基本的な生活習慣を身につけることは、とても大切なことです。

子どもたちの生活リズムが乱れがちになる夏休み期間中に家族・住民みんなで「早寝早起き朝ごはん」運動に積極的に取り組みましょう。



「早寝早起き朝ごはん」運動  
北海道版シンボルマーク

道教委「早寝早起き朝ごはん」運動のページ

<http://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssg/hayane.htm>

生活リズムチェックシートの取組などを紹介しています。

### ■占冠産を美味しく■

7月16日コミュニティプラザにて、フードスペシャリストの松田真枝氏を招いての料理教室が行われました。今回は占冠産にこだわった「山菜と鹿肉のミートソースペンネ」と「鹿肉の簡単おいしいロースト」の調理について学びながら、地域食材の可能性を探りました。「塩・胡椒とオリーブオイルを使ったシンプルな味付けでも十分に美味しく食感がよい」「鹿肉にフキとズッキーニの意外な組み合わせが新しい発見だった」など、参加された皆さんからは大変好評でした。

公民館では今年度、地域の食材やあらゆる資源にこだわった「地域再発見事業」を実施していく予定です。近々、占冠産フルーツを使ったスイーツ教室を開催します。日程や詳細が決まりましたら、ホームページやチラシ折り込みなどでお知らせします。ぜひ、ご参加ください。



占冠産の鹿肉、ズッキーニ、バジル、山菜加工品等を使用して調理されたオススメの2品。  
「山菜と鹿肉のミートソースペンネ」  
「鹿肉の簡単おいしいロースト」

レシピを知りたい方は、公民館までお問い合わせください。

## 集落点検（双珠別地区・占冠地区）を実施しました

占冠地区の点検作業風景



村内集落の維持・活性化を図ることを目的に、集落の今後の方向性に関する協議など各種取組を行う「占冠ふるさと活性化推進委員会」（住民や団体等の皆様、北海道、村で構成）は、6月19日に双珠別地区、7月10日に占冠地区において集落点検を実施しました。

この度の集落点検は、村内でも特に高齢化率が高くなっている双珠別地区と占冠地区の今後を考えていく上で、住民の皆さん同士が集落の現在や将来の状況について互いに認識を深めることが必要であるため、各世帯の家族構成や将来の動向などをわかりやすく整理するための作業です。

双珠別地区の作業風景



点検作業は、北海学園大学の内田和浩教授と学生の皆さんのご協力のもと、住民と学生の皆さんの対話形式により、和やかな雰囲気の中、進められました。

委員会では9月に、再度北海学園大学のご協力を得て、今回の集落点検にご参加できなかった世帯を個別に訪問させていただき点検作業を行う予定です。

## こちら駐在所



です

### ■防災意識の高揚

災害は突然やってきます

- 災害から身を守るため、普段から災害に対する備えをし、しっかり持ち、
- 離ればなれになったときの集合場所や連絡方法
- 市町村で指定している避難場所
- 災害時に持ち出す大切なもの
- などを家族全員で確認しておきましょう。
- 車を運転中に大地震にあったときは、次のことを守りましょう。
- 慌てず車を道路の左側に止める
- ラジオやテレビなどで地震情報、被害情報、道路情報を確認する
- 車をできるだけ道路以外の場所に移動して駐車する
- 交通規制が行われているときは、現場の警察官、道路管理者の指示に従って行動する

### ■交通事故の防止

夏休みなどを利用し、遠出することがあると思いますが、長距離の運転は疲労や疲れから注意力が散漫となり、居眠りしてしまうなど事故の危険性が高くなります。

- 長距離運転時の注意事項
- 眠気を感じたら早めに休憩をとる
- スピードの出し過ぎ、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



占冠駐在所  
56-2110