



今年も宿泊通学が行われ、子どもたちの歓声が里地屋敷に響き渡りました

9月4日から6日の3日間の竜北西部小学校を皮切りに、竜北東小学校、宮原小学校の順で里地屋敷で宿泊通学が実施されました。この宿泊通学は、新型コロナウイルス感染症の影響で3年ほど実施されず、参加できなかった子どもたちに話を聞いてみると、とても残念がっていました。

学校を出発して、立神峡に到着すると、まずは河原に行き火打石を拾います。里地屋敷で制服から作業着に着替えたあとは、料理班・風呂焚き班・かまどご飯班とに分かれて作業開始です。慣れない手つきでも、みんな一生懸命に与えられた仕事をやり遂げました。みんなで楽しく食事をしたり、五右衛門風呂に入ったり。昔の生活の話なども熱心に聞きました。部屋を真っ暗にしての火打石体験では、誰が一番火が出るかの大騒ぎでした。

2日目の野外活動では、初めて山に入る子どもも多く、興味津々ワクワクドキドキ。その後は、サバイバルの投げ網や竹笛製作、穴掘りなど盛りだくさんの体験をしました。1日目から班を入れ替え、食事の準備をし、食事の後は衛生救護や応急担架の作り方など、災害対処法について学びました。

3日間の宿泊通学が終わり、里地屋敷を元気に出発する子どもたちに「氷川っ子の未来に栄光あれ」と願い見送りました。



水難事故もなく、無事に今年の夏が終わりました

昨年は、10年ぶりに水難事故が発生してしまいましたが、今年は、監視カメラや浮き輪の増設、ブイの設置などに取り組むとともに、防災無線での注意喚起などを実施し、昨年にも増して安全対策に重点を置いた結果、事故もなく夏を乗り越えることができました。

近年、公園内でごみの不法投棄やペットボトルの投げ捨てなどが増えています。そうした中でも、はるばる遠くから自転車です立神峡に足を運んでくれる人も多く、SNSでも積極的に発信をしてくれていることを思うと胸が痛みます。マナーの徹底について、これからも発信していきたいと思えます。



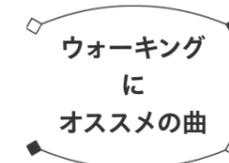
1日30分以上の軽い汗をかく運動(※)を週2回以上、1年以上実施している人の割合

(氷川町健康増進計画R6～R17年度より)



運動は苦痛だと思う人は

運動といえば、ウォーキングやランニングを思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか？歩いたり、走ったりするのが好きな人であれば良いのですが、そうでなければ、ただただ歩いたり走ったりするのは苦痛かもしれません。そんな時、自分の好きな音楽を聞きながら行くと、気分も上がって思った以上に歩けたり、走れたりします。また、自分の歩くテンポに合った音楽であればペースメーカーにもなり、歩くスピードを調整できます。ちなみにウォーキングにおススメのテンポの目安は115～118BPMとされています。参考にしてみてください。



ウォーキング
に
おススメの曲

- 「亜麻色の髪の乙女」島谷 ひとみ (115BPM)
- 「モンキー・マジック」ゴダイゴ (116BPM)
- 「世界中の誰よりきっと」中山 美穂&WANDS (117BPM)



※音楽を聞きながらの運動は周りに注意して行いましょう。

子宮頸がん 乳がん

個別医療機関での検診は
11月30日まで！

11月は予約の混雑が予想されるため、早めの受診をおすすめします。受診券の申し込みは右記QRコード、もしくは健康センターまでご連絡ください。

- 子宮頸がん健診
20歳以上の女性対象 (自己負担1,000円)
- 乳がん健診
30歳以上の女性対象 (自己負担1,500円)

受診券の申込み



子宮頸がん

乳がん