

学校紹介シリーズ(8)

大津北小学校を知って14!

●住所 大津町大字平川2261
●問い合わせ ☎096(293)2367

「おはようございます。今年もよろしくお祈りします。」
1月7日の朝、いつもとはちょっと違った子どもたちの気持ちのいいあいさつが、校門から聞こえていました。4月にはあまりあいさつができなかった1年生も、上級生の姿を見ながら、いつの間にか大きな声であいさつができるようになっていました。そんなすてきな子どもたちが通っている大津北小学校です。
さて本校は、平成15年4月、真城小・矢護川小・平川小が統合し、今年で11年目になります。現在、児童数88人、職員数15人。校訓は「よく学び やさしい心」と強い体 額に汗する北小っ子「元気・やる気・根気」です。校区が広いので、スクールバス、路線バス、タクシーを利用して登校している児童が6割ほどいます。そのため歩く事が少ないので、毎朝ランニングタイム(五分間走)で体を鍛えています。その成果もあって、今年県教育委員会より「体力向上優良校」の表彰を受けました。
また、本校では総合的な学習の時間を中心に地域学習に力を入れていきます。大津町と大津北小学校区です。4年生までにか

「おはようございます。今年もよろしくお祈りします。」
1月7日の朝、いつもとはちょっと違った子どもたちの気持ちのいいあいさつが、校門から聞こえていました。4月にはあまりあいさつができなかった1年生も、上級生の姿を見ながら、いつの間にか大きな声であいさつができるようになっていました。そんなすてきな子どもたちが通っている大津北小学校です。
さて本校は、平成15年4月、真城小・矢護川小・平川小が統合し、今年で11年目になります。現在、児童数88人、職員数15人。校訓は「よく学び やさしい心」と強い体 額に汗する北小っ子「元気・やる気・根気」です。校区が広いので、スクールバス、路線バス、タクシーを利用して登校している児童が6割ほどいます。そのため歩く事が少ないので、毎朝ランニングタイム(五分間走)で体を鍛えています。その成果もあって、今年県教育委員会より「体力向上優良校」の表彰を受けました。
また、本校では総合的な学習の時間を中心に地域学習に力を入れていきます。大津町と大津北小学校区です。4年生までにか

らいつもの栽培方法や歴史について地域の皆さんからたくさんのお話を学ばせてもらっています。実際に栽培も体験しています。5年生は「アイガモ農法による米作り」に取り組んでいます。収穫したお米は、民生委員さんと一緒に、地域の独居老人の皆さんにお裾分けをしています。
学力充実では、町指定の研究発表会を昨年11月に開催し、思考力表現力判断力を高める「学び合い」にこだわった算数の授業づくりについて提案しました。
最後に、飼育小屋ではウサギ25羽のお世話を3年生がしています。現在、ウサギの飼育主を募集中です。連絡をお待ちしています。



アイガモ放鳥 (7月)

栄養士からの一言 野菜料理で高血圧を予防しよう

●問い合わせ 役場健康福祉課 健康推進係(町子育て・健診センター内) ☎096(294)1075

血圧とは、血液が動脈に及ぼす圧力をいい、この圧力が異常に高くなっている状態を高血圧といいます。高血圧は、長い間に血管を傷め動脈硬化が進行することから、多くの生活習慣病の要因となります。主な原因としては、塩分のとり過ぎ、肥満、ストレス、アルコールの多量摂取などがあります。塩分の多い食習慣や運動

不足を改め、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスを保ちましょう。食塩を減らすには、旨味(昆布、かつおだし)、薬味、酸味(酢、かんきつ類)などを効果的に使い、麺類の汁は残しましょう。
高血圧は野菜をどうとるかがポイントです。野菜に含まれるカリウムは血圧上昇を抑えます。食物繊維は余分な塩分を体外に排出する働きがあります。野菜の切り方を工夫することで、低塩満足のおかずが仕上がります。

白菜のコールスロー風 (2人分)

【1人分】 エネルギー: 37kcal 塩分: 0.4g

白菜 150g
パセリのみじん切り 少々
サラダ油 大さじ1/2 (6g)
酢 8cc
粒マスタード 少々
塩 小さじ1/5 (1g)
砂糖 小さじ1/5 (0.6g)

作り方
①白菜は5cmの長さに切り、繊維に沿って軸は薄切り、葉は5mm幅に切る。
②ボールに①とパセリを入れ、油をふってよく混ぜる。Aを加えて混ぜ合わせ、汁気をきって器に盛る。

ごぼうとにんじんのきんぴら (2人分)

【1人分】 エネルギー: 57kcal 塩分: 0.5g

ごぼう 80g
にんじん 30g
ごま油 小さじ2
七味唐辛子 少々
水 大さじ1
砂糖 大さじ1
みりん・酒・しょうゆ 各小さじ2

作り方
①ごぼうは斜め薄切りにしてから千切りにする。水にさっとさらして水気をきる。にんじんも同様に切る。
②フライパンに油を熱して中火でごぼうを炒め、油がまわったらふたをして弱火にし、ときどき混ぜながら火を通す。
③にんじんを加えて炒めあわせ、色が鮮やかになったらAを入れ中火で汁けがなくなるまで炒める。器に盛り、七味唐辛子をふる。

小松菜と鶏手羽先のスープ煮(2人分)

【1人分】 エネルギー: 203kcal 塩分: 1.1g

小松菜 200g
鶏手羽先 4本
にんにく 1かけ
はるさめ 20g
サラダ油 小さじ1
水 3カップ
酒 大さじ1
塩・しょうゆ 各小さじ1/3
こしょう 少々

作り方
①小松菜は3cmの長さに切る。鶏手羽先は関節から先の部分を切り除き、裏側の骨に沿って切り目を入れる。
②にんにくは薄切りにし、はるさめは熱湯に浸してもどし、湯をきる。
③なべに油を熱し、鶏手羽先を入れ焼き色をつける。にんにくと小松菜を加えて炒め、全体に油がまわったら水・酒を加えて10分煮る。
④はるさめを加えて煮たて、塩・しょうゆ・こしょうで調味する。

障害のある人もない人も共に暮らす社会へ

—理解と支援のために(その10)—

私たちの身の回りでは、障害のある人が、障害のない人と同じように日常生活を送り、社会参加ができるように、施設を利用しやすくする工夫がされています。この工夫によって、高齢者や子ども、乳幼児連れの人にとっ

ても便利なものがあります。熊本県では、「障害のある人もない人も共に生きる熊本づくり条例」により、互いに支え合い、安心して暮らすことができる社会の実現を目指しています。

1、外出や施設を利用しやすくするために

○おでかけ安心トイレ
県では、障害者や高齢者、乳幼児連れの人などがトイレの心配をすることなく、外出できるようにするために、利用しやすいように対応したトイレの情報を提供しています。詳しくは県庁ホームページをご覧ください。
県庁ホームページ
<http://www.pref.kumamoto.jp/site/odekake/>
A: 車椅子対応 B: オストメイト対応 C: オムツ交換台付き

○ハートフルパス制度
障害者や高齢者、妊婦の人で、歩行が困難と認められる人に対して、障害者用駐車場を設置しています。利用するには、ハートフルパスが必要です。
申請は、菊池保健所または、熊本県健康福祉政策課福祉のまちづくり室で受け付けています。
※要件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

施設名称	所在地(連絡先)	A	B	C
おおづ図書館	大津1171 ☎096(294)8011	○	×	○
地域包括支援センター	大津1233 ☎096(292)0770	○	○	○
生涯学習センター	引水62 ☎096(293)2146	○	×	○
子育て・健診センター	大津1156-3 ☎096(294)1075	○	○	○
まちづくり交流センター	大津1189-2 ☎096(292)0212	○	×	○
岩戸溪谷駐車場トイレ	外牧769-2 ☎096(293)3115	○	×	×
ビジターセンター	室137-3 ☎096(294)0011	○	○	○



○バリアフリー
車椅子を利用している人や、足腰に負担がかかる人が移動しやすいように、段差を減らしたり、手すりを取り付けています。
(例)

- ・段差の解消(視覚障害者向けでもある)
- ・ノンステップバス
- ・階段に併設したスロープ
- ・手すり



地域包括支援センターのトイレ

2、コミュニケーションをとる時の手段として

- 聴覚障害
筆談用の筆記具を用意する。
- 視覚障害
文字を拡大する。
読み上げをして伝える。
- 発達障害や知的障害
絵や写真を交えて説明する。
分かりやすい言葉を使う。



3、相談窓口

障害に関することで、地域での生活の困りごとなどの相談を、障害者相談員が受けています。
相談員(敬称略)
・さいとう まなぶ 学さん(身体障害者相談員) ☎096(293)2301
・やまもと みゆき 幸さん(身体障害者相談員) ☎096(293)0630
・きたむら とよこ 豊子さん(知的障害者相談員) ☎096(293)7192
虐待に関しては、こちら
●大津町障害者虐待防止センター(健康福祉課内) ☎096(293)3510
●問い合わせ 役場健康福祉課 福祉係 ☎096(293)3510