

— 大仙市役所西仙北支所 〒019-2192 大仙市刈和野字本町 5 番地 ☎ 0187-75-1111(代表) —

## 健康増進センター西部 ☎0187-75-0476

### ●受診を忘れていませんか？西部地域最後の検診日程です！

#### 乳がん・子宮がん検診（要予約）

- ・日時・会場：10月18日（金）大綱交流館
- ・受付時間：（乳がん検診のみ）午前9時30分～午前11時  
（乳がん・子宮がん検診/子宮がん検診のみ）午後0時30分～午後1時30分
- ・持ち物：乳がん検診受診者はバストオル、子宮がん検診受診者はスカート

#### 大腸がん検診（予約不要）

- ・日時・会場：10月21日（月）神岡支所  
10月22日（火）西仙北支所
- ・受付時間：午前9時～午後1時
- ・持ち物：2日分の大便

#### 骨粗鬆症検診（予約不要）

※同日・同会場で乳がん・子宮がん検診（要予約）も実施します。

##### ①日時・会場：10月15日（火）健康福祉会館

受付時間：午前9時30分～午前11時、午後0時30分～午後1時30分

##### ②日時・会場：10月17日（木）中仙農村環境改善センター

・受付時間：午後0時30分～午後1時30分

※持ち物や料金等詳細は、10月号広報だいせん日和「健康通信」ページまたは市ホームページをご覧ください。

※ご不明なことがあれば健康増進センター西部へお問い合わせください。

【問い合わせ先】健康増進センター西部 0187-75-0476

### ●大仙市の防災メール・各種 SNS 等に登録をお願いします！

大仙市の防災メール・各種 SNS 等では、防災関連情報のほか、市の関連施設で予定している会議・イベントの急な中止や施設の休館等の情報をお知らせし、市ホームページに詳細を掲載します。スマートフォン等をお持ちの方は、是非、ご登録ください。

#### 【各種 SNS】

Facebook

X (旧 Twitter)

LINE



#### 【Yahoo!防災速報アプリ】

ダウンロードは  
こちらの QR コードから！



## 【小・中・高・地域連携 児童生徒の健康課題への取り組み Vol. 3】 “ICT 利用によって予想される健康課題（目、心、睡眠等）を予防する”

現在、GIGA スクール構想による学校での ICT（情報通信技術）利用が本格的に始まっており、児童生徒たちへの健康問題（目、心、睡眠等）が懸念されています。そこで、小・中・高と地域が連携し、未来の地域を担う子どもたちの健康課題に向き合い、見守り、声かけをしていただきたいという思いからこの取り組みが始まりました。

今回は西仙北小学校の取り組みを紹介します。

### ◎夏休み前 西っ子集会（全校集会）での保健委員会児童の発表

西仙北小中高共通の生活習慣調査の結果を紹介しながら、保健委員会の児童が夏休み生活で気をつけたいことについて、全校児童に呼びかけました。

「早寝早起き」「食生活」「メディア」3つのチームに分かれクイズを出題しました。その中からメディアに関するクイズを紹介します。



Q1 ゲームをする時はどのタイミングで休憩するとよいでしょう？

- ① 1 時間に 1 回 ② 30 分に 1 回 ③ ゲームがセーブできたタイミングで

正解は②

Q2 ゲームをする時はどんな姿勢がいいでしょう？

- ① 体が疲れないようにソファに寝転がる ② いすに座って画面を 30 cm 離す

正解は②

Q3 テレビやゲームをやり過ぎると、身体にどんなことが起きるでしょう？

- ① 視力が悪くなる ② 寝不足になる ③ 頭が痛くなる

正解は①～③全部



西仙北地区では、「メディアのルールを決めている」児童生徒の割合が小中高全部の校種で、全国平均より低かったです。夏休み中は、お家の人と話し合っ  
て、必ずメディアルールを決めましょう！

普段よりも、メディアに触れる機会が多くなってしまいがちな夏休み。保健室からの「夏休み生活チェックカード」には、メディアに関する「わがやのルール」を、お家の人と話し合っ  
て記入しました。

### 夏休み生活チェックカード

【おうちの人と相談して決めよう。】

☆ねる時刻 \_\_\_\_\_ ☆起きる時刻 \_\_\_\_\_

☆メディアを使うときの「わがやのルール」は… \_\_\_\_\_

たとえば ・ゲームは 1 日 1 時間まで ・勉強が終わってからテレビを見る ・夜寝るまで使わない

夏休みのはじめと終わりの 5 日間をチェックしよう。

① 7/20～24 生活リズムに気をつけて、元気に過ごそう！

できたら ○ できなかったら ×

|           | 7/20(土) | 21(日) | 22(月) | 23(火) | 24(水) |
|-----------|---------|-------|-------|-------|-------|
| できたら ○    |         |       |       |       |       |
| できなかったら × |         |       |       |       |       |

### 【わがやのルールを紹介します！！】

- ・宿題が終わってからゲームをする。
- ・ゲーム中に、兄弟げんかをしない。
- ・勉強した時間の分だけ、ゲームができる。
- ・課金はしない。
- ・午後 9 時には、テレビとゲームの電源を切る。
- ・家の人におしまいと言われたら、すぐにやめる。
- ・ゲームは 1 時間やったら、15 分休む。
- ・必ず家族がいるところでスマホを使う。



秋休みには「メディアコントロールチャレンジ週間」を実施予定です。  
今後も全校、そして家族みんなで、メディアとのよりよい付き合い方を  
考えていきたいものです。



## ～ 大綱米プロジェクト ～ 稲刈り・はさがけ作業を行いました！

9月19日（木）、大仙市北野目字三条川原の田んぼ（刈和野大綱ファームほ場）を会場に西仙北地域の園児・小学生・中学生・高校生が手刈りによる稲刈り・はさがけ作業を行いました。

この事業は、毎年2月10日に行われている国指定重要無形民俗文化財「刈和野の大綱引き」の後継者育成、大綱の原材料となる稲わらの安定的な確保とともに農業体験を通して地域の活性化を図ることを目的として実施しています。

＜協力いただいたみなさん＞

|            |       |     |
|------------|-------|-----|
| 西仙あおぞらこども園 | 年長    | 25名 |
| みつば保育園     | 年長    | 11名 |
| 西仙北小学校     | 5年生   | 33名 |
| 西仙北中学校     | 3年生   | 38名 |
| 西仙北高校      | 1～3年生 | 28名 |

＜指導＞

（農）刈和野大綱ファーム、刈和野大綱引保存会、三条川原保全会



## ～ 10月のいきいきカレッジ ～

- ①10月 5日（土）料理教室「練り切り和菓子  
－抹茶を添えて－」  
〔大綱交流館〕
- ②10月11日（金）秋の草花の寄せ植え  
〔大綱交流館〕

※〔 〕内は開催会場です。

※参加には申し込みが必要です。（電話・FAX可）  
講座によっては、申し込みを終了している場合がありますので、お問い合わせください。  
＜問い合わせ＞ 大綱交流館 0187-75-1115

## ～ 大人のおはなし会 ～

日 時 10月7日（月）  
午後1時30分～午後2時30分  
会 場 大綱交流館（大綱ホール）  
主 催 おはなしボランティア「そよかぜ」  
協 賛 大綱交流館・西仙北図書館  
内 容 詩・絵本の朗読、紙芝居、劇、民謡 他  
※ 参加費無料・申し込み不要  
＜問い合わせ＞  
おはなしボランティア「そよかぜ」  
伊藤さん 090-2970-1767

## 今 月 の 新 刊

### 文学コーナー

- |                   |        |
|-------------------|--------|
| ★「なぞとき」しゃぼけシリーズ23 | 畠中 恵   |
| ★わたしの知る花          | 町田 そのこ |
| ★「法定占拠」爆弾2        | 呉 勝浩   |
| ★常夏荘物語            | 伊吹 有喜  |
| ★左太夫伝             | 佐々木 譲  |
| ★病葉草紙             | 京極 夏彦  |
| ★赤パンラプソディー        | 桐衣 朝子  |

### 実用書コーナー

- |                   |        |
|-------------------|--------|
| ☆ ガス腹スッキリ治す最強極意   | ブティック社 |
| ☆ O S O 18を追い     | 藤本 靖   |
| ☆ 女性のための老齢年金と遺族年金 | 拝野 洋子  |
| ☆ 出会った魚がわかる図鑑     | 杉本 幹   |

### 児童書コーナー

- |                              |          |
|------------------------------|----------|
| ◆ あしたのことば                    | 森 絵都     |
| ◆ 世界の不思議は、<br>きっと誰かの仕事でできている | 田丸 雅智    |
| ◆ いのちをまもる図鑑                  | 滝乃 みわこ   |
| ◆ ルルとララのかみかみグミ               | あんびる やすこ |
| ◆ ようかいむらの<br>まんまるおつきみ        | たかい よしかず |

## 10月のテーマ展示

### 「おもいっきり！！読書～みのりの秋～」

秋の読書週間が始まります。好きな作者の作品を読破してみる。シリーズ物を一気に読みする。爽やかな秋に読書は最適です。今回は、「みのりの秋」特集として、秋の味覚や食に関する本をテーマにした小説や絵本などを展示します。

### 『としょかんまつり』

10月27日（日）午前9時～午後4時

- ☐あおぞらおはなし会  
①午前10時～ ②午前10時50分～
- ☐古本リサイクル市  
無料で本を提供してくださる方を募集中。  
詳細は、お問い合わせください。

- ☐手作り体験コーナー  
ハロウィーングッズ作り

＜問い合わせ＞西仙北図書館 0187-75-0099



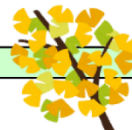
### 『図書館の利用について』

【開館時間】午前9時～午後5時  
※開館時間以外の返却は、返却ポストへお願いします。

【10月の休館日】

7日、15日、21日、28日

# 2024年10月 西仙北 お知らせカレンダー



| 日  | 曜 | 行 事                                                                                                                       |
|----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 火 |                                                                                                                           |
| 2  | 水 | <b>募集中!</b><br><b>消防団員募集中!!</b><br>希望する方は、市民サービス課<br>☎0187-75-2964にご連絡ください。                                               |
| 3  | 木 |                                                                                                                           |
| 4  | 金 |                                                                                                                           |
| 5  | 土 |                                                                                                                           |
| 6  | 日 |                                                                                                                           |
| 7  | 月 | ○図書館休館日<br>○シニアいきいき体操塾（要予約）<br>午前9時30分～午前10時30分<br>【問い合わせ】0187-87-3970                                                    |
| 8  | 火 | <b>体力・運動能力調査</b><br>10月8日(火)<br>受付時間：午前9時～午後6時<br>場 所：西仙北スポーツセンター<br><br>10月9日(水)<br>受付時間：午前9時～午後4時45分<br>場 所：西仙北スポーツセンター |
| 9  | 水 |                                                                                                                           |
| 10 | 木 |                                                                                                                           |
| 11 | 金 |                                                                                                                           |
| 12 | 土 |                                                                                                                           |
| 13 | 日 |                                                                                                                           |
| 14 | 月 |                                                                                                                           |
| 15 | 火 | ○図書館休館日                                                                                                                   |
| 16 | 水 |                                                                                                                           |

| 日  | 曜 | 行 事                                                                                                                                      |
|----|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17 | 木 |                                                                                                                                          |
| 18 | 金 | ○乳がん・子宮がん検診（要予約）<br>（大綱交流館）                                                                                                              |
| 19 | 土 | つなっこひろば イベント<br>ハッピーハロウィン（要予約）<br>【問い合わせ】つなっこひろば<br>☎080-8214-8159                                                                       |
| 20 | 日 |                                                                                                                                          |
| 21 | 月 | ○大腸がん検診（神岡支所）<br>○行政相談日（相談員：齋藤恭一）<br>時間：午前10時～正午<br>場所：大綱交流館<br>○図書館休館日                                                                  |
| 22 | 火 | ○大腸がん検診（西仙北支所）                                                                                                                           |
| 23 | 水 |                                                                                                                                          |
| 24 | 木 |                                                                                                                                          |
| 25 | 金 |                                                                                                                                          |
| 26 | 土 | <b>にしせんぼく文化祭</b><br>日にち：10月26日(土)・10月27日(日)<br>時間：両日 午前9時～午後4時<br>場所：大綱交流館<br>※芸能発表会は<br>10月27日(日)午前9時30分～午後4時です。<br>詳細は折り込みチラシをご参照ください。 |
| 27 | 日 |                                                                                                                                          |
| 28 | 月 | ○図書館休館日                                                                                                                                  |
| 29 | 火 |                                                                                                                                          |
| 30 | 水 |                                                                                                                                          |
| 31 | 木 |                                                                                                                                          |



大仙市公式ブログも  
ご覧ください！



～8月末日 西仙北地域の人口～  
 男 3,262人(-6)  
 女 3,609人(-4)  
 計 6,871人(-10)  
 世帯数/2,942世帯(-3) ( )内は前月比