

教育委員会だより

管内合唱祭開かれる



檜山文化協会主催による『管内合唱祭』が11月19日、ジョイ・じょぐらで行われ、80名が訪れました。

この合唱祭は毎年檜山管内持ち回りで開かれており、当日は檜山管内の3団体46名が出演。華麗で力強い歌声が会場内に響き渡るたびに、観客から大きな拍手が送られていました。

上ノ国町学校保健会などの主催による教育講演会が10月27日にジョイ・じょぐらで開催され、約80名が参加しました。



早起きして朝ごはんを！
教育講演会開催される

今回は、「子どものための学力・体力向上のための食生活のススメ」と題して、北海道コンサドール札幌などで管理栄養士を務めている(株)ウエルネスプランニング札幌の小松信隆氏が講演しました。

▼**食事をしっかりとること**
子どもの健やかな成長にはバランスのよい食事が不可欠です。間食で食べさせることがある菓子類の多くは栄養素の代謝に必要なビ

12月を彩る音楽の祭典 **入場無料**

クリスマスコンサート

Christmas concert

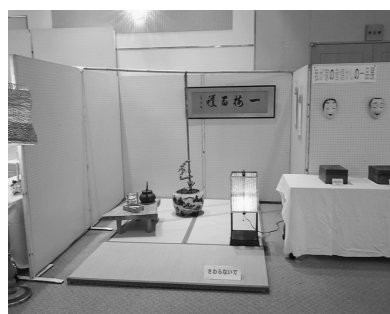
日時 12月10日(日) 18:00~

場所 ジョイ・じょぐら天の川ホール

お問い合わせ：教育委員会生涯学習グループ

タミンB1などが不足しているものが多いことや、500mlのジュースにはスティックシュガー15本分(約45g)が含まれていることを指摘した上で、「まずは食事をしっかりと食べさせること」と話されました。

▼**早起き朝ごはん早寝**
体に蓄えられるエネルギー量は決まっています。が、睡眠中も含め常にエネルギーを消費しています。そのため朝になると体はガス欠状態になることから、朝ごはんをしっかりと食べる大切さを説き、目覚めて



家庭に眠っていた一品の展示も

毎年恒例の町民文化祭が11月3日から5日にかけて開催されました。

作品展には、昨年を上回る713点が出展され、絵画や木工品のほか、今年は「我が家に眠る一品展」として各家庭に眠っていた骨とう品も展示され、期間中に訪れた約500人の目を



芸術の秋。町民文化祭が開催！

から5時間後に体が活性化されることや夜11時をまだで眠ることや成長ホルモンが効率的に利用されることから、「早起き↓朝ごはん↓早寝」の生活サイクルを心がけてほしいと呼びかけていました。

▼**参加者からの感想**
大人も気をつけたい食生活やダイエットのコツなど豊富な内容にも触れ、参加者からは「とても楽しく勉強になった」や「子どもたちだけでなく自分の食生活も改善したい」などの声が聞かれました。



和太鼓演奏する滝沢小児童

このほか、七宝体験や茶道教室による呈茶や囲碁大会も行われました。

楽しませていました。

芸能発表会では、滝沢小児童による夜明け太鼓や、華麗な日本舞踊などが披露され、訪れた約180人を魅了していました。