市P連だより
土・日ようびは 学びと遊び
平成27年11月15日号
第17号
発行者　釧路市PTA連合会

★主に月の後半の地域活動情報、学習情報、親子で参加できる行事情報などをお送りします。 **おうちのかたと、読んでください。** 「なちゅろう」もよろしくね。

■全国の調査結果からみた釧路市の子どもたちの体力・運動能力及び体格について

昨年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から、釧路市の子どもたちの体力・運動能力は全国・全道平均に比べて低い傾向が明らかとなっています。また、体格の面では肥満傾向の子どもの割合が高くなっています。元気に学び、元気に遊ぶためには健やかな体が大事です。
天気の良い日はできるだけゲームの時間を減らして外で運動したり、規則正しい生活を心がけましょう。

平成26年度 全国体力・運動能力・運動習慣等 調査結果

区分			握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横跳び(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	※ソフトボール投げ(m)
小5	男	全国	16.55	19.56	32.87	41.61	51.67	9.38	151.70	22.90
		全道	17.33	18.90	32.66	40.16	45.27	9.63	150.58	23.34
		釧路市	17.40	19.29	32.30	40.55	46.84	9.73	150.70	22.22
	女	全国	16.09	18.26	37.21	39.36	40.29	9.64	144.76	13.90
		全道	16.79	17.16	36.93	37.63	33.75	9.86	142.95	13.96
		釧路市	16.74	17.31	35.42	37.98	34.18	9.97	141.98	13.23
中2	男	全国	29.00	27.45	42.92	51.31	85.29	8.03	193.43	20.86
		全道	29.49	26.36	41.06	49.04	79.68	8.21	192.21	20.52
		釧路市	29.82	26.15	38.50	47.91	75.66	8.20	187.28	20.47
	女	全国	23.70	23.07	45.23	45.63	57.77	8.87	166.53	12.88
		全道	23.38	20.79	43.32	42.60	49.04	9.12	160.39	12.09
		釧路市	23.63	20.58	40.24	41.42	44.77	9.12	152.66	12.41

※中2はハンドボール投げ

区分			身長(cm)	体重(kg)	肥満傾向児・痩身傾向児出現率(%)		
					肥満	正常	痩身
小5	男	全国	138.88	34.00	9.9%	87.4%	2.7%
		全道	139.54	35.40	14.1%	83.3%	2.6%
		釧路市	139.49	35.66	14.5%	84.2%	1.3%
	女	全国	140.06	33.92	7.8%	89.5%	2.8%
		全道	140.80	34.93	10.5%	86.5%	3.0%
		釧路市	140.74	35.29	12.7%	84.4%	2.8%
中2	男	全国	159.64	48.52	7.9%	90.0%	2.1%
		全道	160.99	50.09	9.7%	88.1%	2.3%
		釧路市	160.81	50.72	11.4%	86.5%	2.2%
	女	全国	154.83	46.72	6.8%	89.2%	3.9%
		全道	155.27	47.00	7.3%	88.6%	4.2%
		釧路市	155.21	47.62	7.8%	89.1%	3.1%

なちゅろうだよ
第17話「ろうどく」

（学びと遊びの行事予定は裏面にもあります）

えがおでえいご　Speak in English with Smile

(Do you have) any good advice?「何かいいアドバイスありますか。」
☆お友達にアドバイスをお願いするときの表現です。
答えるときは、“Sure.”「わかったよ。」などと答えましょう。
お友達がどうしてアドバイスが欲しいのか、まずはじっくり聞いてあげたいですね。
「えがおでえいご」でしょうかいすることばは、ふだん学校や学級でよくつかえることばです。友だちどうしで、つかってみましょう。

地域限定型コミュニティ
TON×TON
このまちだけの楽しみ見つかる！
www.tonxton.com
【釧路・根室】【帯広・十勝】【旭川・上川】
毎月実施中
TONxTONキャラクター「とんたん」
決定!!クチコミ投稿大賞 実施中!!
クチコミ投稿で釧路・根室のお店を応援しよう!!
募集期間 2015年11月30日【月】まで
商品総額 5万円!!

天然温泉 ふみぞの湯
11/26(木)は「いいふろの日」
ハズレなし
入浴回数券や御食事券が当たる
大抽選会開催!!
※1回のご入浴につき抽選が1回できます
入浴料金 ●大人(12歳以上) 440円 ●中人(6～12歳未満) 140円 ●小人(0～6歳未満) 70円
※10歳以上のお子様は、男の子は男風呂へ、女の子は女風呂へ入りましょう。
釧路市文苑2丁目48-29(フレスポ釧路文苑内) TEL0154-39-1126
■年中無休(メンテナンス休業あり) ■ご入浴/10:00～24:00

リブラスかわら版

【家計簿について】　ファイナンシャルプランナー:河埜彰範

今月号は家計簿をつけてみて、実際どうしていくのかをお話ししていきますね。
まずは**項目毎に支出額が明確**だと、他の人はどうなっているのか比較することが出来て、それを参考に**削減を目指す**のも良いですね!例えば、総務省統計局で発表している**「家計調査」**。家計調査には「家計支出編」というものがあり、収入別、地域別、世帯主の職業別などの統計結果があります。この中で、**自分の世帯に近い統計**があれば参考にできます。また、1年以上家計簿をつけている人は、**自分の過去の家計簿**が参考になります。
ここで注意するのが、**支出が季節に関係**あるかどうかです。
<食費・交際費・通信費など季節に関係のないものは「前月分」と比較>
<光熱費・娯楽費など季節に関係のあるものは「前年同月分」と比較>
例えば、冬場はストーブ使うことやエアコンの設定温度を上げるなど電気代や燃料代が掛かります。また、夏場もエアコンを使いますし、キャンプなど、屋外で行うスポーツなどの娯楽費も季節によって使う金額が大きく異なります。これらのように、**季節によって金額が大きく変動**するものは「去年の今の時期」と比較をしてください。

Live+ Livelus Company Limited. リブラス株式会社
釧路オフィス／〒085-0057 釧路市愛国西2丁目1番5号
フリーダイヤル:0120-513-191
URL: http://www.livelus.co.jp
E-mail: info@livelus.co.jp

土・日ようびは 学びと遊び | 平成27年11月15日号 | 第17号 | 発行者 釧路市PTA連合会

【学びと遊びの行事予定】

日程や場所や費用などが変更される場合もあるので、参加するときは事前に主催者に電話で確認してください。

博物館（電話 41-5809・FAX42-6000）・埋文センター（43-0739）

【休館日:11月16日～19日・23日・24日、12月7日・10日・14日】
★11月15日（日）8:00～10:00 春採湖畔探鳥会 無料
★11月28日（土）～1月31日(日) 9:30～17:00
企画展「私の博物館『トミカコレクション展3』」無料
★12月5日(土) 9:30～15:00 ハーバリウム霧多布 無料
※申込・集合:霧多布湿原センター（電話0153-65-2779）
★12月26日（土）10:30～12:00 おそなえもちをつくろう 参加料100円
※要事前申込:12月2日(水) 9:30～電話受付　小中学生と保護者70名
【お知らせ】
11月17日（火）～19日（木）は工事、12月10日(木）は館内整理のため臨時閉館

湿原の風アリーナ釧路 問合先:釧路市スポーツ振興財団（電話31-1230）

★11月20日㈮　17:00～18:00　JFAなでしこひろばin湿原の風アリーナ釧路
※当日受付　参加料無料　4歳以上の女性対象
★11月29日㈰、12月6日㈰ 14:00～15:30　小学生ヒップホップ教室2
※要事前申込　受講料1,000円　小学生対象　定員50名
★11月24日㈫ 10:00～11:30　運動不足解消ラジオ体操教室
※要事前申込　受講料500円　小学生以上対象　定員30名

春採アイスアリーナ 問合先:釧路市スポーツ振興財団（電話31-1230）

★12月1日（火）～4日（金）　16:00～17:30　小学生初心者スケート教室
※要事前申込　受講料2,000円　定員50名

柳町アイスホッケー場 問合先:釧路市スポーツ振興財団（電話31-1230）

★12月14日（月）～17日（木）　16:00～17:30　小学生初心者スケート教室
※要事前申込　受講料2,000円　定員50名

こども遊学館（電話 32-0122）

★11月15日（日）13:00～14:30　サイエンス・ラボ「音の科学」　※要入館料
★11月15日（日）19:00～20:30　星空キャラバン「見えるか!?しし座流星群」
会場:イオンモール釧路昭和店駐車場　無料　※雨天、曇天時は中止
★11月22日（日）13:00～14:30　サイエンステーブル・テクニック
「発泡スチロールカッターで科学工作入門!」　※要入館料
★11月29日（日）10:00～11:30　工作教室「牛乳パックde年賀状」
※要事前申込:11月13日(金)より　定員15名　要入館料
★11月29日（日）13:00～15:00　レッツロボティクス初級コース③
「まわしてカタカタカムおもちゃ」　※定員15名　要事前申込　要入館料
★12月23日（水・祝）19:00～20:00　プラネタリウム夜間特別投影
「こども遊学館☆ホワイトクリスマス」
※特別投影チケット販売開始11月22日(日)より　定員120名　要入館料

生涯学習センター（電話 41-8181）

★11月28日（土）9:00～12:00　子ども料理教室「お菓子づくりを楽しもう」
※要事前申込:11月4日(水)より　定員24名（小学3年生～中学生）
受講料:140円　材料費別

動物園（電話56-2121）中学生以下入園無料

★12月6日（日）11:00～11:30（予定）　ホッキョクグマの誕生会
※ツヨシ12歳（メス、12月11日生）とミルク（メス、12月4日生）3歳の誕生日を祝おう
★12月23日（水・祝）　10:00～13:00　クリスマスZOO
※スタンプラリー（定員100名）及びトナカイの特別展　など

身近なところに町内会

町内会は市民みんなに支えられています。私たちも地域の宝「地域の子どもたち」を応援していますので、加入してみたい方は、お気軽にご連絡をください。
釧路市連合町内会　電話23-2101

考えよう 家族みんなで スマホのルール
私たちは子供たちの情報モラル育成に取り組みます
釧路市・釧路市教育委員会
釧路市PTA連合会・釧路市連合町内会
釧路市青少年問題協議会
文部科学省

釧路市ではケータイ、スマホ、ゲーム機の長時間使用による生活習慣の乱れやネット犯罪から子どもたちを守る運動を市民ぐるみで進めています。

●事前申し込み不要(地域活動)
12月6日（日）10:00～12:10　くしろ子ども未来塾【会場:コアかがやき】電話39-5070/参加料300円
毎週土曜8:30～12:00　釧路鳥取てらこや【会場:鳥取地区集会所】電話090-3779-2714（橋本）090-9433-6510（大越）/無料

雪山のかげからとびださない
○ 雪山から かおをすこし出して車が来ていないかを かくにんしよう。

青しんごうでも「あんぜんかくにん」
○ 車が しっかり止まったのをかくにんしてから わたろう。

※ ポケットに 手をいれていると ころんだとき あたまをうったり 大けがをしてしまうよ！

冬は日没時間帯が早まり、路面状況が悪くなります。買物や散歩などで外出された機会に、雪山や降雪で車の死角が増えることなど、冬道特有の危険性について話し合いましょう。

おうちの方へ 冬こそ着けよう反射材

北海道警察釧路方面本部交通課　釧路方面交通安全協会

Mercedes-story メルセデスストーリー
第6話 メルセデス・ベンツのトレードマーク“スリー・ポインテッド・スター”

1909年に商標申請され、以来変わることなく使用されているスリーポインテッド・スターは、現在のメルセデス・ベンツに受け継がれるもっとも古いデザインのひとつ。

このマークはダイムラーの長男ポールによって作られましたが、これはゴットリープの思想の象徴といえる存在でもあり、光芒は陸・海・空を指し、それぞれの世界でのモビリティーの発展を意味しています。

〈第7話に続く〉

Mercedes-Benz
メルセデス・ベンツ／スマート正規販売店
メルセデス・ベンツ釧路
東北海道ヤナセ株式会社
〒084-0912
釧路市星が浦大通4-3-27
TEL 0154-52-1145
FAX 0154-52-3288

確かな技術で痛くない治療を

一般歯科
当院では、出来るだけ自分の歯を守れるよう「抜かない治療」を心がけております。

小児歯科
歯医者さんは「怖くない」「痛くない」とお子様の恐怖心が取れるような治療を心がけています。

矯正歯科
周囲の人に気づかれず目立たない矯正や比較的治療期間の短い方法もございます。

歯のクリーニング
最新のパウダーで歯のお掃除をします。
このパウダーは従来と違い、無味であるためお口の不快感が少なくなりました。

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	休	●	●	●
午後	●	●	●	●	●	休

月・金 9:00～12:30 14:30～20:00　水 休診 14:30～20:00
火・木 9:00～12:30 14:30～19:00　土 9:00～13:00 休診

裏に駐車場があります

◎急患も対応致します
小児歯科・矯正歯科・歯科
スマイル歯科
釧路市春日町3番6号（丸平ビル2F）
ご予約は (0154) 22−3366
URL:http://smile-pp.com

あなたの困ったを笑顔にかえるそんな心地の良いお店です。
住まいのリフォームのことならMADOショップ釧路駅前店におまかせください！

Re:HOME

窓リフォーム　ドアリフォーム　門扉フェンス　庭廻り　テラスサンルーム　カースペース　外壁張替え　修理メンテナンス
外壁/屋根塗替え　キッチン　バス　トイレ　内装建具　インテリア　太陽光発電設備　その他

お見積りご相談はまで無料です お気軽にお問い合せください!!
ニッポンの窓をよくしたい
MADOショップ 釧路駅前店 株式会社 水野商店
0154-24-6166