キラリ★わたしの学校

藤岡第一小学校

～「ほほえみ」あふれる藤岡第一小学校～

藤岡第一小学校は、東中学校、美九里東小学校、美九里西小学校とともに、東連携型小中一貫校として９年間を見通した教育を進めています。また、コミュニティ・スクールとして、地域と連携しながら子どもたちの健やかな成長を支えています。

今年度も、「EASTアクションプラン」をもとに、学校・子ども・家庭・地域がそれぞれの立場でできることに取り組み、協働の輪を広げています。子どもたちは、「本気で勉強、本気で運動、笑顔であいさつ、みんな仲良しの『ほほえみ』」を合言葉に、日々の学校生活に取り組んでいます。

藤岡まつりのマーチングパレードでは、観客の皆さんの温かな声援や拍手に後押しされ、６年生が力強く美しい演奏を披露することができました。そんな６年生の姿は、下級生の憧れとなっています。

藤岡まつりに参加した６年生のマーチングパレード

このように、地域の皆さんに支えられながら、子どもたちはさまざまな場面で自分の力を発揮しています。今後も「ほほえみ」あふれる学校づくりを進め、郷土を愛し、心豊かに生きる藤岡第一小の子どもたちを育てていきます。

問い合わせ　学校教育課（☎㊿8212）
藤岡第一小学校（☎㉒0549）

ふじおか防災トピックス

Fujioka Disaster Prevention Topics

災害時に自分や大切な家族を守るのは知識と備えです。「ふじおか防災トピックス」では、知っておきたい災害の知識やもしもの時にやるべき事など、いざというときに役立つ防災情報をお知らせしていきます。

【問い合わせ　地域安全課（☎㉒7444）】

大雪に備えて

大雪は私たちの生活に大きな影響をもたらします。特に、普段大雪に見舞われることの少ない藤岡市では、その影響は大きくなります。情報をこまめに確認し、事前の準備をしっかりしておきましょう。

最新の気象情報を入手

大雪に関する気象情報は数日前から発表されます。予想降雪量、降雪のピークなどは随時最新の情報を確認し、事前対策の目安にしましょう。

備蓄の確認など

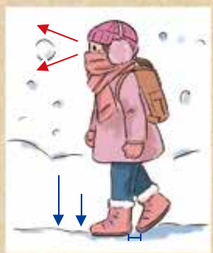
大雪の予報が出たら、外出しないで済むように早めに食料などの準備をしましょう。電気やガスの暖房が使えなくなった場合に備え、防寒グッズ（カイロや湯たんぽ、ストーブなど）も用意しておくと安心です。スコップ・長靴などの除雪用具も、直前には手に入らない可能性もあるので、早めの用意を心掛けましょう。

また、低温で水道管が凍結する恐れがあります。凍結対策や飲料水の備蓄、生活用水用に浴槽に水をためておくなどの準備もしましょう。

外出する場合の注意点

滑りやすくなっているので、路面に対して垂直に踏み込み、歩幅を小さくして歩きましょう。荷物はリュックにまとめるなどして、なるべく両手を空けるようにしましょう。滑りにくいスノーブーツや防滑靴があれば必ず履いてください。

特に、横断歩道の白線の上や車の出入りのある歩道は滑りやすくなるので注意が必要です。また、屋根など高い所から雪がまとめて落ちてくることもあるので、頭上も確認しながら歩きましょう。



石川県 羽咋（はくい）市　姉妹都市

ふるむ はくい

新しい年を迎えるにあたり、謹んでごあいさつ申し上げます。

羽咋市長　岸　博一

新年のあいさつ

昨年は、新たに誕生した複合施設ふじまるのオープン記念式典にご招待いただき、両市の友好の深まりと、まちの活気を肌で感じる貴重な機会となりました。

本年は、姉妹都市提携40周年という大きな節目を迎えます。これまでの歩みは、支え合ってきた信頼の歴史そのものであり、この絆の尊さを改めて実感しています。この節目の年を、新たな交流の第一歩とし、今後とも教育、文化、スポーツなどを通じて、両市の友好関係がより一層深まることを願っています。

結びに、藤岡市のますますのご発展と、藤岡市民の皆さまのご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、新年のあいさつといたします。

Health

こころの元気をたもつために

福祉課（☎㊵2384）

こころの不調のサイン

日々の生活を送る中で、「なんだか元気が出ない」「集中できない」「人と会うのがおっくう」など、ちょっとした違和感を感じることはありませんか。こころの不調は、体の不調のように目に見える症状が出にくいため、気づかないうちに無理をしてしまうことがあります。また、朝起きられない・食欲がない・眠れないなどの症状もこころからの不調のサインのひとつです。どんな人でも忙しさ・ストレス・環境の変化などが重なるとこころが疲れてしまうことがあります。

こころの体温計

「こころの体温計」では、現在のこころの状態をチェックすることができます。セルフチェックができる「本人モード」以外にも「家族モード」「赤ちゃんママモード」があるほか、「ストレス対処タイプテスト」などができます。上記2次元コードからアクセスし、活用してください。

こころの不調に気づいたら

「自分のこころは今疲れている」と素直に受け止めて、こころと体をいたわりましょう。気分転換のために、運動や趣味の時間を確保する、好きな物を食べるなど、自分に合ったリラックス法を見つけてみましょう。

信頼できる家族や友人・職場の同僚へ、不安な気持ちや悩みを話してみるのも大切です。「最近ちょっと疲れている」と打ち明けるだけでも、こころが軽くなることもあります。また、身近な人のこころの不調のサインに気付いたら、「大丈夫？」と一声かけて、悩みに耳を傾けてあげてください。

こころの不調は誰にでも起こりうるものです。周りに助けを求めることは、弱さではなく回復への大切な一歩になります。悩みや不安が自分だけでは抱えきれないと感じる時には、早めに専門の医療機関や相談機関へ相談してみましょう。福祉課でも、保健師がこころの健康に関するさまざまな相談を受け付けています。気軽にいつでも相談してください。

相談窓口　福祉課（☎㊵2384）・藤岡保健福祉事務所（☎㉒1420）・こころの健康センター（☎027・263・1156）