

「地域を知る・地域とつながる」

日野高校活動紹介

日野高校プロデュース

「家庭でできる！ カンタン健康トレーニング」



第3回

ご家庭のくつろぎタイムに、また仕事の休憩時間に、場所をとらず簡単にできる健康トレーニングを紹介します。

スタビライゼーションで効果的に体幹トレーニング

スタビライゼーションは体の安定性に不可欠な深層の補助筋群を鍛えることによって、重心を維持する能力を高めるトレーニングです。重心が安定すれば体の動きがスムーズになり、転倒防止などにもつながりますので、ぜひお試しください。



【パターン1. 腹部のドロイン】

両手足を床につき、リラックスした姿勢からおなかを上に向かって引き上げ、10秒間その姿勢を保ちます。この動作を3セット繰り返します。



【パターン2. 腹部のドロイン + 腕】

おなかを引き上げながら、片手ずつ床と水平になるよう伸ばし、10秒間保ちます。左右1セットで、3回行います。



【パターン3. 腹部のドロイン + 腕 + 脚】

おなかを引き上げながら、右腕と左脚を同時に、床と水平になるように伸ばし、10秒保ちます。終わったら次は左腕と右脚で同じようにします。これを1セットとして3回行います。

☆モデル協力：日野高校陸上部主将の北崎虎雅さん
次回もご期待ください！

パターン1～3まで、自分の体力に合わせ好みのトレーニングを行ってください。重心を安定させるトレーニングでは、腹、尻、背筋などの筋肉を使うので、長い目で見ると代謝が向上しカロリダウにつながります。

また、内臓が正しい位置に収まることによって、毎日続けると2週間でウエストに変化が！？やってみると、日野高校陸上部の部員たちは、1分くらいは軽くこなしてしまうのですが、慣れない人は短い時間でも効果は十分ですので、できるようになったら徐々に時間や回数を増やしてみてください。

日野高ショップでお茶会を開きました

日野高校魅力向上コーディネーター 片平 誓子

8月12日、お盆前の生花需要でにぎわう日野高ショップに、茶道部の生徒たちが浴衣姿で登場。訪れた地域の皆さんをお抹茶でもてなしました。最初は緊張気味だった生徒たちも徐々に会場の雰囲気慣れ、お客さんと笑顔で言葉を交わす姿も見られました。

取材に訪れていたテレビのインタビューにも、「地域が元気だとうれしい」と力強く答えていた生徒たち。これからの活躍にも期待したいですね！

▶にぎわう会場



教育行政の変革を迎えて

▼総合教育会議・教育委員会 協議内容報告

4月1日から「地方教育行政の組織および運営に関する法律」の一部改正により、教育委員会の制度が変わり5カ月が経過しました。

日野町においても、5月に第1回総合教育会議を開き、6月には教育委員長が任期満了になったことに併せて、新しい制度の教育長が就任し新体制となりました。

これまで開かれた総合教育会議や教育委員会での協議・審議内容について報告します。 【問合せ】 町教育委員会（電話72・2107）

【新制度への移行について】

- ①教育委員長と教育長を一本化した、新「教育長」の設置
- ②総合教育会議の設置
- ③教育に関する「大綱」を町長が策定

以上の3点については、日野町ではすでに設置・策定済みとなっています。

◆総合教育会議の開催

- ・第1回…総合教育会議の開催方針、教育大綱の骨子などについて
- ・第2回…日野町教育大綱の策定について（広報ひの8月号に概要掲載）
- ・第3回…学校の現状・課題について
- ・第4回…全国学力・学習状況調査について

◆教育委員会の開催

9月3日に第9回の教育委員会を開き、次の議案などについて審議・協議されました。

・9月補正予算の提出について

主なものとして、隣保館の危険部分の解体と残存部分の改修、新規事業として病児・病後児保育にかかる保育士の人件費や実施場所の日野病院外来待合棟の改修費用など、各学校施設修繕費、町民俗資料館ライトアップ照明設置工事などです。

・平成27年度後期における学校訪問などについて

《次回教育委員会の予定》

日時…10月6日（火）午前9時30分 場所…役場会議室

※会議は公開しています。お気軽におでかけください。

日野町人権・同和教育推進協議会広報紙

人権のまち ひの 2015年9月

仕事にやりがいと満足を持つために

▼第2回町民人権講座を開催



▲谷口さんの話に聴き入る参加者

一开始に、「ワークライフバランス」とは、仕事と生活を時間や量で計るのではなく、その人の役割を見つめる「多様化の尊重」であり、みんなが能力を発揮し、各家庭や各職場で活躍できるように、次世代につなげる取り組みが必要であると提言されました。

そして、附属病院の理念である「患者様に優れた医療を提供する」ため、テレビ東京日経スペシャル「ガイアの夜明け」でも紹介された、職員が働きやすくなりがいをもち、職務に専念できるよう、さまざまな支援策や取り組みを紹介されました。中でも、附属病院内に「病児保育」や「夕食持ち帰りサービス」などの施設があり、独身者や子育て世代などすべての職員のニーズに応えられるバリエーションの多さには驚かされました。

最後に、「トップの決断ですべてが決まる」と熱い思いを語られ、参加者は谷口さんの話に熱心に耳を傾けていました。

本年度、第2回目の町民人権講座（講演会）を開きました。

講師に鳥取大学医学部付属病院ワークライフバランス支援センターの谷口美也子副センター長を招き、「ひとりひとりが主役のワークライフバランス」誰にでもできる身近な取組み」と題し講演をしていただきました。

講演会の中で、谷口さんは、ま