

# さらめき

No. 66



R4. 7. 31 上磯小学校

## 上小騒乱～2022～

7月31日に行われた第17回北斗市夏まつりに、5・6年生が参加しました。  
3年ぶりの夏まつりで、精一杯よさこいを披露しました。

人と、未来と、ほくと。





「住んでみたい」「住んでよかった」「住み続けたい」まちの実現に向けて、音楽のもつ「優しさ」「強さ」「勇気」といった力をまちづくりに活かしていきたい…。

北斗市の「音楽のまち」を掲げた取組は、そんな願いから令和元年度よりスタートしました。

北斗市は総合文化センターかなでるを中心に、音楽活動に対する環境が整っています。小学校から一般まで、多くの市民が活躍する吹奏楽をはじめ、合唱やアンサンブル、民謡やカラオケまで、老若男女問わず、「誰もが簡単に音楽に取り組める」「いつでも音楽を楽しめる」まちです。

**ファミリークラシックコンサート**  
札幌交響楽団

7月26日(火)、北斗市総合文化センターかなでる大ホールで、クロネコファミリーコンサート「音楽宅急便」が北斗市で初めて開催されました。オーケ

ストラは札幌交響楽団、指揮は飯森範親さん、司会はアナウンサーの朝岡聡さんでした。当日は、市内の小中学生(吹奏楽部)も招待されました。

コンサートは、輝かしい金管楽器のファンファーレで幕を上げ、ナレーション付きの音楽物語「つるのおんがえし」や観客からのリクエストによるドヴォルザークの「交響曲9番 新世界より」、観客が手拍子で音楽に参加する「マーチ」特集など、子どもから大人まで楽しめるコンサートで会場は大きな感動に包まれました。



**マタニティ&ファミリーコンサート**

8月20日(土)、北斗市総合文化センターかなでる大会議室で、妊婦さんや小さいお子さまのいる家族向けのファミリーコンサートが開催されました。音楽に合わせて歌ったり、踊ったりしながら

演奏者と子どもたちが一緒に楽しむことができる優しいクラシックコンサートでした。

会場には北斗市内、函館市、七飯町、森町、八雲町などから約100名が来場し、童謡「赤とんぼ」や「となりのトトロ」「サザエさん」「愛の挨拶」などの音楽を楽しみました。

演奏は、フルート・佐々木花菜さん、クラリネット・鳥潟さくらさん、ピアノ・蓑田なつきさん。道南を中心に活躍されている音楽家の奏でる美しい音色と素敵なアンサンブルに、会場からはたくさんの拍手が送られました。



**朗読とカンテレで親しむ**  
宮沢賢治の世界2022

8月21日(日)、北斗市総合文化センターかなでる小ホールで、北斗市立図書館の主催による「朗読とカンテレで親

しむ宮沢賢治の世界2022」が開催されました。岩手県盛岡市出身で元HBCアナウンサーの村井裕子さんの心のこもった朗読と、あらひろこさんの奏でる美しいカンテレの調べは、心に染み入るようでした。カンテレは、北欧フィン

ランドの伝統楽器で、木の胴に張った弦を、指でつま弾いて奏でる美しい響きの楽器です。宮沢賢治の「雨ニモマケズ」や「永訣(えいけつ)の朝」、「虔十公園林(けんじゅうこうえんりん)」などの作品にカンテレの優しい音色はとてもよく合うものでした。

困難な状況の時にそっと寄り添ってくれる「雨ニモマケズ」。宮沢賢治が生き残った百年前も激動の時代でした。たくさんの葛藤を抱えながら世界を俯瞰して生まれた数々の表現は、不安な今を生きる私たちの心にも勇気を与えてくれることでしょう。



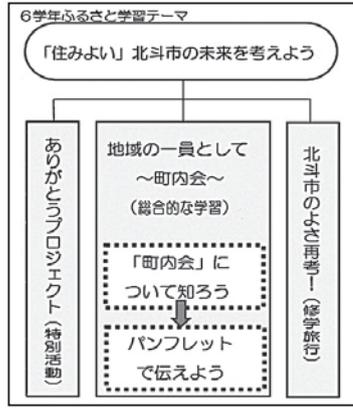
(学校教育課指導主事 中條 淳也)

# ふるさと学習の取り組み・自分言言言

## ～地域に生きる一人として(総合)～

### 萩野小学校

萩野小学校では、令和3年度よりふるさとや学校あるいは自分自身の強みを再認識し、伸ばし続けていく取組を進めています。今回は、6年生や児童会書記局の実践について紹介します。



【ふるさと学習イメージ図】  
(3年度 第6学年の例)

### 1. 「北斗市のよさ再考」(修学旅行)

修学旅行のテーマとして選んだのは、「北斗市のよさはどこにあるのか」ということでした。自然環境や産業の面から道央の市町との違いを学ぶことにより、北斗市の「資源」について考えました。

### 2. 「地域に生きる一人として(総合)」

5年生では「コマ栽培体験」を通して、農業への工夫と喜びについて学びました。6年生では、わたしたちが生活している「町(町内会)」に着目しました。よりよく生活し続けていくために、小学生の今、



【町内会の歴史・発表資料例】

町内会長に年間の行事や町内会の課題と工夫について、お話を伺いました。コロナ禍での活動の工夫についても学びました。

町内会は、地域の美化と人々の交流、さらに、防犯・防災・交通安全等に取り組んでいる組織であることを学びました。

### (3) 町内会長さんにインタビュー

あるいは将来どのように地域と関わっていく必要があるのかを考えていきました。

### (1) 各町内会の歴史を知ろう

### (コミュニティスクール連携事業)

地域にある神社の由来や伝統芸能、用排水路の整備等について教えていただきました。

### (2) 「もし町内会がなかったら？」

大野奴

- 大名行列をもとにした。
- 130年ほど前に始まった。
- 4年に一度開催。
- 家内安全、五穀豊穡を祈願して  
歩き歩く。
- (踊り手) 総勢33名  
(他 道具の運び、踊り手に化粧する人 など)

【町内会の歴史・発表資料例】

### (4) 魅力あるまちを目指して

### (北斗市役所市民課)

地域の課題と関わり方への関心を高めることをねらいに、「町内会への入会を促す」パンフレットを作成しました。



【パンフレット作品例】

今後「ふるさとを学ぶ」ことを通して、ふるさとに誇りを持ち、さまざまな資源や願いを未来へつなぐ子どもたちを育てたいと考えています。

### 児童会活動

### 1. 児童会の組織

本校の児童会活動は、五つの専門委員会と、会長・副会長・書記で構成される書記局によって組織されています。

その中で、書記局は、全校児童が協力して、より良い学校を作っていけるようにさまざまな活動をしており、今回はその内の二つを紹介します。

### 2. 書記局の活動

### (1) UMC

書記局は、6月12日(日)に開催される運動会に向け、「運動会をもっと盛り上げたい!」ということで、『運動会を盛

り上げようキャンペーン』略して、

### U (運動会を)

### M (盛り上げよう)

### C (キャンペーン)

という企画を立ち上げました。



【UMCの様子】

この企画は、子どもたちが、一枚の模造紙に、仲間への応援メッセージなどを自由に書き込むというものです。

企画開始初日。多くの子どもたちが、「最後まで諦めないで頑張ろう!」など、いろいろなメッセージを書き込んでくれました。

この時に、本校に来ていたベッパも、この企画の説明をし、大人気でした。

### (2) 書記局ニュースおはよう萩野

萩野小学校の児童会書記局は、毎週火曜日の朝に、本校の子どもたちの様子をニュースとして放送しています。

この活動を通して、書記局の児童は、全校児童の様子に目を向けることができ、さらに、それを全校に発信することで、子どもたちはお互いのことを知るきっかけとなります。

二学期からも、この活動を続け、学校生活や自分たちの取組に自信をもてるように活動していきたいと考えています。

(萩野小学校 教諭 秋山 範光・東 賢吾)

# 海浜清掃

—心と海を美しく—

浜分中学校

7月2日(土)に北斗市の海浜に落ちているごみを、浜分中学校の生徒たちが仲間たちと協力しながら、拾い集めました。野外での活動のため、熱中症が危惧されていましたが、気温も丁度良く、気持ちの良い海風が吹いていました。

今回の海浜清掃は、初めて、浜分小学校と合同の課外活動でした。ごみを拾い、海を美しくすることを通して、浜分中学校の生徒たちと浜分小学校の児童たちの距離が縮まっていくのを実感しました。



浜分小の児童と浜分中の生徒が協力して活動



大きなごみも力を合わせて引き揚げました！

海浜に落ちているごみは、多種多様でした。生徒たちは、「このごみは、燃やせるごみなのか？燃やせないごみなのか？それとも？」と分別の仕方に奮闘していました。また、一人では到底持ち上げるのできない程の大きなごみを、「一緒に引き揚げよう！」と力を合わせて、協力している場面も多く見ることができました。

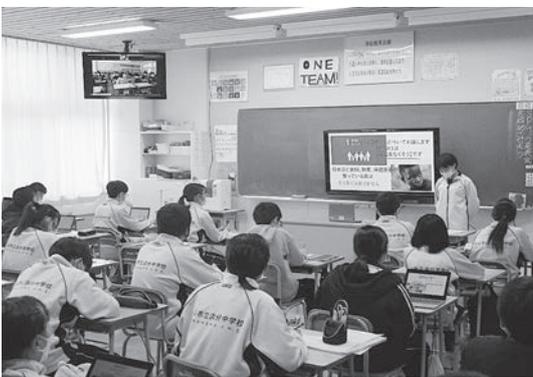
地域や保護者の方々にも見守られながら、安全かつ楽しく活動することができ、生徒たちは、ボランティア精神の向上と自然を大切にする気持ちを高めることができたと思います。

## SDGsを意識した教育活動

本校では、SDGsを意識した教育活動として、リングブル回収活動や職業体験等、さまざまな取組を行っています。

また、総合の時間を活用し、生徒一人一人が課題意識を持ち、どのように解決していくかを考え、主体的・協働的に取り組んでいます。

さらに、年度末には、SDGsに関して学年内で、さらには、小学生に向けてプレゼンを行う機会を設けています。このような活動を通して、生徒たちが、「持続可能な社会の創り手」として積極的に社会に参画しようとする態度を育てることを目標としています。



SDGsのプレゼンをしている1年生

## ICT教育の推進

本校では、教育活動を進めるにあたり、ICTおよび視聴覚機器・教材を活用することでより効果的に指導内容の理解を深め定着を図り、発達段階に応じた「個別最適な学び」と「協働的な学び」を目指しています。

具体的には、学びポケットというアプリを活用し、学習面では、資料の蓄積(ポートフォリオ)や意見交流し伝え合う場面、生活面では、生徒の出欠状況確認・体温チェックにおいて効率的に行っています。



タブレットを活用した授業風景

(浜分中学校 教諭 山崎 蓮太)

# 七飯養護学校おしま学園分校

## 「コミュニティ・スクール」元年

おしま学園分校では、今年度より「地域の方々や保護者、関係機関の皆さまに、本校の教育活動に対してご意見やご支援をいただく」ことを通じて、これまで以上に地域資源を生かした取組を充実したり、学校評価の分析や課題解決に向けた話し合いをしたりすることができるよう、学校運営協議会を設置しました。

7月19日(火)に第1回を開催し、「コミュニティ・スクールに期待すること」をテーマに熟議を行いました。今後、「コミュニティ・スクール」では、地域と学校の良さを生かして、共に協働する活動「Withプロジェクト」に取り組みます。

### 小学部

#### ゲストティーチャーと一緒に

6月に、ブリックラボの片岡さんをゲストティーチャーとしてお招きして、

「ブロックで遊ぶ」の授業を行いました。ブロックは色と形の弁別や組み合わせる際の力の調整など、個々の力を伸ばす教材として大変有効なものです。児童も日頃から個別課題や余暇活動の時間などで親しんでおり大好きな教材です。

この授業では、なかなか触れることのないパーツやあふれんばかりの量のブロックに触れることができ、児童にとつて大変楽しい時間となっています。いつも作っている作品を作るべく膨大なブロックの中からパーツを探し出し、今まで以上に大きな作品を作ったり、また、この授業でしか触ることができないパーツで作品を作ったり、手順書を見ながら集中して作品を仕上げたりする児童一人一人の様子を温かく見守り、そっと手を差し伸べて作品の完成を導き、児童の学びを応援して下さる片岡さんとの心温まる時間となっています。

今後は、これまでお力添えをいただいているゲストティーチャーの方とよりいっそう交流を深めると共に、新たなゲストティーチャーをお招きし、さらに充実させていきたくて計画しています。



自己ベスト!

### 中学部

#### 清掃活動を地域の方と一緒に

中学部では、週3回、清掃活動やリサイクル活動などの作業学習に取り組みんでいます。清掃活動では、校内に設置されたごみ箱のごみを回収したり、廊下をモップ掛けしたりしています。リサイクル活動では、牛乳パックを解体したり、地域の漁業組合から使用済み漁網を引き受け、短く切って仕分けたりしています。

その中で、生徒は働くことの良さや喜びを感じながら、仲間と協力する大切さや感謝する心を学んでいます。

今後は、この作業学習で培った力を生かして、地域の公共施設で地域の方と一緒に清掃活動を行うことで、地域の一員としての役割を果たしたいと計画しています。



窓も心もピッカピカ☆

### 高等部

#### 海浜清掃を地域の方と一緒に

高等部では、毎年5月から10月までの

毎週金曜日の午前中に、当別浜清掃を行っています。

今年は、5月中旬に1回目を行いました。その後は、天候に恵まれずこれまでまだ3回の実施となっています。

毎回、清掃に使う火ばさみやごみ袋、軍手などをリュックに入れ、海岸までの道のり約1.3kmを歩いて行き、海岸に打ち寄せられたごみを拾っています。雨上がりの日は、大量のごみが打ち寄せられているので、とてもやりがいがあり、生徒によっては、当別浜清掃の日を心待ちにしています。

この活動は、地域と関わりながら学ぶことができる貴重な機会となっています。今後は、地域の方と一緒に取り組むことで、社会の一員となる経験をより多く積むことができ、将来、地域の発展に貢献できる大人に育てていきたいです。



いろんなごみがあるね～

(おしま学園分校)

教頭 小野寺 利江

# 北斗の未来が輝くために

## 北斗市学力等向上プロジェクトの活動

北斗市の全小中学校及び北斗市教育委員会は、市内児童生徒が「持続可能な社会の創り手となる」ことを実現するためオール北斗で取り組んでいます。

北斗市の各校教頭は、4つのプロジェクト（学力等向上、地域連携、外国語・国際理解、ICT）に所属し、児童生徒の資質・能力の育成に向けた教育活動を推進しています。

その中の一つ、学力等向上プロジェクトは、市教育委員会と市校長会、市教頭会で組織される北斗市学力等向上推進委員会に属しています。活動としては、北斗市学力等向上プランの作成・推進・各校の進捗状況の確認、北斗市学力等向上研修会の開催、学力向上における先進校の視察と各校への還元があります。

6月30日（木）、北斗市学力等向上研修会を開催しました。研修会では、北海道・北東北三県教職員人事交流で現在上磯小学校に勤務している山崎剛史教諭から、青森県の学力向上の取組について実践発表がありました。前任校の小中学校合同研修で学習の進め方を交流した方法を単元指導計画に「習得・作業・対話」を共通で位置付け、同じ視点で授業を実践

しているところは、とても参考になりました。その後、各校の学力向上担当教諭を3つのグループに分け、小中連携による9年間を見通した児童生徒の育成を視点とし研究協議を行いました。協議の結果「各種調査結果を基にした中学校区の学力に対する課題について、改善の取組を共有・推進すること」「9年間を見通した学習のスタンダードについて、再確認と改善をしていくこと」「ICT活用について中学校区で共有し、中学校へ滑らかに接続していきけるようにすること」

等、これから各中学校区で学力向上に向けて推進していく取組を確認できました。12月に予定されている第二回研修会では、その成果を確認することが予定されています。

教頭会では、誰一人取り残すことなく「実践的な学力」「健やかな体」「豊かな心」を育むため、各プロジェクトの運営に取り組んでいます。



（北斗市教頭会 大野中学校

教頭 助川 剛）

# 秋バテ予防対策

暑さが落ち着き、過ごしやすくなってきました。秋口のこの時期は「秋バテ」

に注意が必要です。あまり馴染みのない言葉ですが、最近増えていて現代病の一つと言われています。よく耳にする夏バテは、真夏の高温多湿によって自律神経が乱れて起こります。秋バテも自律神経の乱れで起こりますが、夏の疲れが回復しきれないところに、昼夜の寒暖差や台風などによる気圧の変動の影響を受けて起こります。症状は長引く傾向にあるようです。大人だけではなく子供にも起こります。

## 秋バテの症状

- だるい
- 疲れやすい
- 食欲がない
- 胃もたれ
- 肩こりや頭痛
- 眠れない
- 朝起きられない
- 気力がわかない
- めまい、立ちくらみ

上記3つ以上当てはまると秋バテです



そこで、次のような予防対策が大切です。

○温かい料理を食べる  
1日3食、決まった時間に摂り、温かいメニューを取り入れます。疲労回復にはビタミンB1、ミネラル、タンパク質が含まれる食材が効果的です。

（豚肉やブロッコリー、大豆製品など）  
○旬の食材を摂る  
旬の食材には、その季節に必要な栄養素が豊富に含まれています。秋の食材には夏の疲れをリセットし、腸内環境を整え、体を温める効果があります。

○湯船につかる

37〜40度のぬるめのお湯につかって体を温めましょう。質のよい睡眠がとれるようになります。

○運動をする

適度な運動は自律神経を整えるのにお勧めです。ウォーキングやストレッチなど軽い運動を続けましょう。

○睡眠を十分にとる

睡眠不足は症状を悪化させます。快眠が得られるように、適度な運動や就寝前の入浴で、眠気を感じた時に寝るようにしましょう。タイミングを逃さないことが大切です。

季節の変わり目は、思っている以上に体への負担が大きいものです。「秋バテ予防対策」を生活に取り入れて、これからの気持ちのよい季節を楽しみましょう。

（北斗市学校保健会 島川小学校 佐藤 靖子）



# 3年ぶりに夏イベントが帰ってきた!!

## イングリッシュキャンプin茂辺地、きつずアドベンチャー2022

### イングリッシュキャンプin茂辺地

この事業は、英語力の向上に特化した教育活動を行っている茂辺地小中学校を拠点に、市内の児童生徒を対象（今年は、茂辺地・石別地区以外は小学3～6年生を対象）として、楽しみながら英語に触れる機会を提供し、英語や国際交流などに興味を持ってもらうことを目的としています。

7月28日（木）に開催し、定員50名に対し、52名の応募があり、当日は45名の子どもたちがALT4名を中心としたスタッフと英語に触れる機会を楽しみながら学びました。

通常では1泊2日の日程で開催していましたが今年は午前中だけのプログラムとしたため、アイスブレイクを行った後はすぐに街探検へ出かけ、英語だけを使用して遊ぶゲーム「BINGO S M A S H（ビンゴスマッシュ）」を行い、キャラクターにふんじた大人たちに授業等で覚えた英単語を駆使しながら質問をして、ビンゴを完成させるために必死で取り組む姿が印象的でした。

今年もボランティアスタッフとして参加した子どもたちからは、「ビンゴスマッシュが楽しかった」「中学生になっても参加したい」など、うれしい声が多く挙がっていました。

来年は、新型コロナウイルス感染症が収束し、少しでも活動時間を延ばし、子どもたちが、もっと英語に触れる機会を増やすことができると心より願っています。

今回の体験をきっかけに、英語に興味を持ち、グローバルが進む現代社会の中でも活躍する人材が育つことを私たちは期待しています。



怖がらずに英語で質問中☆

ずっしーほっきーにふんじた教員も登場!!

### きつずアドベンチャー2022

この事業は、北斗ロータリークラブ、陸上自衛隊函館駐屯地、函館地方隊友会、北斗市支部、函館大谷短大などの協力のもと、市内の小学4～6年生を対象に、自然活動を通して子どもたちの健全育成を図るとともに、救急法などの防災研修を通し、防災意識の向上を図ることを目的としています。

8月5日（金）に北斗市総合文化センターかなでるにて事前研修、6日（日）にきじひき高原キャンプ場にて体験活動を行いました。

事前研修の始めに北斗スポーツクラブが、アイスブレイクとしてドイツ発祥のボール運動「バルシューレ」を行いました。最初は緊張していた表情の子どもたちにも笑顔が見え始め、会話も見られるようになりました。

その後は、北斗消防署の救急隊員2名を迎えて救命講習を行い、心肺蘇生法やAEDの使用方法を真剣に学んだ子どもたちは、「命の大切さ」「救命に対する初動」を認識しました。

2日目の体験活動は、好天にも恵まれ景色の良い大自然の中で陸上自衛隊函館駐屯地第28普通科連隊によるロープ訓練や応急担架作成により協調性や連帯感を高め、普段は乗る機会がないトラックやオートバイに試乗させてもらいました。

昼食前には、焼きも作りを行い、昼食後のおやつとして自分たちで作った甘い焼きもを堪能しました。おやつを食べた後は、ドローンによる災害時の活用方法や記念撮影も行いました。

函館大谷短期大学の学生が考案したダンスパーティーでは、それぞれがオリジナルで作成したTシャツを着てダンスを楽しく披露し、幕を閉じました。

今年も、コロナ禍で宿泊を伴う事業が実施できず、さらに少人数の参加による開催となりましたが、来年は大勢の参加により盛り上がりのある事業を復活させたいので、皆さまの参加を心よりお待ちしております。



自衛隊トラックの前でパシャリ♪



ロープで救助体験!!

（社会教育課 木島 悠）

# 第1回北斗の杜コンサートを終えて

6月26日(日)、「北国の花とコンサート」から名称を変更し、初めて「北斗の杜コンサート」を北斗市総合文化センターかなでくにて開催しました。文化団体協議会のイベントは3年ぶりの開催で、総来場者は276人でした。

作品展示はアートフラワーサークル、盆栽研究会、北斗市陶芸サークル、清水目アレンジサークルの4団体が参加し、会場入り口を彩ってくれました。



舞台発表は初参加のNJBほくとウィンドオーケストラの華やかなオープニングで始まり、メインステージは北斗フラメンコサークルが豪華な衣装で次々と迫力ある踊りを披露しました。

その他、大正琴桜岱サークル、和風会、アンサンブルソサエティー、三浦基歌津会、葛西三弦サークル、フルートサークルの計8団体が出演しました。



コロナ禍での開催ではありませんでしたが、たくさんの方々にご来場いただき誠にありがとうございました。

また、日頃の練習成果を発表できたことなど、役員、スタッフ一同より感謝申し上げます。来年へと続けて参りますのでご協力お願いします。

## 第17回北斗市民文化祭について

10月29日(土)、30日(日)に第17回北斗市民文化祭を開催する予定です。今年からは、かなでく会場で舞台発表、公民館会場で展示発表を同じ日程で行う予定です。

皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

(北斗市文化団体協議会)

事務局長 小野 育子

## 北斗市立図書館だより

秋は落ち着いて物事に取り組みには最適な季節。図書館でも、さまざまな企画を用意していますので、皆さん、それぞれの「楽しみ」を見つけてください。この秋のイベントを紹介します。

### 特設コーナー

★『芸術の秋を楽しむ本』(本館)

秋と言えば「芸術」というイメージが浮かびます。さまざまな視点から芸術をテーマにした本を紹介します。

★『心が元気になる本』(本館・分館)

気分が落ち込んだり、壁にぶつかつた時、解決のヒントになる本の特集です。

★『挑戦!習い事・趣味を始めよう!』(本館)

この秋、新しく始めてみたいこと、探してみませんか?

★『楽しい建築の本』(本館)

近場から海外まで、いろいろな建築を楽しく解説する本を展示します。

### 夜の図書館

#### 〈ナイトライブラリー〉

館内の照明を消した暗い図書館を探索して、いつもと違う図書館を感じてみま

せんか?ハロウインの雰囲気 皆さんをお迎えします。今年は、楽しいおはなしの時間に加えて、フルート、クラリネット、ピアノのアンサンブルによるミニコンサートも開催します。

●日時・10月15日(土)

1部/午後5時30分から午後7時30分まで

おたのしみタイム&コンサートは午後6時30分から

2部/午後6時45分から午後8時45分まで

おたのしみタイム&コンサートは午後7時45分から

●場所・北斗市立図書館本館  
おたのしみタイム&コンサートは総合文化センター小ホールで行います。

●定員・1部・2部ともに150名まで  
応募者多数の場合、抽選を行います。

抽選結果は10月8日(土)までにハガキでお知らせします。

●事前申込

①図書館に申し込みの電話をする。  
北斗市立図書館 ☎74-2071

②インターネットで申し込む。  
申込時に希望の時間帯(1部または2部)をお知らせください。

●申込期限・10月5日(水)

(北斗市立図書館司書  
荒竹 規子)



# シニア世代の体力・健康増進を目指して!!!

## ”体にやさしい健康講座“

▶NPO法人 北斗スポーツクラブ▶

### はじめに

コロナ禍が始まって3年目を迎え、皆さんの新型コロナウイルスに対する意識も変化してきています。感染拡大防止対策として「密閉・密接・密集」を回避し、手洗い・マスク着用・ソーシャルディスタンスを確保するなど欠かせない中でも、外出規制の緩和などで活動が活発になってきています。しかし、そのような状況の中でも身体を動かす機会が減り、体力や筋力の低下など運動不足に陥りやすい状況になってきています。いろいろな方も多くみられます。



Inbody 測定で自分の体を知ろう

### ◎ 少年高齢化が進む中で

北斗スポーツクラブでは、シニア世代向けの身体づくり事業も開催しています。その中の一つとして『体にやさしい健康講座』を総合体育館アリーナで毎月開催しています。指導にあたる外部講師の先

### ◎ 有酸素運動とは

生は、健康運動指導士の佐藤崇生インストラクターで、専門的な説明を加えながら有酸素運動を行い、楽しく身体を動かして、運動不足解消に生かしています。

有酸素運動は、身体に軽く中程度の負荷をかける運動で、一定の時間、継続的に行う運動のことです。普段から身体を動かすことが苦手な人でも激しく動く必要がなく、体内に取り込んだ酸素を使い糖質や脂質からエネルギーを生産します。そのため、脂肪の燃焼だけでなく呼吸循環機能の向上も期待できます。激しく動く運動ではないので、シニア世代にとっても取り組みやすいものです。

では、主どのような運動効果があるのかを考えてみると、持久力の向上・肥満の予防や改善・生活習慣病の予防・認知機能の維持向上などの効果があると認められ、普段からの散歩やウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳や水中歩行など身近で身体を動かす運動が有酸素運動として適しています。どの程度の強さで行うのかと言うと、運動強度が高すぎると疲労の度合いが強くなり身体に

負担をかけ過ぎてしまい体調を崩してしまふことがあるため、『程よい強度で無理なく運動！』することが大切になります。



体にやさしい健康講座



シニア運動教室

### ◎ ストレッチの大切さ

人間は、年齢を重ねると徐々に筋肉の柔軟性が低下していきます。また、筋肉や関節は同じ姿勢でいると少しずつ固まっていき、コリや痛み・動きにくくなるといった症状が出てくる場合があります。

このような柔軟性の低下は、転倒の原因になることがあるので、予防のために日々のストレッチが大切になります。

ストレッチは、筋肉の柔らかさを維持し関節の可動範囲を広げる効果があり、心身のリラクセスにもつながります。また、運動前の準備運動（ケガの予防）や運動後の整理運動（疲労回復）などにも大きな効果があります。

### まとめに

コロナ禍で、人々は心身共にストレスを抱える場面が増えています。そのような中、気持ちのリフレッシュさせ、無理なく楽しみながら体力の維持と健康の増進を目指し企画された『健康と身体づくり教室』は、人々の関心も高まり、大変好評の中で活動が進められております。外部講師のわかりやすい指導の下で、脳トレ・筋力トレーニングなど無理なく取り組んでいることは、大変素晴らしいことだと思います。

日々の生活に潤いを与える活動になってほしいものです。そして、さらに多世代の活動へと広がっていくことを期待しているところです。



(高齢者大学の授業風景) 生徒たちは真剣に取り組んでいます

(北斗市スポーツ推進委員

委員長 安達 孝義)

# ほくと遺跡ものがたり

遺跡が語る北斗の歴史 第9回

はるかむかし、旧石器時代・縄文時代から現代に至るまで、一万有余年の間にこの北斗の地で営まれ続けた人類の歩み―当コーナーでは、こうした北斗の歴史について、「遺跡」に焦点をあてて紹介します。今回は、現在私たちのくらす北斗市の元になった村々が、江戸時代半ばから幕末にかけてのように生まれ成長していったかについて紹介したいと思います。

前回は、現在の北斗市にあたる地域がアイヌの人々と和人とが混ざり合いながら暮らしていた「緩衝地域」であったことと、それが寛文9（1669）年に起きたシャクシャインの戦いをきっかけとして徐々にアイヌの人々がこの地域を離れ、その結果次第に「和入地」へと変わり行きつつあったことを紹介しました。

これがちょうど今から300年ほど前のことですが、ここを起点とした幕末までの約150年間は、時代の歩みとともに、現在の北斗の街並の基礎となる村々が生まれ成長した時期にあたります。

現在、北斗市地域の地名や地勢の変遷について、各地に現存する江戸時代当時の文献史料について調査を進めており、現時点で93件の史料（史書記録9、日

記・紀行文43、里程記4、古地図37）からデータを集めることができています。

今回は、それらを時系列順に整理して各村の系譜をみちびき出し、さらに一定期間ごとの各村戸数のデータを加えて、それぞれの規模の変遷と成長を追うことができるように図化しました（左ページ）。この図と各時代についての概略を元に、現在の北斗のまちの基礎がどのように形づくられていったのかを見てみましょう。

先にも述べたとおり、現在の北斗市地域においてアイヌの人々は徐々に蝦夷地への移住などによって姿を消し、18世紀半ばごろには文献の中にも彼らの居住を示す記述・記録がみられなくなりました。

それとほぼ時を同じくして、かつて寄港地として賑わっていた亀田がその勢いを弱め、入れ替わるように箱館が港湾都市として急成長を遂げていきます。

『松前蝦夷記』（享保2・1717年）によると、当時亀田港は徐々に遠浅となつて船を泊めにくくなつており、多くの船が向かいの箱館港へ船を泊めるようになってきている…とあります。すでに主要産物である昆布の船積所であった箱館ですが、この頃を期に内海状の地形が港として利便かつ蝦夷地産物の取引でも立地上優れているなど、交易拠点としての適性を高く評価され、「松前三湊」の一つと

して大きく成長していくこととなります。こうして箱館の価値が増すとともに、箱館と松前とをつなぐ海岸沿いの街道、そしてそこから「和入地」の外へ蝦夷地へ陸路向かう際の主要ルートである街道

もまたその価値を増していきます。この両街道における南北の要地である、戸切地・有川および大野が戸数を増やし成長を遂げるのがちょうどこの頃、18世紀半ばから後半にかけてです。また、これと時を同じくして文月・一ノ渡・濁川などの村々の名前が史書の中に現れるようになります。南北両村の近傍および街道上に新たな村々が広がる様子が読み取れます。

文化4（1807）年、ロシアからの北方防衛のため、江戸幕府は松前家から蝦夷地を上知（没収）し直轄します。

幕府は蝦夷地直轄にあたり箱館周辺の新田開発に取り組み、有川・大野に会所を設け移民を募り新田場を拓きます。

田草川伝次郎の『西蝦夷地日記』（文化4・1807年）には中ノ郷、高麗鱗平の『蝦夷地巡回之記』（文化6・1809年）には一本木・千代田・本郷の各村が新田場として記録されています。残念ながらこの時は稲作が定着しませんでした。農地の基盤となつたといえるでしょう。文政4（1821）年、松前家が蝦夷

地に復領し、幕府から北方防衛の任務を引き継ぎます。北海道沿岸各所に設けられた防衛拠点へ赴くため、その経路および体制が整備されます。馬継所および勤番泊所が設けられた三ツ谷・富川・茂辺

地・当別の各村がこの時期に戸数を増やしているのは、これに伴うものでしょう。安政2（1855）年、前年の日米和親条約締結と箱館開港を機に幕府は再び松前藩から蝦夷地を上知し直轄します。

この時期に大きく戸数を増やしているのが大野と一ノ渡です。再直轄による北方防衛に伴い、陸路による北方との往来が増加した時期でもあります。その経路上の両村の成長につながったのでしょう。

また、この再直轄の際も幕府は移民らによる開墾を奨励し（御手作場）、戸切地に吉田郷・三ツ谷村に御用畑（後の三好郷）が拓かれ、また濁川村に移民による清水村が拓かれます（三ツ谷村と三好郷は明治になって合併し谷好村、濁川村と清水村も同じく合併し清川村となり、現在ものこる地名の元となります）。

こうして地域のなりたちをひも解いていくと、わたしたちの住む北斗市地域は、東西南北に人々を繋ぐ街道と、そこをさまざまにひと・ものが行きかう中でつむがれた歴史とともに成長した歴史と文化の交差点であったことがわかります。（郷土資料館 時田 太郎）

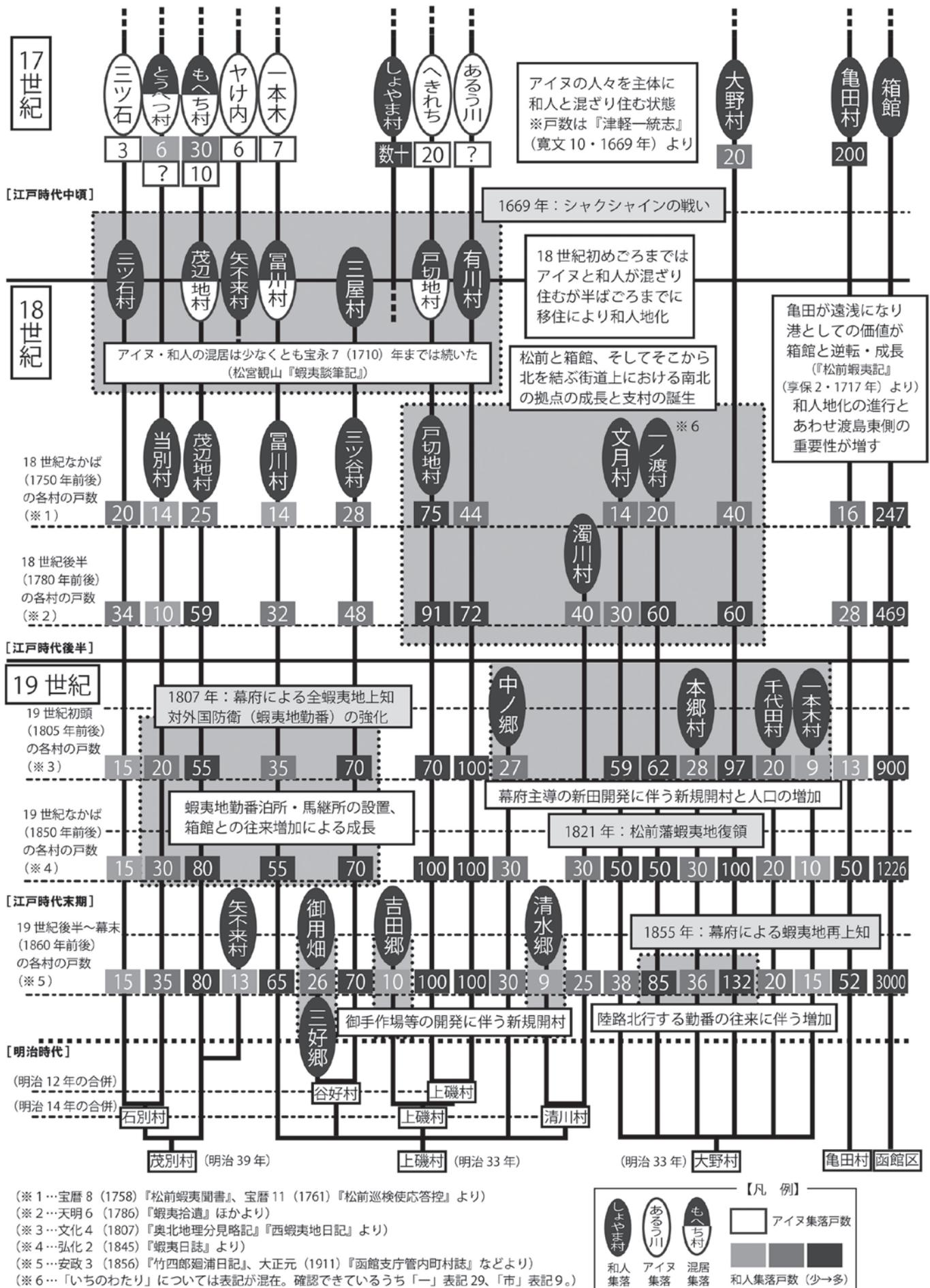
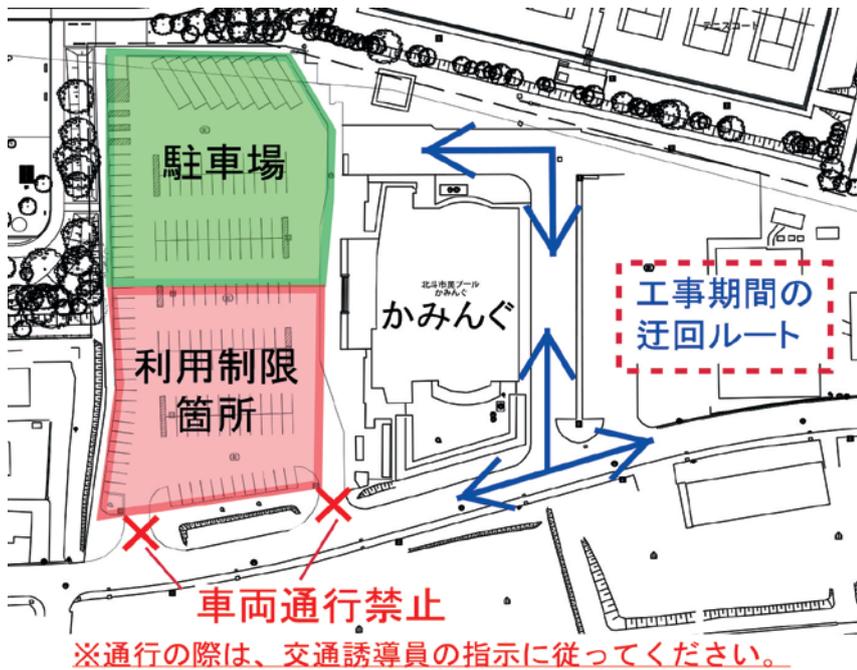


図. 史書上で確認できる北斗市地域における集落(ムラ)とその戸数の時代ごとの変遷



## 北斗市民プール「かみんぐ」駐車場の利用制限について

運動公園改修工事に伴い、駐車場の利用制限を行っています。11月上旬までを予定しておりますので、利用者の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

通行の際は、交通誘導員の指示に従ってください。

問い合わせ／都市住宅課都市計画係

### 各世代教室やっています!!

みんな一緒に楽しく運動!

**親子リフレッシュ教室**  
親子で遊びながら学んだ運動を通してコミュニケーションづくりをします

**シニアらんど教室**  
日頃の運動不足を解消しましょう!

日時 11月4日・11日・18日・25日の金曜日  
対象 50歳以上  
時間 午前9時～午前10時  
料金 運動着・上靴・タオル・飲み物・マスク 30名

お問い合わせ先  
特定非営利活動法人 北斗スポーツクラブ ☎ 73-6481  
http://hokuto-noss.net/

## 第16回北斗市音楽祭

日時／11月13日(日) 午前10時  
会場／総合文化センターかなで～大ホール  
問い合わせ／教育委員会社会教育課



## 第8回ほくと学ジュニア検定

日時／12月26日(月) 午前11時  
会場／大野小学校・上磯小学校・久根別小学校ほか  
対象／市内在住の小学3～6年生  
申込／10月14日(金)から11月22日(火)まで  
問い合わせ／教育委員会社会教育課

## 北斗市少年少女ドッジボール大会

日時／11月20日(日) 午前9時  
会場／北斗市総合体育館  
対象／市内在住の小学3～6年生  
種目／①小学3・4年生の部  
②小学5・6年生の部  
申込／11月4日(金)まで  
問い合わせ／北斗市総合体育館

### 令和4年度教育広報編集委員会

- ◎発行責任者 北斗市教育委員会 教育長 永田 裕
- ◎編集長 北斗市校長会 校長 加藤 良明 (沖川小学校)
- ◎編集委員 北斗市教頭会 教頭 川 剛 (大野中学校)
- 北斗市内教職員 教諭 早坂 純一 (萩野小学校)
- 教諭 吉田 真知子 (上磯小学校)
- 教諭 廣瀬 葉子 (浜分小学校)
- 教諭 渡部 知也 (石別中学校)
- 教諭 山崎 蓮太 (浜分中学校)
- 教頭 小野寺 利江 (七家養護学校がしや学園分校)
- 北斗市学校保健会 養護教諭 丹羽 七海 (石別小学校)
- 北斗市スポーツ推進委員会 委員長 安達 孝義
- 北斗市文化団体協議会 事務局長 小野 育子
- ◎事務局 北斗市教育委員会社会教育課

