



12月に、市内小学校5・6年生と中学生を対象に「仙北市の文化資源を生かしたふるさと教育」事業を実施しました。その中から、12月19日の松木内地区の様子をお知らせします。講師は「わらび座」の皆さんです。講師の方々のほとんどが、県外から仙北市にいられた方でした。自己紹介では、仙北市の魅力や頑張っているところ、思いを語っていただきました。

次は「ソーラン節」のパフォーマンスです。迫力あるダンスに引き込まれ、子どもたちは大きな拍手を送っていました。自分たちで踊ってみると、みんなノリノリで、講師もびっくりするようなスピードで踊りを覚えてきました。練習をしていく中で、子どもたちがどんどん楽しくなっています。

仙北市の文化資源を生かしたふるさと教育



心豊かな教育文化のまち

《仙北市教育委員会より》

表情が輝いていくのが分かりました。体を動かして自己開示し、楽しみを分かち合うことで、本当に楽しく心地よい空間が創出されていました。

最後に、わらび座の方々に「輝け君の命」という歌をプレゼントしてもらいました。子どもたちの講師の方々を見つめる眼差しがとても純粋で、その素直な心で、「精一杯生きていこう」というメッセージをかみしめていました。

松木内小学校 浅利楓太さん

ぼくは、初めてわらび座の生の演奏を見て「わらび座の人たちの演奏は、すごく迫力があるなあ」と感動しました。その後、みんなでソーラン節を踊ったのが特に楽しかったです。ユーチューブでも見られると聞いたので、家でも踊ってみたいと思います。

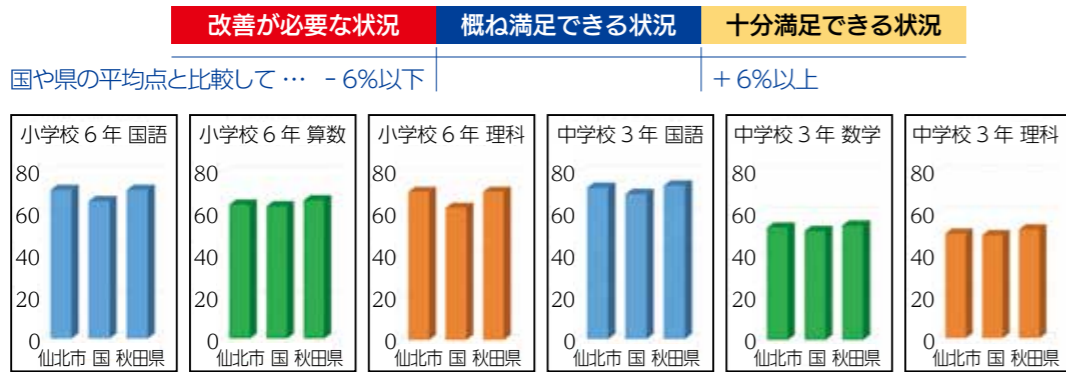
松木内中学校 浅利楓太さん

県外出身の方々が仙北市の魅力をお話されていて、ここには他県の人にも引きつけるよさがあるのだと改めて感じました。今回の活動はふるさとを見直す機会になりました。これからも自分の地域で行われている行事に積極的に参加して、地域のよさを大切にしていきたいと思います。

令和4年度 全国学力・学習状況調査について

令和4年4月19日に実施された全国学力・学習状況調査についてお知らせします。詳細な結果と改善方策については、仙北市ホームページ ([https://www.city.semboku.akita.jp/citizens/11\\_07.html](https://www.city.semboku.akita.jp/citizens/11_07.html)) に掲載しています。

1 学力調査から 仙北市では国や県の平均正答率と比較して、次の3段階で公表しています。



▶小学校6年生の国語・算数・理科および中学校3年生の国語・数学・理科において、国および県と比較して概ね満足できる状況にある。

2 質問紙の結果から 69の質問に、「あてはまる」「どちらかといえば、あてはまる」「どちらかといえば、あてはまらない」「あてはまらない」の4項目から選択して回答。次の集計結果は、前者2項目を合計して算出。

仙北市の重点目標や重点施策に関する項目

単位: (%)

質問項目	小学校			中学校		
	仙北市	全国	秋田県	仙北市	全国	秋田県
将来の夢や目標を持っている	88.7	79.8	86.8	77.8	67.3	75.9
今住んでいる地域の行事に参加している	66.6	52.7	62.0	55.6	40.0	52.1
地域や社会をよくするために何をすべきかを考えている	66.5	51.3	60.7	55.5	40.7	60.7
自分には、よいところがある	90.0	79.3	85.6	79.0	78.5	83.8

▶コロナ禍でも、ふるさとの行事に参加し、ふるさとのことを考えるなど、ふるさとを大切にすることが育っている。

▶各校でのキャリア教育の実践、進路指導、夢先生教室などを通して、将来の夢をしっかりとつ子どもが育っている。

本調査結果から詳細な分析を進め、教育および教育施策の成果と課題を把握するとともに、仙北市教育委員会として今後の改善方策を仙北市のホームページに掲載しています。

シリーズ～第2期けんこう仙北21計画 重点分野 栄養・食生活～

はじめよう！減塩

2020年より1日における食塩摂取の目標量が、男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧の方は6.0g未満とされましたが、実際には、3g～4g多く摂取しているといわれています。食塩の摂りすぎはさまざまな病気のリスクを高めます。摂取量を少しでも減らせるよう、減塩のコツを紹介します。



食べるときのコツ

- ▶ 麺類の汁は飲み干さない  
麺類の汁を全部飲み干したときの食塩摂取量は約5gになります。
- ▶ 調味料は「かける」ではなく「つける」  
しょうゆやソースなどは直接かけないで、小皿に用意したものをつける習慣を。少しの量で済むので、減塩につながります。
- ▶ 栄養成分表示でチェックする  
市販のお惣菜、インスタント食品などを食べる際は、栄養成分表示の「食塩相当量」を確認しましょう。
- ▶ 酸味をプラス  
味が物足りないときは、酢、レモン、カボスなどの柑橘類を加えましょう。酸味は塩味を引き立てるので、しょうゆなどの調味料が少量で済みます。



つくるときのコツ

- ▶ 旬の食材を選ぶ  
新鮮な旬の食材は、濃い味付けをしなくても十分食材そのものおいしさを楽しむことができます。
- ▶ だしを効かせる  
かつお節、昆布、煮干しなどでしっかりだしをとれば、少ない量の調味料でも料理がおいしく仕上がります。
- ▶ みそ汁は具たくさんに  
汁の分量が減り、その分減塩ができます。具材は、塩分排出の手助けをする野菜がおすすです。
- ▶ スパイスなどを活用  
カレー粉や唐辛子などのスパイス、青じそやみょうが、にんにくなどの香味野菜を使うと、味にアクセントがつけます。



2023年までに目指す指標

▶健康づくりのために、減塩に気をつけた食生活を実践する方を増やす  
目標値70.0% (2018年度67.7%《全国の現状》)

問合せ/仙北市保健課 ☎ 43-2252

仙北市新型コロナウイルスワクチン接種推進本部から

第38号▶2月1日現在 お知らせ

☎ 仙北市新型コロナウイルスワクチン接種推進室 ☎ 43-3305

12歳以上対象のワクチン接種について

12歳以上の方でオミクロン株対応ワクチン未接種の方を対象に、次の日程でワクチン接種を行います。接種を希望する方はワクチン接種コールセンターへ電話で予約してください。

- ▶ 神代診療所 / 2月・3月の毎週水曜日 15:00 (神代診療所では、初回来接種の方にも対応します)
- ▶ 田沢湖健康増進センター / 3月2日(木) 16:00

※ 令和4年9月22日以降に仙北市内で接種された方は、オミクロン株対応ワクチン接種済みですので、今回の対象にはなりません。

仙北市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

☎ 0570-038899

(土・日曜日、祝日を除く 9:00～17:00)

個別接種実施医療機関からお知らせ

広報せんぼく 1月16日号でお知らせしている次の医療機関から、実施日変更の連絡がありましたのでお知らせします。

- 下新町クリニック 予約 ☎ 54-2055

〈変更前〉  
接種日時 / 月・火・水・金曜日 15:00～16:00

〈変更後〉  
接種日時 / 金曜日 15:00～16:00  
※ 18歳以上対象

個別接種の予約は、医療機関へ直接お申し込みください。