

## 高梁中学校3年生のテーマは 「地域貢献プロジェクト」

市内の中学校では、各学年で「総合的な学習」が行われています。高梁中学校では、「高梁未来学」と題し、教科で学んだことや学校生活で身に付けたことを生かしながら、地域の未来と自分の将来や生き方について考える授業を行ってきました。

1年生は、地域のために活動している人を知る「発見！高梁スピリット」、2年生は、地域で職業や仕事を体験し働くことについて考える「高梁ジョブ・リサーチ」、そして3年生は、地域と協働しながら課題解決へ向けて提案を行う「地域貢献プロジェクト」を行いました。

3年生のあるグループは、「商店街の活性化」を目的に、栄町商店街と打ち合わせをし、イベントへの出店や商店街マップの制作などさまざまな取り組みを行い、成果を上げると同時に大きな経験とありました。



制作した商店街マップを手にする生徒と商店街振興組合の伊藤栄三さん

## ふるさと納税返礼品の パッケージをデザイン

3年A組の森岡優希さんほか6人のグループでは、ふるさと納税の仕組みについて勉強し、佐藤紅商店の佐藤拓也さんと共に返礼品を企画。同社で製造した瓶入りのゆずシロップと蘇シロップには、生徒が命名した「おかえり高梁」の文字がデザインされたパッケージが貼られ、ふるさと納税の返礼品に魅力的な商品が加わりました。



タブレット端末を使ってデザイン(左写真)。おしゃれな商品ができました(右)。

☎高梁中学校 ☎ 22-2403



## 健康づくり応援通信 ⑤1

☎健康づくり課 ☎ 21-0228

### こころの健康 ～3月は自殺対策強化月間です～

複雑な人間関係による慢性的なストレスや、新型コロナウイルス感染症などによる生活環境の変化は、心のバランスを崩すきっかけとなります。うつ病をはじめとする心の病気は、ストレスの蓄積が大きな原因となるため、誰もがかかる可能性があります。

#### 最近こんなことはありませんか？

- 理由もなく悲しくなったり、気分が落ち込む
- 気力が湧かなかったり、何もする気がしない
- なかなか寝付けない



このような症状が2週間以上続くようであれば、1人で抱え込まず、早めに相談しましょう。

#### 高梁市こころの体温計

ストレスチェックができるアプリで、あなたのストレス度をチェックしてみませんか？  
(市ウェブサイトからもアクセスできます)



健康づくり課  
中村友樹 保健師

心の健康を保つために「適度な運動」「バランスの取れた栄養・食生活」「休養」「十分な睡眠」を心掛けましょう。

#### 相談窓口

備北保健所 ☎ 21-2836 (19 ページ参照)

- ・心の健康相談(要予約)
- ・思春期相談／ひきこもり相談(要予約)
- ・精神保健福祉相談(保健師による電話相談)

健康づくり課 ☎ 21-0228

岡山いのちの電話 ☎ 086-245-4343