

東京で研修してきました②

～困っていませんか！？子どものスマホ～スマホ時代を賢く生きる

7月2日、日本医師会館にて

主催：日本小児連絡協議会 共催：日本医師会

その1. 「子どもとICTの提言」について 岡田 知雄先生(日本小児保健協会会長)

★日本小児保健協会は、4つの団体のネットワーク。(日本小児保健協会・日本小児科学会・日本小児科医会・日本小児期外科系関連学会協議会)

健康・依存の問題→SNSへの没頭による健康への悪影響やいじめなどに対して、医師会としても関係機関に働きかけて一緒に考え行動していきたいという願いで、「子どもとICTの提言」を出した。

★主な提言は、以下の5項目。対象は、小学生から高校生。(以下の5項目の他に、背景・提言の対象・子どもとインターネットの関わり現状と問題点・インターネットに関わる子どもの健康被害・保護者と子どもが交わすスマホの使用(貸与)の基本条項などが、書かれています。会員の方には、原文のまま配布しますね。)

提 言

1. 保護者は、不適切な ICT 利用が子どもの健やかな成長発達や心身の健康に悪影響を及ぼしうる事を認識し、責任を持ってスマホやタブレット端末を管理しましょう。

(具体的方法は次の通りです)

- 1) スマホなどの管理者は保護者であることを子どもに明確に伝えましょう。
- 2) 保護者はスマホなどが子どもにおよぼす悪影響について学習しましょう。
- 3) スマホなどの適切な使い方を親子で話し合いルールを決めましょう。
- 4) 保護者は子どもに貸与したスマホ等の利用状況を折に触れて確認しましょう。
- 5) 子どもが決められたルールを守れない場合には一旦没収し、改めて話し合しましょう。

2. 学校では、子どもや保護者に対する情報モラル教育を推進しましょう。

- 1) ネット社会における著作権や個人情報の保護のルールを学ばせましょう。
- 2) ICTの使い過ぎによる健康障害やネット依存について学ばせましょう。
- 3) いじめなどのネットトラブル予防と発生時の対策について学ばせましょう。

3. 子どもに関わる医療関係者や保育関係者は、不適切な ICT 利用に伴う健康障害発生の可能性を意識して業務を行い、その可能性があれば適切な助言を行いましょ。

4. ICT の開発・普及に携わる事業者は、不適切な ICT 利用が子どもの心身の健康や健やかな成長発達に悪影響を及ぼしうることを利用者に伝えるとともに、その対策を講じましょう。

5. 研究者は、不適切な ICT 利用に起因する子どもの健康障害や成長発達障害に関する研究を積極的に行い、その成果を家庭や教育医療現場に還元しましょう。

その2. スマホ社会の落とし穴 内海 裕美先生(日本小児科医会「子どもとメディア委員会」)

★スマホ社会とはどんな社会か→人と人が直接関わったり温かいやりとりが減っている
関わるのが子どもにとってどんなに大切か。親も関わることによって関わり方を学ぶ。
人が人に関わることでしか **愛** は実感できない。育児の基本



眠ること・食べること・あそぶこと(創造的・想像的な遊び、いずれ学びへ)・愛されること

★スマホ社会の推移(小児科学会の動きを含めて)

- ・ 90年以降、メディアリテラシーよりも、ネットの利活用が先行。パソコンから携帯へ。
- ・ 2004年「子どもとメディア」の問題に対する提言(2歳以下の子どもにテレビは必要なしなど)
- ・ 生活習慣病は子ども期から！(日本医師会のポスター)→肥満とスクリーンタイムの相関関係は明らか
- ・ スマホパンデミック ①早期化は加速 ②長時間化はより深刻 ③実態把握が困難に
早期接触と長時間接触→体・頭・言葉・気持ちに影響し、人間同士の有機的なつながりの形成を阻害する。
- ・ 201年「スマホに子守をさせないで」リーフレット作成
①スマホ育児の落とし穴 ②早期接触は依存症へ ③愛着形成は大丈夫？(言葉をかけ五感を通して
ふれる) ④体の発達は？(動かない・話さない・笑わない) 視力は？ 睡眠は？五感の発達は？
* しつけアプリ・寝かしつけアプリ・知育アプリ・子どもの好きな動画の影響がある。
* ネットゲーム1000～5000時間(年)、大人はお金を使い、子どもは時間を費やす。
* 中高生のネットトラブル→プラスの面もあるが、よっぽど注意しないとマイナス面の方が強い。
クリスマスに依存がやってくる。夏休みが危ない。(昼夜逆転)

★発達期の子どもは、大人と違う → スマホ社会の落とし穴に落とさないためには

便利なものってなんだろう？
子どもにとって大事なことってなんだろう？

「予防」につきる

その3. 大人はどうすればいいのか～地域や学校の取り組み

山縣然太郎先生(日本小児科医会「子どもとメディア委員会」)

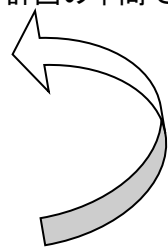
★ICT健康問題 → 長時間続けることによる健康被害

VDT症候群(ICTを長時間使うことによって、眼や身体や心の健康に障害が起きる)→大人のIT関係の職業として予防や治療が行われてきた。睡眠障害やうつ傾向などは、ネットの長時間使用と相関関係あり。

VDT症候群は、小児でも診断されている。コンテンツ(内容)による健康被害や情報伝達手段としてICT機器に頼り過ぎることによるコミュニケーションや社会性の影響など。

専門家によるきちんとしたエビデンスがないことが課題

- ・ 2011年：2020年までの「教育の情報化ビジョン」（文科省）
- ・ 学びのイノベーション(障害を持っている子には、大変有効)
- ・ 2014年：児童生徒の健康に留意してICTを活用するためのガイドブック
→作業環境管理の内容が主で、長時間の使い過ぎについては、あまり取り上げられていない。
- ・ 2016年：デジタル教科書の導入(2020年案)についての議論
参考人として意見を述べた。(上記のVDT症候群などの健康被害についてや、先進地として導入した地域の成績が上がっていないことなど。)
- ・ 「健やか親子21(第2次)」の子育て・健康支援の分野に、ICT使用による健康被害について、取り上げられていない→エビデンスがないからであるが、専門家がそこに取り組み、計画の中間で加える必要がある。 包括医療の必要性『研究は住民に始まり、住民に終わる』



★地域や学校の取り組み

- ・ 岡山県「OKAYAMAスマホサミット」生徒自らがルールを決める
- ・ 東京都「SNS東京ルール」台東区「児童が守る4つの約束」
- ・ 香川県・福井県・・・などの都道府県単位や市町村単位でもさまざまな取り組みがある。

その4. 子どものネット依存症の現状と課題

樋口 進先先生(独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター)

★ 依存の現状 : 欧米よりアジアの方が依存症は多い

2012年	日本	ヨーロッパ
女性	9.8%	3.8%
男性	6.2%	5.2%

もう現状は変わっていて、最近ではオンラインゲームが盛り返し、男性の比率も増えている。

- ・ きっかけとしては、受験をがんばって希望の学校に入学したが、みな成績が良いため、自分は成績が落ち、勉強などにやる気がなくなり、ゲームやスマホにはまるなど。どちらかという教育熱心な保護者が子どもを心配して受診する傾向が強いため、そのような例が多い。
- ・ オンラインゲームに依存するケースが多い。→「MMORPG」(大規模多人数同時参加型オンラインRPG)最近患者さんが話していたのは、「ファンタシースターオンライン2」「釣りスタ」など。
世界では、Multiplayer Online Battle Areaなど、トーナメント方式で賞金を稼ぐ物も人気。e-sportsという分野で億単位を稼ぐ例も。
- ・ フェイスブックやLINEだけに依存している子どもは、日本では少ない。
- ・ 最近の傾向→中学生高校生大学生が、患者全体の70~80%。小学生もいる。多くがスマホ依存。

男女比は、5対1くらい、男子が増えている。女子は芸能人関係の「2ちゃんねる」にはまっている。

・ 損なわれる健康

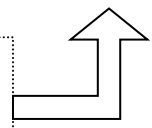
身体的健康	精神的健康
<ul style="list-style-type: none"> ・ 骨密度(依存しなくなると回復。ホルモンも影響か。) ・ 体力(運動不足・栄養偏り・低栄養) ・ 成長の遅れ ・ 肥満 ・ 肺活量低下(10代でも、肺年齢75歳という例も) ・ 腰痛 ・ 視力低下 ・ エコノミークラス症候群 ・ がん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 睡眠障害 ・ 昼夜逆転 ・ ひきこもり ・ 学業、仕事への影響 ・ 家族、対人関係への影響

* 継続的に調査すると、暴力的になっている

* ネット依存の期間が長くなるほど、脳のさまざまな部位で、神経細胞の脱落が進む。(中国の研究)

★ 治療について → 少しずつ人間関係をつくり、話を聞き、自分で気づくことが大切。本人が自分の意思で行動を変えていくように援助すること。 } **これがなかなか難しい!**

ネットへの強い執着・ネット友達からのプレッシャー・リアルの実現から長期に遠ざかっている・元来リアルな生活を回避する傾向・ネットに引き入れる合併精神障害



・ まずは健康診断や体力テストをして、現実の数字を本人にみてもらう。(つながりをつくる)

・ 本人の思い → 「減らされたりやめさせられたりするのが困る」
 → 「変わらなければいけない」とは思っている。その気持ちを利用する。

★ 課題 → IT技術の進歩、使用拡大が優先され、負の側面への対応・対策が遅れている。

- * ネット使用に関する規制がない。(地域では出てきたが、国を挙げての規制はない。)
- * ネット関連製品提供側への規制がない。(スマホ等、アプリの進化。マーケティング、CMなど)
- * 韓国と比較すると、韓国は、国レベルの取り組みがある。
 - ・ 2011年11月 シンデレラ法(16歳未満の0時から6時までのネット使用規制)
 - ・ 2012年1月 選択的シャットダウン(18歳未満)
 - ・ クーリングオフ制度(未定) 小中高生(2時間以上の使用や、1日4時間以上使用すると遮断)
- * 医療面での遅れ
 - ・ 疾病概念が未確立 ・ 研究が緒に就いたばかり(病因・リスク要因・経過・治療・予防)
 - ・ 乏しい医療資源(時間がかかる・家族への介入も必要なため)

★ 対応策 → ゆっくりだが、進んでいる。

- * WHOと協力して、診断ガイドライン作成に努力している。ゲーム障害の診断ガイドライン草稿。(ゲームコントロール障害・ゲーム中心の生活・問題にもかかわらずゲーム継続)
- * 学校での教育カウンセリング
- * ネット依存からの回復キャンプが、2年前から日本でも行っている。(主に中高生の依存傾向の強い子ども。8泊9日のプログラム。メンターと呼ばれる大学生などが寄り添い支援。内容は、規則正しい生活。運動や体験活動。依存のしくみなどを学習。対人関係のスキルを学ぶ。親向け学習会。(ゲーム以外の)他の世界があることが、実感としてわかることが重要。

その5. スマホと子どもの目(光と健康について) 坪田 一男先生(慶応義塾大学病院)

★スマホの使用が子どもの目にとって、何が問題か。

- ①屋内で使うことにより、屋外時間が減る。
- ②夜も使うことにより、体内時計がくるう。
- ③近くで見ることにより、調整力に影響。
- ④座って使うことにより、運動量が低下。



スマホ・パソコン・タブレットなどの光は、
ブルーライト
スマホが最も強い

★屋外環境光には、ビタミンが入っている。【栄養に満ちた光＝太陽光】

- ・近視は世界的ブーム(中国80%、韓国90%、日本80%)
- ・失明につながる高度近視の増加。(大人でも進行しひどいケースだと失明。日本の失明原因の第5位。)

★近視は眼軸長が伸びること → 遺伝もあるが、環境因子も影響

- ・両親近眼+屋外活動時間が身近い → 近視になりやすい
- ・1日2時間以上、屋外で過ごすことが、近視の抑制につながる。

環境を考えると、ブルーLEDが増えるのはいいことだが・・・

★

★**ブルーライト** → 眼だけではなく体に影響。体内時計が狂う(明るすぎるのは危険)。

反応

第3の視細胞＝視交叉上核(脳) → 体内時計に影響
「今、夜ですよ!」「今、昼ですよ!」と教える脳

ブルーライトを見ると、
昼だと思ふ

★サーカディアンリズム(体内時計)の乱れによって起きる疾病

- ・うつ、精神疾患、高血圧、糖尿病、肥満など(タイムシフトワーカーに多い。)
- ・ライトポリューション(光の汚染)の時代、夜はブルーライトカットメガネを使用しよう。

★提言したいこと

昼の野外活動を増やし、夜のスマホ使用は極力さげよう!

- ① 夜は、スマホをしなない、させない!
- ② ベッドに入ってからスマホの持ち込みは避ける。(近くで見るから)
- ③ 使う時は、影響を最小限に!(カットメガネ、短時間など)

★1週間以内に2回も東京に研修に行ってしまいました。(1泊二日を2回) 日本医師会館での研修は、座りごごちの良い椅子に座って中身の濃い研修。後半の質問に立った方々ほとんどが、お医者さん。あんなにたくさんのお医者さんと同じ空間にいたのは始めてかも。みなさん、この問題に関心はあられるようでしたが、「初めて聞きました。」という方も結構いらしたようでした。「**子どもとICTの提言**」は、知らなかったものでとても心強く感じました。

★今回は、「子どもとメディア関東」の方々とも交流できました。羨ましかったのは、たくさんの大学の先生やお医者さんなど専門家の方がいらっしゃることです。逆に大変だなあと思ったのは、行政の方との協働が、大規模なまちゆえに難しいということでした。「子どもとメディア関東」の方は、メディア指導員として活動されている方も多く、これからも様々な情報提供をして下さることになりました。感謝です!

稚内まで行っちゃいました!

稚内市教育講演会「スマホ・ネット依存から子どもを守る」

講師：川島隆太氏

7月15日、稚内東中学校体育館 主催：稚内市子育て推進協議会・稚内市連合PTA他

まずは・・・

稚内市の講演会に至るまでの取り組みを紹介します！

★中学校の教頭先生が中心になって、2、3年かけて、小学校の保護者対象に「中学生がスマホを持つと、どうしても依存傾向になり、心・身体・学力に大きな影響が出ます。本当にスマホが必要ですか？」と訴えました。

★その結果、中学校でのスマホ所持率が、7割から3割に激減しました。ひとつの成果として、学力テストの結果が飛躍的に良くなりました。



平成28年1月13日北海道新聞朝刊

さらに、全市的な広がりを目指し、PTAや教職員が力を合わせ講演会を企画

ゲーム・ネット・スマホに夢中になる子どもたち・・・ご家庭でよく目にする光景ではないでしょうか？ それぐらい、子どもにとって(大人にとっても)魅力いっぱいの通信機器。しかし、その魅力と引き換えに、子どもたちが、人として大切なものを失っているとしたら・・・。

それに対峙できるのは、私たち大人の学びと、学んで得た知恵で共に手をつなぐこと以外にはありません。

今年度の稚内市教育講演会は、脳トシでおなじみの、東北大学加齢医学研究所所長、川島 隆太氏を講師に招き、「ゲーム・ネット・スマホから子どもたちを守り、いじめのない思いやりにあふれた子どもを育てるために、親は、教師は、大人は何ができるのか？」を、いっしょに考えたいと思います。

ぜひ、その1人になってください。

稚内の未来を担う子どもたちのすこやかな成長を願って・・・。

(講演会のチラシより抜粋)

★講演会までに、乳幼児から高校生までの保護者や児童生徒への学びの場、PTA独自のアンケート調査などさまざまな取り組みがなされたそうです。

★その結果、中学生のスマホ所持率は明らかに下がり、市全体でも、中1は3割、中2は4割、中3は5割となりました。家庭でのルールづくりもかなり進んでいるそうです。



「スマホ・ネット依存から子どもを守る」

～心豊かな子どもを育てるために大人ができること～

東北大学加齢医学研究所

川島 隆太 氏

で会

場は熱気に包まれました。大人達の一体感が素晴らしかったです。

- ★ 基本的な生活習慣の大切さ、スマホ・ネットの時間が、みなさんに関係している・・・という話を今日は、させていただきます。

★ 睡眠の大切さ

夜更かしするとどうなるか？ → 身体の細胞レベルでダメージ

・身体が疲れやすくなる ・学力が低下する

ミトコンドリア(細胞内)の働きが低下する。
発電所の役割。(ブドウ糖を使ってエネルギーに)

- * 「どれくらい寝たらいいのかわかる」 → 人によって、パターンも時間も違う

・ 休日に同じ時間に起きられるかが目安。起きられれば、適当な睡眠時間。休日になると1、2時間も遅くなるようであれば、疲れがとれていないので、睡眠時間が足りていないと判断。

★ 睡眠のリズムと心身に与える影響

① 最初の深い睡眠(ノンレム睡眠)【1時間～1時間半】

→ 脳の下垂体から成長ホルモンが出る。免疫力も高める。

夜の10時から2時間くらいが良く出る。

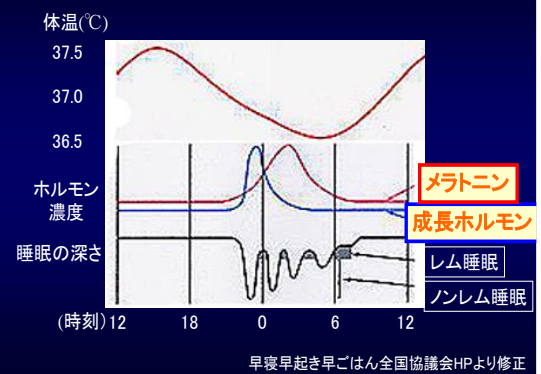
② 浅い睡眠(レム睡眠)【6回から7回あるのが望ましい】

→ 昼間学んだことをレム睡眠の時に、脳に定着させる。

記憶の定着。寝ないと勉強(努力)したことが脳に残らない。

③ 寝ていない子は、海馬が小さいまま大人になる。

【睡眠、覚醒、体温、ホルモンのリズム】



- * 塾で遅くまで勉強する → 脳科学者からすると「人生の無駄遣い」

- * みなさんがつくった社会は子どもを11時まで起こしてしまう社会。(ロードショーでアニメ放映)

★ メディア情報処理機器が脳に与える影響

- ・ テレビやビデオは、脳のリラクゼーション(休ませてくれるもの)

→ 後頭葉(物を見る)や側頭葉(音を聞く)は働くが、他(前頭葉など)はお休み。前頭葉は、目を閉じて何もしていない時より動いていない。子どもだけでなく長時間視聴する大人は、アルツハイマーのリスクが高い。仙台市での3年間の調査から、子どもの前頭葉の発達が悪くなる結果が。

長時間のテレビ視聴は、子どもの脳発達を阻害する。

- ・ ゲームの影響は、テレビよりも即時の効果。

30分やって脳を調べるという実験 → 30分だけでも影響が出る。

視覚的な情報処理の働きは高まるが、考える力(前頭葉)は低下する。

アドバイス

勉強が先、ゲームは後

- ★ スマホを使う時間とテストの点数の関係 → 使用時間が1時間を超えると、家庭学習の時間に関係なく学力が低下する。原因はまだわかっていないが、スマホをすることで、学習内容が脳から消えた。

- ・ このようなデータを提示し、生徒自身に考えさせることが有効。

- ・ ネズミやラットを使っての実験は難しい。

- ・ 参考として。言葉(単語)の意味調べをしている時の脳活動を調べたところ、スマホを使ってウィキ

ペディアで調べている時は、紙の辞書で調べている時と比べて、明らかに脳活動が低下している。

★スマホ・LINEなどの使用時間と学力の関係

「このまちのテストの平均点を10点あげるのであれば、スマホをやめさせればよい。」

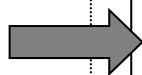
*特にLINEの影響は強い。スマホと学力の関係では、スマホの使用時間1時間未満であれば影響はないが、LINEの場合は、そのようなポケットはない。少しでも使ったら、学力は下がる結果が。

【会員の方には、仙台市の「学習意欲の科学的に関するプロジェクト」の資料を配布しますね。】

*LINEの通知音が聞こえるだけで、勉強に悪影響が出る。作業能力に影響が出る。(実験より)

なので、持たせるのであれば・・・

- ①勉強中は、電源を切る。
- ②夜寝る時は、電源を切る。
- ③食事をしている時は、電源を切る。



この3つを守れないと、子どもの未来をつぶすことになる。がんばってもがんばりが脳から消えてしまう。努力が自分に残らない。私は、努力しているのに報われないのは、子どもがかわいそうだと思う。

★稚内市は小中生のうちにはスマホを持たせない→誰でも安心して子どもを育てることができるのでは？

★私達が研究した成果を発表しても、日本のメディアは全く取り上げない。新聞社やメディアの記事は、記者が取材しても、上から押さえられることもある。→なぜか?!→メインスポンサーが、電子通信業者、ゲーム会社などである。

依存性の強さ
酒<スマホ<薬

★スマホの乳幼児の子育てへの影響は深刻

- ・授乳の時のアイコンタクト→人と人のコミュニケーション
- ・あやし遊び、例えば「いないいないばあ」も感情を揺さぶるコミュニケーション。ところが、せっかくのその遊びを「知育アプリ」「教育アプリ」がとってかわっている。(私は、ベ●●セは、教育の会社としては認めていません。) 神経小児科医たちは、「サイレントベビー」を心配している。
- ・高校生に「親学」を教えて、赤ちゃんとの付き合い方を学んでもらう必要。

★脱スマホ・ネット、リアルなコミュニケーションの大切さ

- ・親(家族)と会話したり、お手伝いをしてほめられたりすると、脳(前頭前野)の働きが強まる。その際、すぐにほめることが重要。そのためには、時間と空間を同じにする必要がある。
- ・顔を直接見て話をすることが大切。

スマホ・ゲーム・テレビを消して、家族とのコミュニケーション

★稚内の研修会は、660人の申し込みがあり、当日の参加が620名。例年は300名くらいの集客とのことで、今回のテーマへの関心の高さに驚きです。校長先生はじめ先生方の熱心さにはびっくり！自分の学校の保護者の方はもちろん、幼稚園や保育園、療育関係の方ともつながったり、高校の先生にも熱心に働きかけていたり。集まってこられた保護者の方も、熱心に話を聞かれ質問し、600人以上の人が集中して話にのめり込んでいる会場は感動的でした。私は、厚真町から出張で参加された女性の社会教育主事さんと「遠くから来た！」ということで、前の方に席をとっていただき拝聴しました。

★「子どもの育つ環境について、地域みんなで学び考え行動する」現実には難しいと思ってしまう自分が恥ずかしくなるほど、明るい雰囲気の中で声を掛け合っている先生方は素敵でした。

★世の中の経済発展のために、「えっ？」と思う間に、新しい機器やソフトが出てきます。「子どもの成長を保障する」というメガネを通してみることを、考えること、語り合うことを忘れずにいたいです。

H28年5月から7月までの活動報告 & 今後の講演予定

月日	テーマ	行事名・主催者等	担当
5月9日	上西春別小・別海中央小	別海町教育委員会生活習慣改善啓発事業(メディアコントロール授業)	中谷
5月10日	野付小		
5月14日	アウトメディアの必要性についての講話	厚真町教育委員会「子ども教育委員会」	中谷
5月26日 27日	電子メディアと子どもの発達 ~子どもの心と体を育てるために大切なこと~	おびひろあじさい保育園、こだまり保育園 (帯広市)	諏訪
5月27日	子どもとメディアの良い関係	子育て支援ワーカーズプーのいえ(札幌)	中谷
6月1日	子どもの発達への電子メディアの影響	上川中部こども緊急さぼねっと 子育て支援者養成講座	諏訪
6月11日	電子メディアと子どもたち ~子どもの心と体を育てるために大切なこと~	すずらんの会 (旭川)	諏訪
6月17日	子どもとメディアの良い関係	江別市子育て支援センター	中谷
6月20日	メディアとの正しい関わり方	日高町青少年問題協議会	中谷
6月23日	北星中学校 スマホ・タブレット安全教室	電子メディアの使用で注意することは?いろいろなリスクを知ろう	諏訪
6月24日	厚真町中央小学校	厚真町教育委員会	中谷
7月11日	電子メディアに奪われる子どもたち	札幌市豊平区PTA連合会環境委員会Cブロック交流会	中谷
7月14日	電子メディアと子どもたち	平成28年度 旭川市子ども総合相談センター研修事業	諏訪
7月15日	電子メディアが子どもに与える影響	大樹中学校	諏訪
7月19日	親子学習会	壮瞥小学校	中谷
7月26日	未定	旭川中連生活部	諏訪
7月31日	電子メディアが子ども達に与える影響	第13回 日本小児心身医学会北海道地方会 特別講演	諏訪
8月10日	未定	大有小学校	諏訪
8月26日	別海中央中学校参観日授業	別海町教育委員会	中谷
9月1日	子どもの心と体を育てるために大切なこと スマホなどの電子メディアが子ども達に与える影響	東川教育委員会	諏訪
9月10日	未定	日高青少年自然の家	中谷
9月13日	中学生への授業(参観あり)	札幌市羊丘中学校	中谷
9月16日	未定	千歳市子育て支援	中谷
9月17日	未定	PTA(平取)	中谷

10月4日	未定	安平町 早来中学校	諏訪
10月13日	未定	千歳市教育委員会	中谷
10月19日	未定	清里町立光岳小学校PTA	中谷
10月20日	未定	オホーツク管内養護教員会研修会（清里町）	中谷
10月26日	子どもの発達への電子メディアの影響	上川中部こども緊急さぼねっと 子育て支援者養成講座	諏訪
10月29日	厚南中学校授業	厚真町教育委員会	中谷
10月31日	未定	苫前町（PTA支部研究大会）	中谷
11月4日	未定	別海町教育委員会	中谷
11月6日	ネット社会に生きる子ども達の未来のために	釧路管内PTA連合会	中谷
11月12日	未定	当麻母と女性教職員のつどい	中谷
11月14日	上厚真小学校授業	厚真町教育委員会	中谷
11月20日	未定	別海町教育委員会	中谷
11月27日	未定	浦河町PTA	中谷
12月4日	未定	せたな町瀬棚中学校PTA	中谷
12月10日	「どさんこアウトメディア普及フォーラム」での講演	北海道PTA連合会（七飯町）	諏訪

会員更新の時期となりました。新規の方もぜひお申し込み下さいませ。

平成28年度の会費の納入をお願いいたします。年会費（1500円）を、手渡しか、郵便小為替か郵便振り込みにて納入ください。ご面倒をおかけしますが、何卒よろしくお願いいたします。平成28年度の情報誌の発行予定月は、28年7月・10月・29年1月・4月の4回となります。

年会費の納入方法

- ①年会費1500円を、事務局に手渡しする。
- ②郵便小為替1500円分を事務局まで郵送下さい。
- ③中谷個人郵貯口座【中谷通恵 記号19070 番号53986411】に振り込む。
（その場合は、必ず振り込んだことを、中谷にメールか電話で伝えてください。）

*新規の方や、次年度と情報誌の発送先が変わった方は、事務局まで、住所をお知らせください。（090-3773-8349・michie-n@plum.plala.or.jp）

前号で、口座番号を誤ってお伝えしてしまいました。申し訳ありません。これが正しいです。