

福島県内の公立小学校379校に通う全ての小学生とその保護者の方へ



# 教職員働き方改革アクションプラン



みんなで変わろう! 変えよう! 子どもたちの未来のために

背景

福島県教育委員会では、一方通行の授業を個別最適化された学び、協働的な学び、探究的な学びへと変革していく「学びの変革」を進めている。その実現のため、複雑化・困難化した膨大な業務で、授業の準備や日々の研修に時間を割くことができない状況に陥っている「学校の在り方」も変革する必要がある。

また、教職員が長時間の勤務によって、負担感や疲労感を抱えたまま授業等しなければならぬ状況は、教育の質を低下させ、子どもたちにも悪影響を及ぼすことになりかねない。

目的

子どもたちと教職員のWell-beingの実現 → 学校の在り方の変革 学びの変革を両輪で推進する → 時間外勤務時間の削減 仕事と私生活の両立 研さんの時間の確保 → 教師の健康確保 教職人生を豊かに 質の高い授業の実践

目標

- 仕事と私生活を両立できていると感じる教職員の割合80%以上を目指します。
- 質の高い授業をするために、授業の準備や自己研さんのための時間を確保できていると感じる教職員の割合80%以上を目指します。
- 全教職員の時間外勤務時間を、月45時間以内かつ年360時間以内にします。
- 児童生徒等に係る通常予想することのできない業務量の大幅な増加があった場合でも、時間外勤務時間が月80時間を超える教職員をゼロにします。

取組テーマ

**市町村立・県立学校共通取組テーマ**

- チーム学校の構築  
ア: スクール・サポート・スタッフの配置  
イ: 専門スタッフとの連携  
ウ: SC、SSW、ICT支援員など
- 働き方と勤務の在り方変革事業の推進  
ウ: 課題解決型業務改善の実施
- 各学校の教育課題の見直し  
ア: 市町村立学校  
イ: 県立学校  
ウ: 過当たりの授業時数は30単位時間を標準として編成
- 担任制の在り方や授業持ち時間数等の見直し  
ウ: 業務の分担、授業負担の均等化
- 教育・校務のDX推進  
ウ: クラウドサービスの活用
- モニタリング校支援事業の推進  
ウ: モニタリング校の実践の普及
- マネジメント体制の強化  
ア: 勤怠管理システム等による出勤退勤時間の管理  
イ: 勤務時間・健康管理の意識  
ウ: 児童生徒一斉下校日の設定と取組の徹底  
エ: 研究、研修時間の確保

**市町村立学校取組テーマ**

- 平日の学校解錠・施錠時刻の適切な設定  
ウ: 学校ごとに適切に設定  
エ: 業務の役割分担等の見直し  
ア: 放課後から夜間等における見回り等  
ウ: 警察や保護者等が中心に対応  
イ: 授業準備についてICTを活用して共有化  
ウ: 教材や指導案の共有  
エ: 留守番電話の設置やメールによる連絡体制整備  
ウ: 時間外における連絡対応体制の整備
- 中学校における休日の部活動の地域移行  
ウ: 持続可能な活動環境の整備
- 市町村教育委員会独自の取組  
ウ: 地域の実情に応じてできる取組を実践

**県立学校取組テーマ**

- 採点システムの導入  
ウ: 県立高等学校・中学校に導入
- 平日の学校解錠・施錠時刻の適切な設定と遵守  
ウ: 学校ごとに適切に設定
- 時間外勤務時間の上限を上げた場合の事後検証の実施  
ウ: 面談や要因分析等の実施

**ウ: 夏季休業中における学校閉庁日の設定**  
ウ: 教職員全員が休める環境の実現  
エ: 調査・統計、会議・研修等の整理及びオンライン化  
ウ: 学校現場の負担軽減  
オ: 発出文書の見直し  
ウ: 県教委からの送付文書の半減  
(8) 持続可能な部活動運営  
ア: 休養日や練習時間の適切な管理  
① 休養日取得の徹底  
ウ: 中高ともに平日週1日以上など  
② 練習時間上限の徹底  
ウ: 平日2時間、休業日3時間  
③ 大会等への参加の見直し  
ウ: 児童生徒の健康・安全が第一  
イ: 適切な学校部活動運営のための体制整備  
① 部活動の活動方針・年間活動計画の作成等  
ウ: 家庭に周知  
② 部活動の設置数の見直しと複数顧問制の拡大  
ウ: 顧問間の指導時間の調整等  
③ 部活動指導員の配置(中学・高校)  
ウ: 単独での指導、引率  
(9) 地域・保護者への理解の醸成  
ウ: 教職員の働き方改革に関する情報発信

## 働き方改革

福島県教育委員会では、令和6年度～10年度の「教職員働き方改革アクションプラン」を策定し、子どもたちと教職員のWell-being(幸福)の実現を目指しています。「学びの変革」「学校の在り方の変革」とは? 小学生のお子さんのいる保護者3人と、福島県教育庁職員課の渡辺隆博主幹兼副課長に話を聞きました。

渡辺主幹兼副課長の説明に真剣に耳を傾ける3人

福島県教育委員会では、令和6年度～10年度の「教職員働き方改革アクションプラン」を策定し、子どもたちと教職員のWell-being(幸福)の実現を目指しています。「学びの変革」「学校の在り方の変革」とは? 小学生のお子さんのいる保護者3人と、福島県教育庁職員課の渡辺隆博主幹兼副課長に話を聞きました。

「教職員一人一人が、働き方を根本から見直し、主体的に研さんを重ね、やりがいと達成感を持って働くことができる環境を実現していかなくてはなりません。子どもたちと教職員のWell-being(一人一人の多様な幸せ)および社会全体の幸せの実現のためにも、「学びの変革」と「教職員働き方改革アクションプラン」による「学校の在り方の変革」を両輪で進めていかなければなりません」と渡辺主幹は話していました。

令和5年8月29日、文部科学大臣が「子どもたちのための学校の働き方改革」できることを直ちに、「一緒に」を公表しました。福島県教育委員会でも、令和5年12月に教職員の時間外勤務時間の上限方針の実効性をさらに高めるため条例に条文を追加。プランのキャッチフレーズも「みんなが変わろう! 変えよう! 子どもたちの未来のために」としました。

「教職員一人一人が、働き方を根本から見直し、主体的に研さんを重ね、やりがいと達成感を持って働くことができる環境を実現していかなくてはなりません。子どもたちと教職員のWell-being(一人一人の多様な幸せ)および社会全体の幸せの実現のためにも、「学びの変革」と「教職員働き方改革アクションプラン」による「学校の在り方の変革」を両輪で進めていかなければなりません」と渡辺主幹は話していました。

「先生って休憩も取れないんですね」と3人

7224S032

## こくみんな共済

入院や手術などお子さまの万が一にしっかり備えましょう!

WEBで簡単!  
今すぐアクセス!

資料請求・掛金試算お申し込みは、ホームページが便利です!

こども保障タイプ 検索

### お子さまの未来を考える総合保障

こども保障タイプ 月々の掛金 ▶ **1,200円**

加入できる方 保障期間 ▶ 最高満18歳の契約満了日まで

0歳～満17歳の健康な方 満18歳以降は、健康状態にかかわらず他のタイプに移行できます。詳しくはお問い合わせください。

主な保障内容

入院日額	10,000円	通院日額	5,000円
手術	入院中 5万円 外来 2.5万円	放射線治療	5万円
		骨折したとき	5万円

相談無料

こくみんな共済 こども相談室

こども保障タイプにご加入いただいた方が専用ホームページからご利用いただけるサポートサービス付きです! 子育て・教育のエキスパートがメールで直接お答えします。

●パパ・ママの育児 保育士・看護師などがお答え!

●お子さまの勉強 大学講師・予備校講師などがお答え!

### 教育資金として満期金を準備

こども保障 満期金付タイプ 月々の掛金 ▼

加入時(発効日)の加入年齢、満了年齢と満期金額によって決まります。詳しくはお問い合わせください。

加入できる方 0歳～満14歳の健康な方 (各コースごとの選択した年齢満了日まで保障)

単独での加入はできません 「こども保障タイプ」にプラスしてご加入ください。 ※「キッズタイプ」「キッズワイドタイプ」に加入がある場合もプラスできます。

保障内容	保障期間は、満期金受け取り設定した共済期間と同一期間です。	(50万円型) 共済金額	(100万円型) 共済金額
満期金		50万円	100万円
死亡・重度の障がい	1級・2級と3級の一部	50万円	100万円

満期金額は(50万円型)と(100万円型)からお選びいただけます。

●コースは 中学準備コース 高校準備コース 大学準備コース

のうち、3つまで組み合わせ加入できます(各コース1契約まで)。  
※コースごとに加入できる年齢が異なります。詳しくはホームページ・お電話または共済ショップにてご確認ください。

＋日常に潜む、賠償リスクへの備え

個人賠償 プラス

月々の掛金 **200円**

加入できる方

健康状態にかかわらず、こくみんな共済の各タイプに組み合わせ加入できます。単独での加入はできません。(基本となるタイプの契約終了日まで保障)

お問い合わせはお電話で! 広告番号 072148

**0120-220-220**

【受付時間】9:00～18:00 (日・祝日・年末年始を除く)

共済ショップ

営業時間 午前9時～午後4時(土・日・祝日を除く)

●ふくしま店・こおりやま店は 隔週土曜日も営業(午前10時～午後4時)

●ふくしま店: 第2・第4土曜日営業  
●こおりやま店: 第1・第3・第5土曜日営業

県内6カ所でご相談・お手続き! 最寄りのショップはこちら

ふくしま店 いわき店  
こおりやま店 しらかわ店  
あいづ店 相双店

こくみんな共済 福島推進本部 (福島県労働者共済生活協同組合)

たすけあいから生まれた保障の生協です 「こくみんな共済 coop」は営利を目的としない保障の生協として共済事業を営み、相互扶助の精神にもとづき、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしに貢献することを目的としています。この趣旨に賛同いただき、出資金を払い込んで居住地または勤務地の共済生協の組合員となることで各種共済制度をご利用いただけます。

# 子どもたちと教職員のWell-beingのために

## 働き方改革

教職員の働き方改革にご理解とご協力を！  
～みんなで変わろう！変えよう！ 子どもたちの未来のために～

## 学びの 変革 学校の 在り方 の変革



座談会終了後、渡辺隆博主幹(左から2人目)を囲んで記念撮影

○夜間や休日、学校閉庁日の電話対応にご協力を！  
夜間や休日、学校閉庁日には電話は繋(つな)がりません。その際は、翌日以降の勤務時間にご連絡をお願いします。

○登校時間の見直しにご協力を！  
児童生徒の安全確保のため、教職員が出勤していない早い時間帯の登校はお控えください。

○学校・地域行事等の見直しにご協力を！  
これまで続けてきた恒例の行事であっても、大胆に見直すことがあります。

○時間外の緊急対応等にご理解・ご協力を！  
勤務時間以外の児童生徒の事件・事故の緊急時は、まずは、警察・救急・消防等の関係機関までご連絡ください。

○部活動指導へのご理解を！  
県教委が定めたガイドラインに基づき、休養日の設定、活動時間に上限を設けるなどしています。

### 教職員の1日のスケジュール例

7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
時間外	勤務時間(8:15～16:45)								時間外				
授業の準備等	朝学習・SHR	1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	給食指導 生徒指導(昼休み)	5時間目	6時間目	清掃指導・SHR	会議・部活動・課外活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>○授業準備</li> <li>○提出物のチェック</li> <li>○成績評価</li> <li>○学校行事の準備</li> <li>○保護者からの相談対応</li> <li>○個別の打ち合わせ</li> <li>○学年・学校運営に係る事務</li> <li>○個別の支援計画の作成</li> </ul>		

教職員の勤務時間は原則として、午前8時15分～午後4時45分です。早朝や午後4時45分以降は勤務時間外となります。ところが、小学校では4割、中学校では6割近く、高校では5割、特別支援学校では2割の教職員が基準を超えて時間外勤務をしています。中学校では4人に1人、高校では5人に1人の教職員がいわゆる過労死ライン(1カ月80時間)を超えているのが現状です。



①仕事と私生活を両立できていると感じる教職員の割合80%以上を目指します。②質の高い授業をするために、授業の準備や自己研鑽のための時間を確保できていると感じる教職員の割合80%以上を目指します。③全教職員の時間外勤務時間を、月45時間以内かつ年360時間以内になります。④児童生徒等に係る通常予見することのできない業務量の大幅な増加があった場合でも、時間外勤務時間が月80時間を超える教職員をゼロにします。

職員に代わって学習プリントの印刷や学年・学級事務を行う「スクール・サポート・スタッフ」を全公立学校に配置するとともに、スクールカウンセラー(SC)、スクールソーシャルワーカー(SSW)、ICT支援員、県立特別支援学校に特別支援教育アドバイザーなど専門スタッフを配置し、教職員の業務の負担軽減に努めます。

各学校においては、「学びの変革」を実現するため、児童生徒一人一人が課題を設定し、主体的に学ぶ機会を確保することにも、教員が授業の準備や評価にかける時間を十分に確保します。その実現のため、左記の通り、学校・地域行事の見直しや勤務時間以外の緊急対応等、理解と協力をお願いします。「持続可能な教育環境の構築に向けて、教職員はもとより、保護者の皆さまや地域住民の方々など、社会全体が一丸となって取り組む必要があります。それぞれの立場でできることは異なりますが、重要なことは共通理解のもと『みんなで取り組むこと』です。『子どもたちの未来のために』も、福島県の教育環境がさらに良いものとなるよう、教職員、保護者、地域住民の総力を結集していかなければなりません。保護者の皆さまにもご理解と協力をお願いします」と渡辺主幹は丁寧に説明をしていました。



事例を挙げて分かりやすく説明

### 参加した皆さんの声



宮川めぐみさん  
(お子さんは高1・小2)

高校生の息子が小学生だった頃にはなかった取り組みをいろいろ知ることができ、教育が変わってきていることを実感しました。運動会の時間が短縮されたり、参観日が減るなど、学校との関わりが少なくなってしまう、ちょっと寂しいと思っていましたが、これも働き方改革の一環かもしれませんね。子どもが通う小学校では、学校のために必要な活動には保護者のボランティアを募っています。先生の負担軽減のために、関わってあげたいと思います。



齋藤彩香さん  
(お子さんは小5・小2・年長)

「先生方の働き方」という、なかなか聞くことができないお話を聞けて、貴重な経験となりました。私の子どもが通う学校では、欠席の連絡をアプリで行っています。児童数が多いので、先生方が電話を取るが大変ということもあってありますが、保護者にとっても朝の忙しい時間帯に電話をせずに済むのはありがたいシステム。また、PTAの活動もだいぶ簡素化しています。保護者も積極的に協力をして、教育の環境を守っていきたいと思いました。

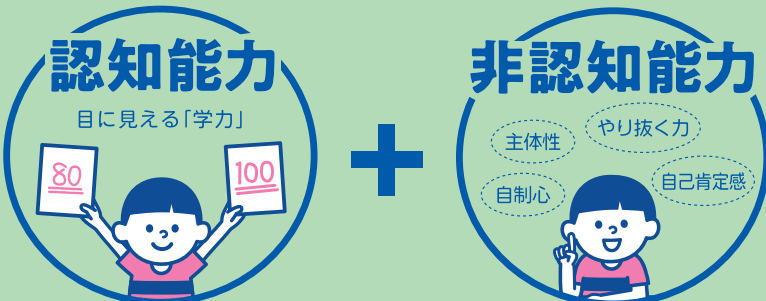


水野めぐみさん  
(お子さんは小2・小4・小6)

座談会に参加して、学校や先生が変わろうとしていることがよく分かりました。その「変革」も、子どもたちのことを第一に考えてのことと理解でき、安心しました。親としては、「学校は子どもが安全に過ごせる場」であってほしい、ただそれだけを望んでいましたが、それ以上の想(おも)いを持って日々先生方は教育に従事されていることが理解できました。「働き方改革」により、先生がストレスなく働けることがみんなの幸せにつながるのだと実感しました。

認知能力+非認知能力=生きる力

Gakken



## 学研教室で、2つの力を伸ばそう!

今注目の  
2つの「能力」

非認知能力  
って?  
この動画をチェック!



お子さまに合うか無料で試そう! 幼児歓迎!

## 無料体験学習

対象	幼児(年少・年中・年長)	小学生・中学生
教科	さんすう・こくご・えいご	算数(数学)・国語・英語
内容	学力診断テスト/2回の教室学習と家庭学習	

※英語、中学生については教室にお問い合わせください。  
※幼児のえいごは年長のみです。

入会のご案内
入会金 5,500円(税込み)
月謝 算・国2教科 8,800円(税込み)
週2回 算・国・英3教科 13,200円(税込み)

読む力・考える力——伸びる学力  
**学研教室**  
幼児/算数・数学/国語/英語

※幼児週1コースもございます。※中学生の月謝はお問い合わせください。

お申し込み・お問い合わせはこちらからお近くの教室へ

学研教室 検索



イイヨ イコーヨ  
0120-114-154  
祝休日を除く 月～金 9:00～17:00

# 豊かな人間性と確かな学力を育む教育を推進



朝河貴一博士顕彰授業(二本松一中)



非常勤講師とのITの授業



地域民俗芸能の授業

市町村の教育長にそれぞれの地域の特色ある教育について伺うこのコーナー。「てとて12号」の喜多市教育委員会佐川正人教育長からのバトンを受けて今回は、二本松市教育委員会 渡辺惣吾教育長が紙面に登場してくれました。

特色ある学校づくりに向け、各校の想いを受け止め、支え、ともに考え、励ます伴走者へ



二本松市教育委員会 教育長 渡辺惣吾さん

昭和37年 福島県石川町生まれ、61歳。昭和60年3月、茨城大学教育学部卒業、令和4年3月、放送大学大学院修了。昭和60年4月より県内各地の小学校に赴任し、平成6年4月に福島大学教育学部附属小学校へ。平成15年4月、石川町立沢田小学校教頭、平成17年4月、県中教育事務所指導主事、平成20年4月、県教育庁学習指導課指導主事、平成23年4月より主任指導主事、平成24年4月、本宮市白岩小学校校長、平成26年4月、県教育庁義務教育課主任指導主事、平成27年4月より主幹、平成28年4月より県教育庁南会津教育事務所所長、平成29年4月より県教育庁東北教育事務所所長、平成31年4月、県教育センター所長、令和3年4月、石川町立石川小学校校長、令和5年4月、浅川町教育委員会指導主事、令和6年1月より現職。

## 郷土学習

### 二本松市教育委員会の主な取り組み

1. 特色ある学校づくりに向け、各学校の想いを受け止め、支え、ともに考え、励ます役割、伴走者へ
2. 「伴走者」としての役割を果たす上で、子どもが真ん中の教育の実現をテーマとして、学校の取り組みの充実を支援
3. 児童生徒の健康マネジメント力の育成
4. 自らの生き方を考えるふさと学習を展開
5. コミュニティスクール学校運営協議会の実施

二本松市は、智恵子抄の「ほんとの空」で知られる安達太良山、桜の名所であり、日本百名城の一つである二本松城、詩人・高村智恵子の生家等の名所や旧跡、岳温泉をはじめとした温泉施設など、自然に恵まれ、歴史と文化に満ちあふれた街です。「子どもたちがこれら「生きた教材」を活用しながら豊かな人間性と確かな学力などを育む教育を推進したい」と考えています。そう話すのは今年1月に教育長に就任された二本松市教育委員会 渡辺惣吾教育長。

現在の二本松市教育委員会は、平成17年に二本松市、安達町、岩代町、東和町の4市町が合併した学校の取り組みの充実の支援にも携わっています。主な取り組みとして教育委員会が各校に示した「探究的協働的な学びの実現のためのチェックシート」の活用や、先進的な取り組みをしている北秋田市への教員の派遣、さらに小学校・中学校へ学力向上対策の非常勤講師を派遣し、習熟度別学習等、児童生徒の実態に応じて多様な学習形態の授業で学力向上を図るとともに授業改善に向けた学校支援を行っています。今年度より、業務委託による無償の「土曜学習塾」もスタートさせました。

avex dance master  
ダンスを習うならavexで

もうひとつの学校だ。僕らにとって。

秋冬体験受付開始 無料体験会開催決定 9月29日(日)

TEL.024-597-8727

二本松歴史館  
二本松市歴史観光施設「にほんまつ城報館」1F

二本松の歴史を楽しく体感しよう!!

常設展示室では、史跡二本松城跡や二本松藩主・丹羽氏、二本松少年隊などについて、たくさんの実物資料、城下町ジオラマ、臨場感あふれる映像などで分かりやすく紹介しています。

企画展情報 二本松を代表するお祭りの一つである「二本松の提灯祭り」をテーマにした企画展を開催します。10月5日～7日に開催されるお祭りにあわせ、要チェック!(入館無料、詳細はQRコードをチェック!)

2Fでは、二本松のお得な情報がゲットできちゃうよ!

開館時間 午前9時～午後5時(最終入館は午後4時30分)  
休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始(12/29～1/3)  
入館料 【常設展示室】一般:200円 高校生以下:100円

二本松市郭内三丁目303番地5 にほんまつ城報館HPはコチラから!

TEL.0243-22-3220 FAX.0243-22-3228

やる気を高め、自学自習できる子を育てます! 体験授業 実施中!

能開センター クラス指導

- 小3~6 中学受験
- 小6 附属中学入試対策
- 小5・6 高校受験準備

個別指導Axis

1対1 or 1対2 個別指導 小1~6

一人ひとりに合わせた最適な指導で苦手や得意など、強化したい科目を集中的に対策

Axisの教室や自宅で受講できます!

Axisのオンライン家庭教師

先生は東大生・京大生・難関大生・プロ講師・全国国立大学・有名私立大学の学生講師

双方向リアルタイムオンライン授業 オンラインゼミ

中学受験 小4~6 算数・国語・理科・社会

鋭い解説、秀逸な指導、最新の入試情報・集団塾の熱気溢れるハイレベルなライブ授業を全国のAxisで受講できます!

※社会は小5・6のみ

ソニーのKOOV(クーフ)で楽しく学ぶ ロボット 小1~6・中学生 プログラミング講座

無料体験実施中!

学年に応じて3つのコースがあります。自立学習で探究心や思考力が身につきます。

基礎からわかる 完全攻略 英検対策講座

毎回10分のコンパクトな映像授業

英検5級~2級 すべての級を受講可能

※パソコン・タブレット・スマートフォンで受講できます。

# おいしい食事、星空、紅葉…

## 秋のキャンプは魅力がいっぱい!



涼しくなる秋は、キャンプを楽しむには絶好のシーズン。福島県キャンプ協会の皆さんに、「秋キャンプ」の魅力や注意したいポイントについて話を聞きました。福島県内のキャンプ場もご紹介。ぜひ秋のレジャーの参考にしてみてください。



自然遊びもいっぱい楽しもう!

この時期ならではの体験や遊びを楽しんで



日本キャンプ協会公認  
キャンプディレクター1級  
福島県キャンプ協会  
会長 松前雅明さん



日本キャンプ協会公認  
キャンプディレクター2級  
福島県キャンプ協会  
理事 舟山直紀さん

だんだんと、過ごしやすくなる秋。自然がいっぱいの福島県で、「秋キャンプ」を楽しむませんか? キャンプの楽しみ方・技術をレクチャーする指導者の育成に携わる「福島県キャンプ協会」会長の松前雅明さん(以下・松前さん)と、理事の舟山直紀さん(以下・舟山さん)に、秋のキャンプの魅力と注意点について話を伺いました。

### 葉っぱじゃんけん

- ①葉っぱを拾う
- ②ルール(※)を決めて、葉っぱを出し合う

※葉っぱが大きい方が勝ち、赤色(黄色)の人が勝ち、空いている穴が大きい人が勝ち…などさまざまなルールを決めて遊んでみよう!



木に巻きつく「ツタウルシ」。赤く紅葉します(画像はイメージ)

「ツタウルシ」は、木に巻きつくつたれつた植物で、赤く紅葉します。お子さんが触らないよう、キャンプサイトの周り、遊ぶ場所に生えていないか、事前にチェックを。また、まだ蚊がいる場所もありま

●注意すべき点はありませんか?  
松前さん「秋は「かぶれ三兄弟」といわれる「つたれつた」「やまづつたれつた」「めづつた」など、触るとかぶれる植物が美しく紅葉します。お子さんが触らないよう、キャンプサイトの周り、遊ぶ場所に生えていないか、事前にチェックを。また、まだ蚊がいる場所もありま

●美しい景色も秋ならではです。  
舟山さん「秋・冬は星空がとてキレイに見えます。星座盤があれば、持って行くのもおすすめです。実際の星座と星座盤を見比べて過ごす時間もおすすめです。」

●2人が思う秋のキャンプの魅力はどういったところでしょうか?  
松前さん「秋は夏に比べて虫も減ってくるので、過ごしやすいいですね。」  
舟山さん「芋煮といった鍋料理など、料理の幅も広がります。旬の味覚を外で調理して食べるのも、本場においしいです。」



### 葛尾村



長期休業を経て、昨年4月にリニューアルオープンしました。秋には見事な紅葉が敷地内を彩ります。

住所 双葉郡葛尾村大字葛尾字敷井畑194  
Tel 0240(37)4100  
【チェックイン】13:00~17:00  
【チェックアウト】8:30~11:00  
※利用期間は11月30日(土)まで。

## 福島県内のキャンプ場で、秋のファミリーキャンプを楽しもう

### 葛尾村森林公園 もりもりランド・かつらお

雄大な自然を思いっきり満喫森の中で、快適なキャンプを楽しんで

葛尾村の雄大な自然を、思いっきり満喫できる「もりもりランド・かつらお」。バンガロー5棟、全22区画のオートキャンプ場など設備も充実しており、森の中で快適なキャンプが楽しめます。敷地内にはマウンテンバイクコースも整備。実際の大会でも使用される本格コースを体験してみませんか。色づく木々を眺めながら、遊歩道の散策もおすすめです。

### 福島市 安達アウトドアパーク

道の駅「安達」・上り線のすぐそば! 晴れた日は安達太良山の景色を一望

今年4月にオープンした「安達アウトドアパーク」。道の駅「安達」智恵子の里・上り線のすぐそばにあり、アクセスもバツグンです。天気の良い日は、安達太良山など福島ならではの美しい景色が一望。キャンプはもちろん、日帰りの利用も多く、地域の集まりや、仲間同士のバーベキュー、スポーツクラブ・部活などのイベントでの利用も大歓迎。屋根付きのサイトもあり、老若男女に好評です。

### 只見町 奥会津ただみの森キャンプ場

コテージ、バンガロー、古民家まで宿泊施設が充実!

只見町にある「奥会津ただみの森キャンプ場」。オートサイト、フリーサイト、コテージ・バンガロー、さらには古民家まで宿泊施設が充実。初めての方や、ファミリーキャンプでも安心の設備です。ピザ焼き・パウムクーヘン作りといった体験メニューも人気ですよ(要予約)。奥会津の見事な紅葉に囲まれ、広々と開放的なキャンプ場。雄大な自然を思いっきり満喫してみてください。

### 伊達市 りょうぜんこどもの村

全サイト電源付きにリニューアル遊んで学んで、楽しい秋のアウトドアを

壮大な霊山の自然を間近に感じられる「りょうぜんこどもの村」。キャンプ場のほか、思いっきり遊べる公園、ワークショップが体験できるミュージアムなどがあり、お子さんが大喜びすること間違いなし! キャンプ場は今年、全サイトが電源付きにリニューアルされ、より利用しやすくなりました。自然の中で遊んで、学んで…楽しい秋のアウトドアを楽しんで。

### 只見町 奥会津ただみの森キャンプ場

コテージ、バンガロー、古民家まで宿泊施設が充実!

只見町にある「奥会津ただみの森キャンプ場」。オートサイト、フリーサイト、コテージ・バンガロー、さらには古民家まで宿泊施設が充実。初めての方や、ファミリーキャンプでも安心の設備です。ピザ焼き・パウムクーヘン作りといった体験メニューも人気ですよ(要予約)。奥会津の見事な紅葉に囲まれ、広々と開放的なキャンプ場。雄大な自然を思いっきり満喫してみてください。

# 福島成蹊中の入試が変わります

## 福島成蹊中学校は、福島県の学力向上に本気で取り組みます。

### 日程と形態の変更

日程を他の中学校入試の前に設定しました。これにより、他の中学校入試の“プレ受験”として、本校の入試を活用できます。

また、入試形態も同様です。福島大学附属中学校入試に合わせ、「2教科入試」に。そして、県立中学校入試に合わせ「総合問題形式」に。受験生により多くの学習の機会を与えたいと考えています。

本校はこれまで小学生対象の英会話教室や算数塾、そしてリビング新聞社主催の未来発見サマースクールinTOKYOの共催などに取り組んできました。本校在学生の学力向上はもちろんのこと、福島県の学力向上に本気で取り組む福島成蹊中学校の本気がここにあります。

11/23 成蹊中1期入試

12/7 福島大学附属  
中学校入試

12/21 成蹊中2期入試

福島県立中学校入試  
・会津学鳳中学校  
・ふたば未来学園中学校  
・県立安積中学校(仮称)

2/1 成蹊中3期入試



## 中学校は“選ぶ”時代へ!

### 通学費補助制度の新設

本校には福島市以外からもたくさんの生徒が通学しています。令和7年度より、「通学費補助制度」を新設し、より多くの生徒たちが本校に通学しやすい環境を整備します。上限は20,000円/月です。

詳しく知りたい方は、下記お問い合わせ先へご連絡ください。

#### 1期入試

- ・2教科入試(国語・算数)
- ・面接/本人と保護者
- ・「入学時特待生制度\*」対象
- ・附属中入試のプレ入試としても活用いただけます。

\*中学1年次の授業料(460,000円)が免除になる制度です。1期入試の成績優秀者1名が対象です。

#### 2期入試

- ・検査I(言語に関する内容)
- ・検査II(数理に関する内容)
- ・検査III(自然や社会に関する内容)
- ・面接/本人と保護者
- ・県立中学校入試のプレ入試として活用いただけます。

#### 3期入試

- ・2教科入試(国語・算数)
- ・面接/本人と保護者

福島成蹊中学校・  
入試情報はこちらの  
QRコードから



最新情報はホームページをご覧ください。随時更新してお知らせいたします。

## オープンスクール 9月21日(土)

腰浜キャンパス 要申込 受付…13:00~  
全体会…13:30~

小学6年生  
プログラム

1時間目…算数  
14:00~14:40

### 知恵を出し合え! 難解問題への 挑戦

少人数グループで協力!  
超難問を解き明かせ!



小学4・5年生  
プログラム

1時間目…国語  
14:00~14:40

### 挑戦者求む 君こそ 漢字マスター

漢字にまつわる問題にチャレンジ!  
君はいくつわかるかな?



保護者の  
皆様

### 茶道体験

裏千家助教の指導により  
在校生のお手前を披露。  
本校敷地の茶室で  
凛としたティータイムを。

2時間目…英会話  
14:50~15:50

### チームで 勝利を目指せ! 英語クイズ大会

ヴォルフガング先生が司会をつとめます!  
新たな友達と協力しよう!



2時間目…理科実験  
14:50~15:50

### 身近に潜むナゾ 実験で 解き明かせ!

おうちや学校で見かけるナゾ…。  
その正体とは!?



オープンスクール  
申し込みはこちらから!



ご自由に  
参加ください!

親子プログラム 16:00~16:40 (希望者のみ)  
進路実現!サクセスストーリー  
◆卒業生トークライブ

在校生が校内をナビゲイトします!  
◆キャンパスツアー with 中学生

Realize  
Your Dreams

福島成蹊中学校・高等学校(中高一貫コース)の情報はこちらからどうぞ!

福島成蹊 HP

ホームページ  
すべての最新情報はここから!  
<http://www.f-seikei.ed.jp/jhs/>

facebook

フォローをお願いします!  
「福島成蹊」で検索してください。

ぐるっと福島

平日は毎日、情報をアップ!  
トップ画面「子育て・苦い事」→「成蹊中高」

LINE公式アカウント

週1ペースで最新情報を発信!  
友だち登録待ってます @fseikei

YouTube

福島成蹊学園  
公式チャンネル  
動画公開中!

学校法人福島成蹊学園  
福島成蹊中学校・高等学校  
(中高一貫コース)  
腰浜キャンパス 〒960-8135 福島市腰浜町15番21号  
お問い合わせ 広報室(中学校) 志田 ☎seikei-j@f-seikei.ed.jp  
TEL(024)526-2282 FAX(024)526-2283

フランス発祥のお総菜ケーキ

ケーキサレ

材料と分量(4人分)

- ・ホットケーキミックス…200g(1袋)
- ・卵…1個
- ・牛乳(または豆乳)…150cc
- ・粉チーズ…大さじ2
- ・タマネギ…1/2個(80~100g)
- ・ベーコン…2枚 ★ウインナーでもOK!
- ・冷凍ブロッコリー…100gくらい
- ・ミニトマト…100gくらい
- ・こしょう…小さじ1/2



野菜やベーコンなど具材たっぷりのお総菜ケーキ。炊飯器を使えば、ふっくら焼き上がりますよ。風味を変えたい時は、カレー粉を入れるのもおすすめです!

作り方

- 1 タマネギを薄切りにする。ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。ミニトマトはヘタを取り、大きければ半分に切る。
- 2 ホットケーキミックスをザルでふるう。
- 3 ボウルに卵を入れてホイッパーでほぐし、牛乳(または豆乳)を入れて混ぜ合わせる。
- 4 ③にホットケーキミックスを入れ、ホイッパーで10回混ぜる。
- 5 粉チーズとこしょうを入れ、ホイッパーで5回混ぜる。
- 6 ⑤にタマネギ、ベーコン、ミニトマト(何個か残しておく)を入れて、ゴムベラで切るようにざっくり混ぜる。
- 7 炊飯釜に生地を流し入れ、トントンと叩いて平らにする。上に、残しておいたミニトマトとブロッコリーを飾る。
- 8 釜を炊飯器にセットし、通常の炊飯モードで炊く。
- 9 炊き上がった後、菜箸や竹串を刺して中まで焼けているか確認する。生焼けの場合は、20分くらい保温する。
- 10 6~8等分の食べやすい大きさに切り分け、器に盛り付ける。

ポイント

- 4 5 生地は15回以上混ぜない  
ホイッパーで生地を混ぜる時は、15回以上混ぜないことが重要です。混ぜすぎると、焼き上がりがべちゃっとするので注意!
- 9 中まで焼けているか確認  
生地が生焼けの場合は、釜から外して電子レンジで加熱してもOKです。  
菜箸や竹串に、このくらい生地が付いたら保温かレンジで加熱を!

# 火を使わずに作れちゃう! お留守番レシピ

毎日の生活に欠かせない「食事作り」。小学生のお子さんだけでもチャレンジできる料理を作ってみませんか? 食育指導士・クッキングアドバイザーの久家雅子さんに、火を使わずに作れる簡単レシピを教えてくださいました。

教えてくださいました…



食育指導士  
クッキングアドバイザー  
久家雅子さん

福島市の学習センターや小学校などを中心に、料理講師として活躍中。福島市食育推進委員会、福島市食品ロス削減マスター。減塩やゴミの少ない料理の普及に努めている。

食材を切る、調味料を混ぜ合わせるなど、食事作りのお手伝いをしながら料理に興味を持っていらっしゃるお子さんも多いのではないでしょうか。いざ子どもだけで料理をさせてみようと思っても心配になるのが「火の取り扱い」です。今回は、フライパンや鍋を使わず、電子調理器を活用して小学生でもチャレンジできる3品を紹介しましょう。『お留守番レシピ』ですが、自分だけでなく、料理にチャレンジしてみたいお子さんにもおすすめです。

く、家族のために作ってみたい、より楽しく料理できるはず。家族から「おいしいね」という言葉が、また作ってみたいという子どもたちのやる気を引き出します」と久家さん。子どもの頃の経験が、食べることに困らない大人への一歩。将来、一人暮らしをした時に、少しでも自分で作って食べるのが心身の健康につながる。まずは親子で料理にチャレンジしてみよう。



## 家族のために作ってみよう キュウリとキムチの簡単あえ物

材料と分量(4人分)

- ・蒸し鶏…適量
- ・キムチ…適量
- ・キュウリ…1~2本
- ・ごま油…大さじ1
- ・白だし…大さじ1
- ・白ごま…小さじ1

蒸し鶏の材料と分量

- ・鶏むね肉…1枚(300~400g)
- ・塩…小さじ1/3
- ・酒(または料理酒)…50cc

ご飯のおかずはもちろん、お酒のつまみにもぴったりの一品です。年代を問わずおいしく味わえるので、家族のために作ってみませんか。

作り方

- 1 鶏むね肉を耐熱容器に入れて塩を振り、15分くらいおいて臭みを取る。
- 2 ①に酒を振りかけ、ラップをして電子レンジ(500W)で7分加熱し、そのまま置いて冷ます。容器に出た汁は捨てずに取っておく(卵スープに使うため)。
- 3 キュウリを半分に切る。さらに縦半分に切り、1cm幅に切っていく。
- 4 ③に白だし(塩でも可)を振りかけ、15分くらいおく。
- 5 ②の蒸し鶏が冷めたら、手で細く割く。
- 6 ボウルに蒸し鶏、水気を切ったキュウリ、キムチを入れてあえる。
- 7 ごま油、白ごまを加え、さらにあえ、器に盛り付ける。

ポイント

- 4 キュウリに下味を付ける  
キュウリに下味をつけておくことで、水っぽさがなくなり、味の絡みがよくなりますよ。
- 5 蒸し鶏を割く  
蒸し鶏は熱いので、しっかり冷ましてから食べやすい大きさにほぐしましょう。



## 食材を余すことなく活用! 鶏チンだし汁で作る卵スープ

材料と分量(1人分)

- ・鶏のだし汁(蒸し鶏を作った時に出る汁)…ある分
- ・水…150cc
- ・コンソメ…1/2個
- ・卵…1/2~1個
- ・パセリ…適量
- ・蒸し鶏(あれば)…適量

「キュウリとキムチの簡単あえ物」の蒸し鶏を作った時に出るだし汁を活用します。食材のうま味を余すことなく、上手に利用しましょう。

作り方

- 1 耐熱容器に鶏のだし汁、水、コンソメを入れる。
- 2 卵をといて、①に優しく入れる。入れたらかき混ぜない。
- 3 ラップをかけずに、電子レンジ(500W)で2~3分、様子を見ながら加熱する。
- 4 蒸し鶏を入れ、最後にパセリを散らす。

電子レンジの使い方に注意!

電子レンジで使用できない容器での加熱や、長時間の加熱のしすぎは、やけどや火災等、事故につながる危険があります。正しい使い方を親子で確認してから、チャレンジしてみてください。

ポイント

- 1 蒸し鶏のだし汁を使う  
蒸し鶏を作った時に出た、うま味たっぷりのだし汁を使います。捨てずに残しておきましょう。
- 2 卵を入れたらかき混ぜない!  
卵を入れてからかき混ぜると、加熱後もスープが濁ってしまいます。卵をふわっと仕上げるためには、ここが一番のポイントです。

# 牛乳は「熱中症」を防いでくれる強い味方!

**「運動+牛乳」は子どもの熱中症予防に効果的です!**

**子どもが熱中症にかかりやすい理由**

- 体が小さい分、大人に比べて暑さを受けやすい
- 発汗機能がまだ未熟で、体の中から体表面への熱運搬が不十分
- 身長が低い分、地面からの放射熱(照り返し)を受けやすい

カルシウムだけじゃない牛乳パワー

たんぱく質、脂質、糖質の3大栄養素を含む牛乳。理想的な栄養バランスで、健康な体づくりをサポートします。

**1 暑い日は熱中症に注意!**

気温が30℃を超えたら熱中症に注意が必要。暑い場所での長い時間を過ごす際は、水分をとらなかつたりすると、体の調子が悪くなる可能性があります。

**2 汗をかきやすくなるので、汗をかくことが大切!**

運動したあとや外に出たとき、たくさん汗をかきやすくなる。汗をかくことで体温の調節をしやすくなります。汗をかくことができないと、熱中症になりやすくなります。

**3 コップ1杯の牛乳でOK!!**

熱中症に強い体をつくるために、息がはずむ運動を1日15分、30分、週に3~4回行いましょう。そして、運動が終わったあとすぐにコップ1杯の牛乳を飲みましょう。牛乳には体温の調節を助けてくれる力があります。

熱中症に強い体で、でき上がり!

カフェインの利尿作用で血中水分が減ってしまうお茶などは熱中症の予防には不十分です。まだまだ暑い残りの夏を牛乳でのりきりましょう!

**残りの夏を牛乳でのりきろう!**

MILK

ふくしまの牛乳 福島県牛乳普及協会 電話 0243-33-1101 国産乳製品等需要拡大事業 独立行政法人農畜産業振興機構 後援



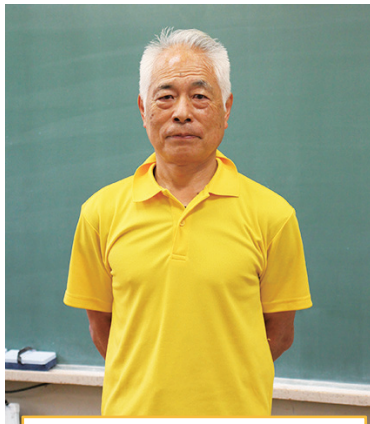
# 個性豊かな自慢の先生たち

子どもたちと真摯(し)に向き合いながら、学校内外で多彩な活躍を見せる先生たち。読者から推薦のあった、自慢の先生に取材をしてきました。

## 子どもたちがwell-beingな生活を送れるよう寄り添っていききたい

「個性の強い子どもたちを見放すことなく、厳しく優しく指導してくれる先生です」と推薦メッセージが届いた吉井田小学校の大竹秀男先生。定年を迎えた後、「リスキング(学び直し)のため心理学を学び、講師で吉井田小学校へ。特別支援学級の担任として1~5学年の児童を受け持っています。「行動心理学に興味を持ち、心理学を勉強し始めました。人の行動を理解し、予測する知見は指導にも役立っています」。

「鬼ごっこでは負けたことがない」というタフな大竹先生。「学校の先生は体力勝負。鉄棒を使った筋トレやストレッチは毎日のルーティンです。体だけでなく



福島市立吉井田小学校  
大竹 秀男 先生

心も鍛えられています」。教員生活46年。教員は大竹先生にとって天職だといいます。「一人ひとりに素晴らしい特性があります。ダメなことはダメと叱りますが、『認めること』は何よりも大切にしています。これから担う子どもたちが『well-being』な生活を送れるよう先生として寄り添っていききたいです」。



小学校で教える鉄棒技は一通りマスターしたという大竹先生！さまざまな技を見せてくれました

## 「トランポリン」は全国レベルの実力活躍をみんなが楽しみにしています

保原小学校・5学年の担任を務める菊地智周(ともなり)先生。教師を目指したきっかけは、高校時代の恩師の存在が大きいと話します。「毎日明るく接してくれた、すてきな先生。学生時代、悩んだ時も勇気づけてくれました。だからこそ、自分も児童たちの前では『明るく』、授業も『面白い』と思ってもらえるよう心掛けています。恩師とは、今でも交流があるそうです。

菊地先生の特技は、体操競技の「トランポリン」。なんと、国体に出場する実力の持ち主！今も現役の選手として活躍しています。昨年の「国民スポーツ大会東北ブロック大会」では見事優勝。国体出場の切符を手



伊達市立保原小学校  
菊地 智周 先生

写真撮影をした2日後の7月7日に行われた「第78回国民スポーツ大会東北ブロック大会」兼「第51回東北総合スポーツ大会」のトランポリン競技では、見事優勝！5年連続優勝を果たしました



1学期の終業式後、優勝カップを手にする菊地先生を囲んで。東北ブロック大会「5年連続優勝」の結果を報告すると、児童たちからは驚きの声が上がりました

にし、8位入賞を果たしました。その活躍を全校集会でみんなにお知らせしたところ、児童たち、同僚の先生たちはまるで自分のことのように大喜び。学校全体が、先生の活躍を楽しみにしています。「5歳から始めたトランポリン。選手として、指導者として、今後は大会での審判・採点という形でも携わっていききたいです」。

## 「遊びの中に学びがある」人としてよりよく生きてほしい

「いつも子どもを一番に、子どもの可能性を一人一人見極めて適切に指導していただき、担任していただいた2年間で子どもたち全員成長できました。卒業しても、先生に会いに子どもたちが集まります。こんなに愛されている先生をぜひ紹介してほしいです」と卒業生の保護者の方から推薦のあった小島望先生。幼い頃から教師を目指し、福島大学在学中から、東日本大震災の仮設住宅でのボランティア活動や子どもたちへの学習支援・交流をしていたそう。大切にしている言葉は、「遊びの中に学びがある」。遊びを通して社会性や道徳的価値が育まれると信じています。



郡山市立金透小学校  
小島 望 先生

子どもたちとは日々、一人の人間として関わるように心掛けているそう。「子どもたちに望むことは、『人としてよりよく生きてほしい』という想(おも)い。自分も学級も学校も社会も、今よりも良くなっていくこと。どの子も楽しく学べる支援や教職を目指す若者の力になれるよう、これからも勉強していききたい」。



## 「頑張る時は頑張る、やる気のスイッチを切り替える大切さを伝えたい

「先生になって1年目。体育が得意で、とても楽しくて楽しい先生です」と読者からの推薦が寄せられた齋藤悠太先生。今年4月から新任教員として、薫小学校の4年生を担当しています。「子どもたちには、頑張る時はとことん頑張る、やる気のスイッチを切り替えることの大切さを日頃から伝えていきます。勉強でも運動でも、やる時は集中してひた向きに取り組んでいけば、必ず結果は後からついてくると思っています」。小学6年生から高校まで陸上競技を経験し、福島県代表になったことも。「私に『陸上競技をやってみたら』と勧められたのが、小学校時代の恩師でした。子どもたちはみ



郡山市立薫小学校  
齋藤 悠太 先生



左/陸上に打ち込む中学生の頃の齋藤先生。上/授業で児童に指導する様子

んな良いところを持っています。恩師のように、一人一人の良さや得意なところ伸ばしてあげられる先生になることが目標です」。薫小学校には特設陸上部があり、今後は指導も目指しているという齋藤先生。「陸上で培った体力を120%発揮して、子どもたちと全力で向き合っていきたい」と笑顔で話してくれました。

## 紙面で紹介してほしい先生を募集中

先生の名前、現在所属の小学校、推薦コメントを添えて、右記の二次元コード、またはメールinfo@f-living.co.jpから応募してください。会津エリア、いわきエリアの先生の推薦も大歓迎！ たくさんの応募お待ちしております！  
※推薦者の個人情報は先生に公表しませんので、気軽に応募を。



## まい生協

### 手の届く価格で叶える豊かな暮らしを提供します。

私たちは皆さまと一緒に心から楽しみながら住まいづくりのお手伝いをさせて頂いております。

**安心**

新省エネ基準を満たした環境に優しくECOなマイホームをお届けします。制振装置を導入し、いつまでも安心して暮らせる家づくりを実現いたします。

**信頼**

昭和59年の設立以来、地元で数多くの「夢の住まいづくり」を実現してきました。長年の経験と実績で家づくりの相談や疑問にお答えいたします。

**明瞭**

明瞭価格をモットーにすべて総仕上がり価格で表記しております。お見積り・ご相談も無料です。

カーンプレミアム仕様プランD **1,771万円**  
総仕上がり価格 **施工面積 22.04坪**



### 安心の総仕上がり価格とは

本体工事、付帯工事、設計費、全室 LED 照明付き、全室カーテン、消費税まで含んだ安心価格！

さらに安心の保証&検査付！

- ◆地盤保証安心の10年
- ◆白アリ保証安心の10年
- ◆第三者機関による防水検査







THE SUPER XEBIO presents

# いろんなスポーツに チャレンジしてみよう！！

今、世界を舞台に活躍するスポーツ選手たちの中で、子どもの頃には別の競技も経験していた方が多いことをご存じですか？ 小学生の時期に、特定のスポーツだけでなく、複数のスポーツに挑戦することのメリットについて、スポーツの専門家と現役のアスリートにお話を伺いました。

教えてくれたのは…

福島スポーツアカデミー  
代表理事 加藤大樹さん



1982年生まれ。金融機関勤務を経て2013年FSGカレッジリーグ入職、スポーツビジネスに従事。福島スポーツアカデミー（FSAスクール）を起業しバスケット、チア、マルチスポーツの各スクールを開校。その後「FSAダンスSTUDIO」を設立し、新たに7ジャンルのダンススクールを開校。現在10ジャンルの総合型スポーツ&ダンススクールを展開する。

## サッカーを経験したことで、体の使い方も柔軟に



東邦銀行陸上競技部  
山内大夢さん

1999年生まれ、会津若松市出身。専門種目は400m、400m障害。2019年、日中韓三カ国交流大会400mハードル第1位。2021年、東京五輪代表。2023年、日本選手権400mハードル第2位。

「子どもの頃はゴルフやキャッチボールなど、さまざまなスポーツを家族で楽しみながら経験しました」と山内選手。小学生から陸上を始め、現在は東邦銀行陸上競技部で400m、400m障害を専門種目としています。中学時代はサッカー部に所属し、チームスポーツも経験。「一つの競技のみをやっていると、その競技の中で必要な動きしか身に付きません。しかし、さまざまな動きを経験したことで、体の使い方に柔軟さを取り入れることができました」。複数の競技をする中で、自分が本当に好きなことも発見できたそう。「陸上もサッカーも、『走る』が共通しています。どちらも経験したからこそ、走ることが好きだと気付くことができました」と話します。「一つのスポーツを極めることも大切ですが、あらゆるスポーツを経験して好きなものを見つけてほしい。『勝った・負けた』だけでなく、ぜひ視野を広げてスポーツを楽しんでみてください」。



競技中の山内選手



小学生は運動神経が発達する「ゴールデンエイジ期」。この時期にたくさん動きを経験していくことが運動能力を伸ばすポイントになると言われています。今回は、福島スポーツアカデミー代表理事の加藤大樹さんに、さまざまなスポーツを楽しむことのメリットと、それぞれの競技に必要な動きや、他の競技と共通する体の使い方を教えてもらいました。

「日本では、幼い頃から一つのスポーツに特化する『早期専門化』が多く見られます。特定のスキルを磨くため、技術が向上すると思われがちですが、実は上達面で伸び悩む可能性も否定できません」と加藤さん。専門的な競技に取り組む前に、複数のスポーツを経験することで運動能力や運動神経を基礎から鍛えることができます。

「実際に、プロスポーツチームで活躍する選手でも、子どもの頃は全く別の競技を経験していたという方は少なくありません。動きのパターンの経験を増やすことで、体の機能が向上し、新たな動きを習得しやすくなります。また、体の一定の部分のみに負荷がかかるリスクを下げ、けがの防止にもつながります」。

「まずは遊びの中で経験してみよう」

「調整等を育成します。さまざまな運動経験をする中で、『自分にはこんな動きができるし、あんな動きもできる！』と自信が付き、何事にも前向きな成長も促します」。

「日本では、幼い頃から一つのスポーツに特化する『早期専門化』が多く見られます。特定のスキルを磨くため、技術が向上すると思われがちですが、実は上達面で伸び悩む可能性も否定できません」と加藤さん。専門的な競技に取り組む前に、複数のスポーツを経験することで運動能力や運動神経を基礎から鍛えることができます。

「調整等を育成します。さまざまな運動経験をする中で、『自分にはこんな動きができるし、あんな動きもできる！』と自信が付き、何事にも前向きな成長も促します」。

## スポーツ別の学べる動き

### バドミントン

#### ●必要な運動

- ・反射神経 ・瞬発力
- ・持久力 ・俊敏性
- ・ラケットを振る腕や肩のスイング



共通する運動「腕を振って打つ」

### 野球

#### ●必要な運動

- ・投げる ・打つ ・走る
- ・空間認知 ・バランス
- ・俊敏性



### バスケットボール

#### ●必要な運動

- ・走る ・ジャンプ ・投げる
- ・持久力 ・跳躍力
- ・アジリティ(敏しよ性)
- ・体幹の強さ ・空間認知



共通する運動「持久力やスピード」

### 水泳

#### ●必要な運動

- ・泳ぐ ・腕と足の動きの連動性
- ・水中での全身運動(息継ぎ)
- ・持久力 ・スピード
- ・空間認知 ・柔軟性



### テニス

#### ●必要な運動

- ・反射神経 ・瞬発力
- ・持久力 ・パワー
- ・ラケットを振る腕や肩のスイング



### ゴルフ

#### ●必要な運動

- ・スイング ・バランス ・柔軟性
- ・スムーズに体を動かす連動性



### 陸上競技

#### ●必要な運動

- ・走る ・飛ぶ ・投げる
- ・持久力 ・跳躍力
- ・アジリティ(敏しよ性)
- ・体幹の強さ



### サッカー

#### ●必要な運動

- ・走る ・蹴る ・投げる
- ・持久力 ・瞬発力 ・ジャンプ
- ・アジリティ(敏しよ性)
- ・空間認知 ・体幹の強さ



THE SUPER XEBIO  
大型スポーツ専門店 スーパースポーツゼビオ



スポーツのビギナーから本格的なアスリートまでご満足いただける数十万点に及ぶ圧倒的な品揃え、スポーツナビゲーターによる一人ひとりに合ったきめ細かなサービス、長時間の滞在でも飽きさせない魅力あふれる店舗演出で、すべてのお客様にご満足いただける店舗作りを心がけております。スーパースポーツゼビオの店舗には、ヴィクトリアゴルフ、ゴルフパートナー、エルプレス併設している店舗が多数あります。当店にご来店頂ければ、圧倒的な品揃えをご覧頂けます。



※店舗により取扱いは異なります



福島県内店舗情報はここから ▶





# 学校の健康診断で何が分かるの？

話を聞いたのは…

福島県医師会 学校保健委員会委員長  
二瓶眼科医院 院長 清原 尚先生



早稲田大学教育学部卒業、日本大学医学部卒業後日本大学医学部附属板橋病院眼科入局。その後、千葉県銚子市立総合病院眼科、東邦大学医学部附属佐倉病院眼科に勤務。平成5年、祖父が大正13年に開業した二瓶眼科医院(会津若松市)を継承する。平成30年、福島県医師会常任理事・福島県医師会学校保健委員会委員長就任

## 学 校 健 診

### 小学校で行われる健康診断の項目とチェック内容

#### ■身長・体重測定…全学年対象

身体の成長を評価する基本的な数値。一人一人の児童の身長測定値を身長成長曲線、体重成長曲線と肥満度曲線を描いて検討します。体重は身長に対して適正であるかを検討。身長に対して体重を評価する指数が「肥満度」です。体重の異常な増加により肥満と言われる状態になり、成人と同様にメタボリックシンドロームに代表される健康障害につながります。また、痩せ型の児童を診たときには「虐待」、「思春期やせ症(神経性食欲不振症)」の早期発見となります。

#### ■内科検診…全学年対象

体格、姿勢、骨格、手足の動かし方、顔色や表情、皮膚の状態を視診し、病気がないかを読み取ります。体格では肥満症・やせ症・一部の内分泌代謝疾患、骨格の病気で漏斗胸・側弯症、血液の病気(血小板減少症や白血病)、皮膚の病気でアトピー性皮膚炎・じんましん・膠原(こうげん)病など。聴診器を当てて診断する場合は、心臓の病気(不整脈、心房・心室中隔欠損症、僧帽弁・大動脈弁逆流症など)、肺の病気(気管支喘息や肺炎)などです。

#### ■聴力検査…全学年が原則だが、小学4年生および6年生で除くことが可能

大気を伝わってきた音は、外耳道や中耳(鼓膜や耳小骨)で増幅されて内耳に到着します。内耳では、感覚細胞の働きで音は電気的な記号に変換され聴神経を経由して、大脳の聴中枢で認識されます。この聴覚経路のどこかに障害が起これば「難聴」です。学校での教育活動や生活にさまざまな影響を及ぼさないためにも、難聴の有無、その程度を検査するのが目的です。

#### ■耳鼻科検診…全学年対象

耳、鼻、咽喉頭疾患の発見だけでなく、日常の健康観察をふまえて耳鼻咽喉科領域における心身の発達程度をチェックします。知識や技術の習得を促すために必要な諸感覚の発達程度をチェックする意味でも重要です。特に言語発達や精神発達、さらには社会性、社会習慣、生活なども考慮に入れながら検査します。

#### ■視力検査…全学年対象

学校生活に支障のない見え方であるかどうかを検査します。視力低下の原因の多くは、近視によるものと推定されます。しかし、学校の視力検査では視力低下の原因を知るには不十分のため、指摘を受けたら眼科医を受診し、原因を調べてもらいましょう。3歳半児・就学児視力検査で遠視による弱視は少なくなってきましたが、要精密検査を指摘されても検査を受けずに弱視になる児童も少なくありません。弱視治療の最後の期間は小学校の6年間と考えられています。最近のIT化に伴い、幼少期より携帯型ゲーム、パソコン、タブレット、スマホと接触する機会が多く、病的近視の進行を見つめるために視力検査が必要です。

#### ■心電図検査…平成6年12月改正より小学1年生に義務付け

①心疾患の発見・早期診断、②心疾患を持つ児童に適切な治療を受けさせるように指示、③心疾患児に日常生活の適切な指導を行う、④突然死の予防、などの役割を担っています。検診を通して心臓や臓器がどんなものなのかを学ぶ「健康教育」としても重要です。主な先天性心疾患は学校心臓検査以前に発見されることが多く、学校心臓検査で発見される最も多い先天性心疾患は「心房中隔欠損症」。この発見には12誘導心電図が向いています。

子どもたちの発育や健康状態を把握するために行われる、学校での健康診断。身長、体重をはじめとする「数値」の結果以外に、学校医はどんなことをチェックしているのでしょうか。福島県医師会・学校保健委員会委員長で二瓶眼科医院の清原尚先生に聞きました。



「児童生徒の健康診断は、重症化を避けて合併症を起さないように学校安全法の規定に基づいて行われ、『毎年6月30日までに行う』と決まっています」と清原先生。学校の健康診断の目的は主に3つ。1つ目は、体の成長の様子を確認すること。2つ目は、学校生活を送る上で問題となる病気を発見し、必要なら治療につなげる。3つ目は、将来の健康な生活を脅かすような病気を発見すること。

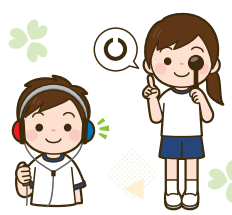
「戦後の学校健診が始まった昭和30年代は、感染症を見つけていることが注がれていました。内科検診では、結核や白癬症の発見。眼科では、トラコーマなどの結膜炎の発見です。しかし、公衆衛生でトップクラスを誇る現在、日本の学校健診は、将来の生活に及ぼす病気の発見、またその予備軍となる状態の「健康教育」が大切です。

「児童生徒の健康診断は、重症化を避けて合併症を起さないように学校安全法の規定に基づいて行われ、『毎年6月30日までに行う』と決まっています」と清原先生。学校の健康診断の目的は主に3つ。1つ目は、体の成長の様子を確認すること。2つ目は、学校生活を送る上で問題となる病気を発見し、必要なら治療につなげる。3つ目は、将来の健康な生活を脅かすような病気を発見すること。

将来の生活に及ぼす病気の発見やその予備軍の状態改善を目指します

「今年6月に厚生労働省から発表された、『令和5年人口動態統計月報年計』によると、2023年の福島県の死因のうち、「脳血管疾患」と「糖尿病」の死亡率は、都道府県別でワースト4位。脳血管疾患と並んで3大生活習慣病と呼ばれる「心疾患」はワースト13位。これからの対策には、学校健診により児童生徒の時期からの「健康教育」が大切です。

「健康診断の意義や重要性、検査・診察の内容や方法(脱衣を伴う検査での留意点)、児童のプライバシーや心情に配慮した対応について、学校と学校医が共通認識を持ち、児童や保護者に事前に丁寧に説明することで理解が得られるように努めています。」



理想の家づくりを一緒にはじめませんか？

## 土地探しからの家づくり

土地探して、どこに頼めばいいの？

土地探しからの家づくり、どう進めればいいの？

見学時のポイントは？

住宅ローンはどう考えたらいい？

見つけた土地を上手に活かすコツはある？

# 住友林業が解決します。

後悔しない土地探しを MYHOME PARK 開設中！

福島・郡山に分譲地あります

住友林業株式会社 福島支店 〒963-8001 郡山市大町2-2-4 ☎0120-888-622

# 子育て 公認心理師・臨床心理士が回答 **お悩み相談室**



**兄弟姉妹編**

アドバイスを  
してくれたのは…

桜の聖母短期大学  
生活科学科福祉こども専攻  
こども保育コース  
講師 滝谷寿美 先生



県立高校国語科教員として20年以上勤務。学校現場で教育相談に携わり、子どもたちの悩みと向き合ってきた経験を生かそうと、公認心理師、臨床心理士の資格を取得。2024年4月より、桜の聖母短期大学講師に就任。保育士を目指す学生と一緒に、保育者も保護者もどのように自身のところを見つめ「Well-being」(幸福感)を保っていくのかを考えている。高校生、大学生2児の母。

**相談①** 上の子がしている習い事に、下の子ども通わせています。送り迎えが大変などの理由もあり、兄弟一緒に習い事をしてもらった方が親は都合が良いというものもあるのですが、本当にそれで良いのか悩むこともあります。「上の子がやっているから」ではなく、適性に合った習い事をさせた方が本人のためには良いのか、それとも兄弟間で競い合っている意味、上の子が見本となって、高め合っていた方が良いのか…今のところ下の子は何も言わず通ってくれてはいますが…。(福島市・30代・女性)



### Advice

送迎、道具も必要になる習い事。兄弟姉妹で同じことに熱中してくれると、親としては助かるという側面はありますね。今は下のお子さんにも何も言わずに通ってくれているとのことなので、「もし何かやりたいことが見つかったら相談してね」と、下のお子さんにも「選択権」や「決定権」があるということ伝えてみては。今の習い事を続けるにしても、別の習い事をするにしても、下のお子さんにも「自分で選んだ」という思いをもって習い事に取り組めるといいと思いますし、自分の思いを伝えやすくなるといいと思います。また、同じ目標をもって何かに取り組むことは兄弟姉妹の結束を強めるというメリットもあります。お子さんの様子をみながら、それぞれが楽しんで習い事に取り組めるといいと思います。

**相談②** 8歳差で妹が産まれました。8年間も一人っ子生活だった娘。時々、「妹ばかり注目してる！私は透明人間みたい！」などと言うようになりました。同じく愛情を注いでいるつもりだったのでびっくり…。妹のお世話も頑張ってるし、たまにお姉ちゃんとのふたりぎりの時間も作っていますが、赤ちゃん返りのような時があり、少し悩んでいます。アドバイスいただけたらと思います。(郡山市・40代・女性)

**相談③** 「兄弟げんか」。仲良く遊んでいる時は良いのですが、いつも途中からもめ始めます。そして、どっちも引かない。結果、カミナリを落とすことになってしまいます。どうしたら、けんかをしなくなるのか…頭を悩ませる日々です。(郡山市・40代・男性)

**Advice** 普段は妹さんのお世話も「一所懸命」やってくれているし、お姉ちゃんとの時間も取っている中で、思いがけない言葉に驚かれたのですね。普段は「お姉ちゃん」をしているけれど、時々「自分だって甘えたい！」という気持ちになるのはとても自然なこと。お姉ちゃんが自分の思いを言葉にして伝えてくれていることに対して「気持ちを話してくれてありがとう」と伝えてみてはいかがでしょうか。お姉ちゃんとお母さんだけの「ふたり時間」を定期的に設定するのも良いと思います。例えば、「毎週土曜日の朝はふたりだけで秘密のおやつを食べる時間」などと決めておくのです。子どもにとっては「いつ、ふたりの時間があるかわからない」という状況だと「待てない！」という気持ちになってしまいますが、「ふたり時間」が確保できているという見通しを持つことは、「確実に甘えられる時間を持つ」と感じられ、安心感につながります。時間を確保するには家族の協力も必要ですが、この時間だけはお母さん自身もスペシャルなおやつを用意して、「お姉ちゃんとゆっくり過ごす時間」と決めてみては。お母さん自身の、リラックスタイムにもつながるのではないかと思います。



**Advice** 親としては叱りたくもなるし、頭の痛いところですね。つい「どっちが良い・悪い」という裁判官役をしてしまいがちです。ですが、「小さい頃に安全な環境でけんかを体験すること」は、その後の成長、特に家族以外の人間関係を広げていく過程にとっても大切なこと。そういった意味では、「安全が確保されているか」という点に気を配ったうえで、どちらかだけが我慢するような構図になっていないか、どうやって仲直りしているのか、という点に注目してみましょう。●けんかの状況を見ていて、明らかにどちらかの力関係が上に働いている場合 お互いの気持ちも理解しつつ、弱い立場の子の主張を親が代わりに少しずつ言葉にして伝えるということも必要になるかもしれません。「これ、貸してほしいんだって」「譲ってあげたときに『ありがとう』って言われるとうれしいね」など、一緒に遊ぶと楽しいと気付くような言葉かけをしていきます。●仲良く遊べている、仲直りしたところに注目する 「仲良く遊べていて楽しそうだね」「自分たちで仲直りしたの？ どうやって仲直りしたの？」という関わりを増やすことで、一緒に遊ぶと楽しいと意識し、「この前もこうやって仲直りできたんだよね」と意識することにつながります。けんかそのものが悪いことではなく、けんかをして自分たちで仲直りできること、一緒に遊べることを、楽しいと感じられるように関わっていくのがひとつの方法かと思えます。



滝谷先生より

★次号でもテーマを変えて、寄せられた悩みについて特集していきます。



安心、快適、そして素敵な暮らしへ

## 3つの標準仕様で特別な家づくりをサポート

- 安心の構造** 耐震等級3+サステナブル耐震(制震システム)
 

最高等級である耐震等級3の構造と、繰り返しくる余震にこそ力を発揮し、揺れ幅を最大95%低減する制震ダンパーを標準搭載。
- 快適な断熱性能** アルセコ外張り断熱+充てん断熱(ダブル断熱)
 

約22cmの厚さの断熱材を使用。夏の暑さ、冬の寒さから住まいを守り、快適で暮らしやすい室内環境をもたらします。
- 女性設計士が、今とこれからの暮らしをヒアリング**

北洲ハウジングの注文住宅は、完全オーダーメイド品です。お客様と真摯に向き合い、お客様それぞれの「理想の暮らし方」を引き出し、あなたの暮らしにフィットする家をデザインします。



ヤマダホームズ



レオハウス

# 新築分譲住宅 販売開始

新築分譲住宅

郡山市大槻町 1号地

販売価格 **3,980万円**(税込) **4LDK**

■土地面積 / 196.46㎡ (59.42 坪) ■延床面積 / 101.22㎡ (30.55 坪)



アクセス良好! 周辺施設充実!



建築条件付宅地分譲

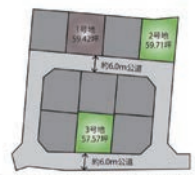
郡山市大槻町

2号地 販売価格 **1,845万円**(税込)

■土地面積 / 197.39㎡ (59.71 坪)

3号地 販売価格 **1,845万円**(税込)

■土地面積 / 190.33㎡ (57.57 坪)



【建築条件付き土地(2・3号地)】■今回販売区画数 / 2区画(2・3号地) ■建築条件付売地について / この土地は、土地売買契約締結後3ヶ月以内に、当社と住宅の建築請負契約を締結していただくことを条件として販売いたします。この期間内に住宅の建築請負契約が成立しなかった場合は、土地売買契約は白紙となり、受領した金額は全額無利子で返却いたします。

■物件名 / Felidia Garden 郡山市大槻町 ■所在地 / 郡山市大槻町字針生8番地内 ■交通 / JR東北本線「郡山」徒歩約62分(約4900m) ■用途地域 / 第一種中高層住宅専用地域 ■地目 / 宅地 ■現況 / 宅地 ■土地の権利形態 / 所有権 ■都市計画 / 市街化区域 ■防火指定 / 法第22条区域 ■建ぺい率 / 40% ■容積率 / 60% ■総区画数 / 全3区画 ■販売方法 / 先着順 ■私道負担の有無 / 無 ■電気 / 東北電力 ■ガス / プロパンガス(個別) ■水道 / 公営 ■下水 / 公営 ■接道状況 / 南側6m公道 ■その他 / 一部埋蔵文化財包蔵地内(下西田遺跡) 【建売住宅(1号地)】■今回販売区画数 / 1区画(1号地) ■建築確認番号 / 第R06 確認建築 BHC 中支 0220号(令和6年5月31日) ■完成予定 / 2024年8月上旬予定 ■入居予定 / 2024年8月下旬 ■広告制作日 / 2024年7月1日



お問合せはこちら

YAMADA HOMES 郡山店

TEL. 024-962-7667

郡山市富田西四丁目20番大谷ビル2階

営業時間 / 10:00 ~ 18:00

定休日 / 水曜日



新築分譲住宅

伊達市箱崎 6号棟

販売価格 **3,150万円**(税込) **4LDK**

■土地面積 / 202.78㎡ (61.34 坪) ■延床面積 / 110.54㎡ (33.43 坪)



阿武隈急行線「高子」駅 車5分



Life information

- 伊達市立伏黒幼稚園 約750m: 徒歩約10分
- 伊達市立伊達東小学校 約650m: 徒歩約9分
- 伊達市立伊達中学校 約500m: 徒歩約6分
- 北福島医療センター 約300m: 徒歩約4分
- ヨークベニマル伊達店 約1500m: 車約3分

Point

- 4LDK+WIC
- 浴室暖房乾燥機
- 樹脂サッシ
- オール電化住宅
- 洗面化粧台 90cm三面鏡
- 吹付硬質ウレタンフォーム断熱
- 第一種換気システム
- 整形地 6m北東道路
- LDK エアコン付き
- 全部屋カーテン付き
- 家族の安全を守る制震ダンパー採用

■所在地 / (地番) 福島県伊達市箱崎字布川44番27 ■交通 / 阿武隈急行線「高子」駅徒歩24分 ■地目 / 宅地 ■都市計画 / 市街化調整区域 ■用途地域 / 第一種中高層住居地域 ■建ぺい率 / 60% ■容積率 / 200% ■権利 / 所有権 ■その他法令上の制限 / 東日本大震災復興特別区域法 ■総区画数 / 全6区画 ■販売区画数 / 1区画 ■設備 / 東北電力(株)・公営水道浄化槽・個別プロパンガス ■接道状況 / 北東側約3m公道



お問合せはこちら

YAMADA HOMES 福島店

TEL. 024-552-6266

福島市瀬上町字西中川原 67-5

営業時間 / 10:00 ~ 18:00

定休日 / 水曜日



新築分譲住宅

小名浜岡小名

販売価格 **3,480万円**(税込) **3LDK**

■土地面積 / 224.38㎡ (67.87 坪) ■延床面積 / 81.56㎡ (24.67 坪)

商業施設、小中学校、医療施設が充実!



Life information

- 小名浜東小学校 約935m: 徒歩約12分
- 小名浜第二中学校 約1650m: 徒歩約21分
- セブンイレブン小名浜花畑店 約480m: 徒歩約6分
- マルト岡小名店 約870m: 徒歩約11分
- イオンモールいわき小名浜 約1630m: 徒歩約21分

Point

- 3LDK+ロフト
- 浴室暖房乾燥機
- 樹脂サッシ
- オール電化住宅
- 洗面化粧台 90cm三面鏡
- 吹付硬質ウレタンフォーム断熱
- 第一種換気システム
- 整形地 6m北東道路
- LDK エアコン付き
- 全部屋カーテン付き

■所在地 / いわき市小名浜岡小名字仏玄前6番7 ■交通 / バス停「小名浜一小」徒歩6分 ■土地権利 / 所有権 ■地目 / 宅地 ■用途地域 / 第一種中高層住宅専用地域 ■建ぺい率 / 60% ■容積率 / 200% ■間取 / 3LDK ■構造 / 木造平屋建て ■建築完成年月 / R6年10月完成予定 ■設備 / 上水道、公共下水、オール電化 ■接道 / 東側6m公道、西側6m公道 ■駐車場 / 3台可 ■引渡 / 相談 ■取引 / 売主 ■建築確認済証番号 / 第R06 確認建築 BHC 中支 0295号



お問合せはこちら

LEO HOUSE いわき店

TEL. 0246-76-1366

いわき市鹿島町飯田字川前 17-1

営業時間 / 10:00 ~ 18:00

定休日 / 水曜日



「福島県立図書館 こどものへや」推薦

# 読書の秋に読みたい本

「福島県立図書館 こどものへや」の司書の皆さんが、「読書の秋」にオススメの本を教えてくださいました。どれも読み応えたっぷりのすてきな本。ぜひ手に取って、読んでみよう。



低学年から

**ちいさな木**  
角野栄子／作 佐竹美保／絵

よく自動車がとおる道のわきに小さな木がはえていました。小さな木は自動車がとおるたびよるけてしまいます。ある日の明け方、家を出てきたいっぴきの犬が小さな木のそばにやってきて「これからじぶんのすきなところにいくんだ」といいます。小さな木はいっしょに行きたいと思いますが、動けないから無理だと言うと犬は「やってみなくちゃ わかんないよ」と言って木のまわりの土をがりがり掘りはじめます。やがて根っこを引き抜くことができたので、ふたりは歩きだしました。途中で出会った岩と沼もふたりと一緒にすきなところを探して歩いていきます。果たして四人(?)のすきなところはみつかるのでしょうか。



偕成社／2023／1430円

**「やってみよう」と勇気がもらえる**  
最初は自分のいる場所から動けないと思っている小さな木や岩や沼ですが、やってみようと思えば動くことができ好きなところに行くことができるようになります。読むとなんだか勇気がもらえるお話です。

中学年から

**石は元素の案内人**  
田中陵二／文・写真

わたしたちの身近にある石は何でできているのでしょうか。この世界のすべてのものは、90種類の元素の組み合わせでできています。たとえば、「水」は水素と酸素、「塩」はナトリウムと塩素というように。この元素のふしぎを「石」をキーワードに解き明かしていきます。他にも、美しい岩塩の結晶は目に見えないほど小さな粒になっても同じ形(サイコロ型)になること、その岩塩のできる地層の成り立ち、宇宙から落ちてきた隕鉄の話、自然界から鉄や銅、ヨウ素を取り出す実験など、元素に関する知識が分かりやすく説明されています。本の最後には、著者が撮影した美しい元素の写真を使った「元素の周期表」が掲載されています。



福音館書店／2024／1430円

**「石」から解き明かされる元素のふしぎ**  
長い時間をかけて解き明かされてきた元素のふしぎに触れ、美しい結晶や鉱物の写真を見るとわくわくします。きれいな面白そうと思うことが知る第一歩です。身近なものや興味があるところから調べたり聞いたりしてみてください。

高学年から

**アナグマの森へ**  
アンソニー・マゴーワン／作 野口絵美／訳

ニッキーは、町の不良たちに呼び出され、野生のアナグマと犬を戦わせる残酷な遊びに付き合わされることとなります。しかしアナグマは勇敢で、年老いたアナグマが巣穴に入ってきた犬を倒してしまいます。ニッキーは不良の目をぬすんでアナグマの家族たちを逃がしますが、一匹だけ逃げ遅れた小さなアナグマがいました。ニッキーは子アナグマを連れて帰り、アナグマの生態を調べました。すると、不良が犬に襲わせた巣穴は仮の住まいで、一族が住む巣穴が他にあることが分かりました。ムジナとはアナグマのことです。ニッキーは兄のケニーと一緒に、「アナグマの森」で巣穴を探し始めます。



徳間書店／2023／1650円

**アナグマを守る兄弟の絆**  
この本のもう一人の主演は、家族を守るために最後の力を振りしぼる老アナグマです。また、ニッキーの優しいお兄さんケニーとの絆が心にのこります。兄弟の話は「荒野にヒバリをさがして」という本で読むことができます。

低学年から

**なっちゃんがちっちゃかったころのおはなし**  
鍋田敬子／さく

なっちゃんは小さくて元気な女の子。お母さんに自分が小さかったころのおはなしを聞かせてもらうのが大好きです。なっちゃんが生まれたばかりのころは、とてもちっちゃかったので、ふんづけられないように、3人のお兄ちゃんがお菓子の箱に綿を敷いて、ベッドをつくってくれたことや、お父ちゃんが耳かきを短く切って、スプーンを作ってくれたこと、お出かけする時はお母ちゃんのバッグのポケットに入っていたことなど、面白いおはなしは尽きません。少し体が大きくなると台所のおたまですべり台、パンの上でトランポリン、暑い日には、あらいおけでプールなど、なっちゃんは楽しく毎日過ごしながら、ぐんぐんぐんぐん大きくなっていきます。



福音館書店／2024／1100円

**自分が小さかったころはどうだったかな**  
「もし、自分もなっちゃんのようにちっちゃかったら…」と、考えてみると、想像が自由に広がる絵本です。ぜひ、おうちの人に自分が小さかったころのおはなしを聞いてみてください。

中学年から

**なんてくさいんだ！**  
ロンドンを救ったジョゼフの物語  
コリン・ペフ／文 ナンシー・カーベントナー／絵  
金原瑞人／訳

街を流れる川が、うちでいっぱいだったらイヤですよ。今から150年以上前、ロンドンのテムズ川では、なんとそれがふつうでした。くさくてきかないだけではなく、コレラという病気の原因にもなり、たくさんの方が亡くなりました。そんな中、ロンドンに新しい下水道をつくり、みんなを救った人がいました。ジョゼフ・バザルジェットさんです。ジョゼフさんの計画は、お金がかかりすぎるのでなかなか進みませんでした。1858年の「悪臭の悪臭」事件(この頃、川には毎日プール136杯ぶんのうちが流れこみ、においのひどさがピークに達していました)で認められました。のちに、ジョゼフさんの仕事は、「最高で最大のすばらしい仕事」とたたえられました。



あかつき教育図書／2023／1980円

**「くさい川」をきれいにするためにしたことは？**  
「大昔、こんなことがあったんだ」と知ることは、歴史の本を読む面白さのひとつです。川がくさくて大変だったことが歴史に残って伝わっているなんて、少しびっくりしませんか。もちろん、ジョゼフさんの伝記としても楽しめます。

高学年から

**動物園の24時間**  
ラン・クック／作 ステイシー・トーマス／絵  
竹内薫／訳・監修

イギリスにあるチェスター動物園の一日を主人公のタイカと一緒に見学していく絵本です。動物園をめぐるながらさまざまな動物の生態や飼育方法、飼育員たちの仕事などを知ることができます。哺乳類、爬虫類(は)虫類、鳥類、そして魚類までさまざまな生き物が登場します。チェスター動物園では動物の保護や繁殖プログラムに力を入れていて、保護した動物を野生にかえすための飼育の工夫など、驚きの事実が次々に紹介されるのでページをめくる手がとまらなくなります。開園時間中だけでなく、開園前そして閉園後の動物園ではどんなことをしているかわかります。



小学館／2023／1760円

**イギリスの動物園を一緒にめぐろう！**  
マンガ風にかかれた絵本です。細部まで書き込まれた絵は繰り返し読んでも楽しめます。タイカと一緒に動物園を隅から隅まで見学しましょう。



学校法人コングレガシオン・ド・ノートルダム

## 桜の聖母で、自分らしく

## 学びの特色

互いを尊重し思いやりを持つ心を育むカトリック教育を土台とし、特色ある様々な学びを通して一人ひとりの可能性を伸ばします。

### 英語～4技能の習得～



週1回の『英会話』の授業は、専任のネイティブスピーカーを中心に、発音はもとより、表現力・コミュニケーション能力を楽しく身につけます。

### 和装礼法教室



品位ある女性を育む教育の一つとして、専属講師による和装礼法教室を開催しています。浴衣の着付けのみならず様々な礼法を学びます。

### 探究学習



自ら課題を設定し、研究を進める中で主体性や問題解決能力、表現力を身に付けます。

# 桜の聖母学院 中学校・高等学校

学校見学やご相談等、ご希望に応じて対応いたします。  
お気軽にお問い合わせください。

## 桜の聖母を体験しよう

- 2024年9月21日(土) オンライン学校説明会
- 2024年10月5日(土) オープンスクール
- 2024年10月26日(土) 入試問題チャレンジ

要事前申込み

事前申し込みは、ホームページまたはお電話で

〒960-8055  
福島市野田町7丁目11-1  
TEL024-535-3141  
<http://www.ssg.ac.jp/ckfiles/>



# 親子でチャレンジ! 福島県算数・数学ジュニアオリンピックチャレンジ問題

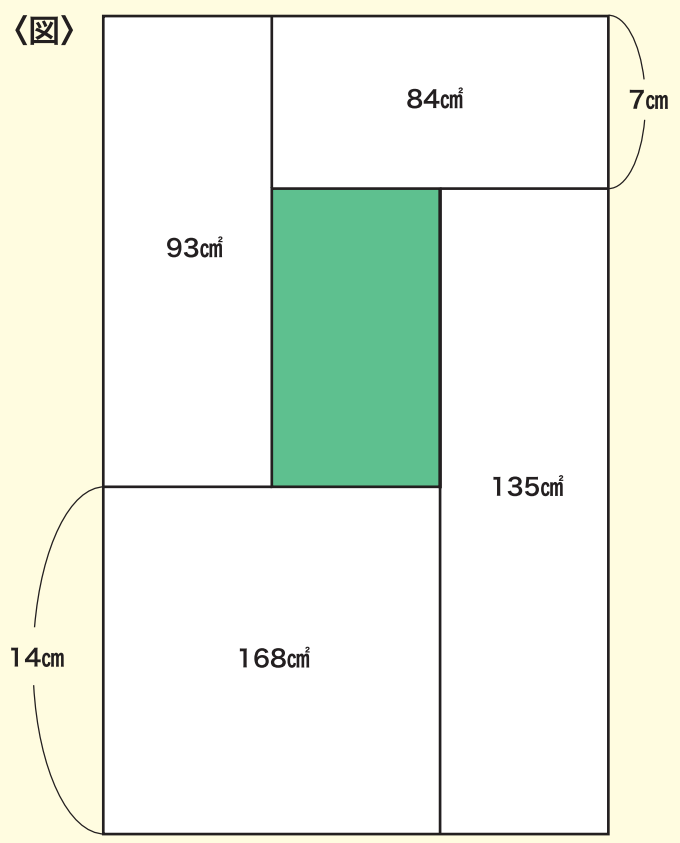


福島県内の小学5・6年生、中学1～3年生を対象に行われている「福島県算数・数学ジュニアオリンピック」。一体どのような問題が出題されているのか、お子さんと一緒に「福島県算数ジュニアオリンピックチャレンジ問題2023」の問題に挑戦してみましょう。

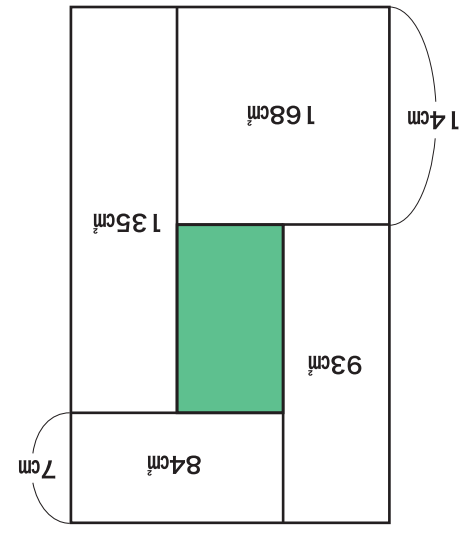
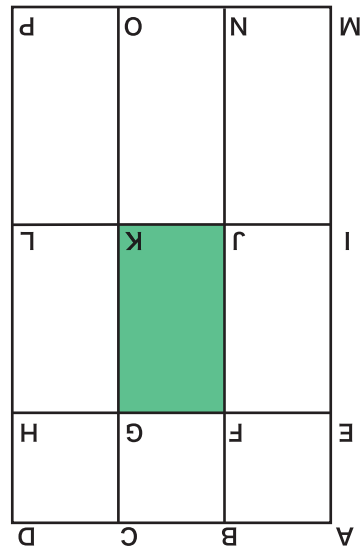


## 解答&ワンポイントアドバイス

大きさがちがう長方形を(図)のように長方形状にならべます。色をぬった部分の面積は何cm<sup>2</sup>ですか。答えを書きましょう。



長方形BFHDの長さは12cm、長方形IMOKの長さは12cmと求めることができる。ADとMPの長さは等しいので、ABとOPの長さも等しい。したがって、長方形EIJFと長方形GKLNの面積は等しい。長方形AIBJは長方形GOPHより面積が135-93=42cm<sup>2</sup>小さい。LPはAEの長さの2倍だから、長方形KOPLの面積も長方形AEFBの2倍。したがって、42×2=84cm<sup>2</sup>。また、OPの長さは6cmとなる。BDの長さが12cmなので、BCの長さは6cm。BC=GHとなるので、長方形FJKGと長方形GKLNの面積は等しい。長方形GKLNの面積は51cm<sup>2</sup>。



解答 51cm<sup>2</sup>

### 福祉用具の出張教室

身近な福祉用具を見て・乗って・触れる機会！  
年をとると体がどう変わるか、自宅内での危険なところなどを学習！  
学校や公民館、地域の集会所などへ出張いたします！体が不自由な方への「気づき」を学ぶことができます。

—出張教室—  
お問い合わせ先  
ハッピーケア  
営業推進室  
☎552-1516

その他介護用品のことならお任せ！

- レンタル
- 販売
- 住宅改修

株式会社ハッピーケア  
公的介護保険福祉用具貸与販売福島県指定事業者

福島支店 024-535-9130 郡山支店 024-927-0111  
いわき支店 0246-26-8228 原町支店 0244-25-3811  
会津支店 0242-36-6010 <http://happycare.co.jp/>

### 熱中症対策は、こまめな水分補給が大切です。

汗をかいたときに飲むものは水だけでいいのでしょうか？  
熱中症対策のコツは、水分+電解質補給です。

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう！  
めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗がとまらない・頭痛・吐き気・体がだるい

暑さに負けない！  
ふくしま熱中症対策3つのポイント

- 涼しい場所に避難しよう！
- 外出時は日傘や帽子をしよう！
- こまめに水分と塩分の補給をしよう！

福島県と大塚製薬は連携協定を締結し、熱中症対策に取り組んでいます。

### 総来館者15万人達成！ 福島県浪江町 震災遺構浪江町立請戸小学校

見学案内

開館時間 9:30～16:30 (最終入館 16:00まで)

休館日 毎週火曜日 (祝日の場合は開館し、翌日休館) 年未年始(12月28日～1月4日) ※臨時休館する場合があります。

入館料 ※団体の方はホームページからの事前予約が必要になります。 請戸小学校のホームページ <https://namie-ukedo.com>

- 一般 …… 300円(団体:250円)
- 高校生 …… 200円(団体:150円)
- 小・中学生 …… 100円(団体:50円)

〒979-1522 福島県双葉郡浪江町大字請戸字持平56  
TEL:0240-23-7041

### ふくしまの食を収穫して味わおう！ 食育体験

さつまいもを収穫しよう！ さつまいもを調理して食べよう！ 親子で体験！ 安全・安心の取り組みを知らそう！

ベレッシュ 農産物直売所

参加無料

令和6年 10/19(土)

定員 親子10組  
対象 幼稚園～小学生までのお子さんと保護者

Schedule

- 8:30 集合・解散…ベレッシュ
- 8:45 集合
- 8:45 出発(貸切バス移動)
- 9:15～10:30 さつまいも収穫体験
- 11:00～13:00 さつまいも調理体験&昼食
- 13:00～13:30 検査場見学
- 13:30～14:00 袋詰・店頭出し体験
- 14:30 本日のまとめ 解散

お申し込み受付中

お申し込みはこちらから!

応募締切 9/27(金)  
応募多数の場合は抽選となります。当落の結果は10/2(水)までにご連絡します。

お問い合わせ ベレッシュ食育体験運営事務局(福島リビング新聞社内) ☎024-934-6120 平日9:30～18:00(土・日・祝日除く)

農産物直売所「ベレッシュ」  
郡山市八山田西1-160

Present

応募方法

プレゼント希望の方は、ハガキに希望商品の番号、住所、氏名、年齢、電話番号、「てとて」の紙面で良かった記事とその感想を書いて、  
〒960-8064 福島市御倉町1-5 FTVカルチャーセンター1階 福島リビング新聞社 「てとて13号プレゼント」係 まで応募してください。  
メールinfo@f-living.co.jpまたは下記二次元コードでも受け付け中。

応募に関する問い合わせは 福島リビング新聞社  
Tel.024(524)0871

締め切り  
9/20  
(金)  
消印有効

ウェブ応募はこちらから!



※当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。

1 コヨット! オリジナル トートバッグ

3人



幅40cm、高さ30cm(持ち手を除く)、持ち手55cm、マチ10cm ※誤差が出る場合があります。

福島の子ども保養プロジェクト「コヨット!」原発事故以来、福島県内の小・中学生や保護者の心身のケアを目的に活動しています。福島県内中心の保養先で、さまざまな外遊びや自然体験、そば打ち体験、フルーツ狩りを通した家族のリラックスタイムを支援。「ほっこりママ会」ではプレイセラピーや料理の先生を招き、子育て中の保護者の心のケアに取り組んでいます。「コヨット!」シンボルマークのてんとう虫がキュートなトートバッグをプレゼント。

福島県生活協同組合連合会  
Tel.024(522)5334



2 キューピーギフトセット

5人



※画像はイメージ。

毎日、朝食を食べていますか? 食生活について楽しく学べるWebサイト「食生活アカデミー」では、お子さんでも作れる朝食レシピ「とろーりたまごのマヨトースト」や「和風ツナマヨおにぎり」を紹介しています。マヨネーズとおうちにある食材で作れますよ。休みの日に親子で一緒にチャレンジしてみましょ。自分で作る朝食で「元気のスイッチ」をオン! その他にも、朝食の役割や朝食を食べる習慣作りのコツも学べます。食生活アカデミーは下記二次元コードからチェック。

キューピー  
東北支店 郡山営業所  
Tel.024(923)1611



3 雑貨屋kochi 雑貨詰め合わせセット

5人



※画像は一例。

シンプルでナチュラルな雑貨が並ぶ「雑貨屋 Kochi」。文具やマグカップ、アクセサリ、アンティーク、テーブルウェア、フェアトレードアイテム、焼き菓子・ドリップコーヒーなどさまざまな商品を取り扱っています。季節に合わせたシーズンアイテムはギフトに人気。店名は幸せを運んでくるといわれる「東風(こち)」にちなんで名付けられています。幸せを感じるアイテムを探しに足を運んでみませんか。メモ帳やハンカチ、マスキングテープなど店主セレクトの雑貨をセットにして5人にプレゼント。

雑貨屋 Kochi  
Tel.024(502)9533



福島県環境創造センター交流棟

コミュタン福島



「環境創造シアター」

ふくしまの今を知り、放射線について学び、未来を描く

●福島県環境創造センター交流棟「コミュタン福島」は、ふくしまの現状や放射線・環境問題について、体験しながら学ぶことができる施設です。  
●日本に2つしかない360° 全球型ドームシアター「環境創造シアター」では、大迫力の映像と音響空間に包まれ、不思議で独特な感覚を味わうことができます。

福島県環境創造センター交流棟「コミュタン福島」

週末等イベント

★貝殻工作  
★サイエンスショー ドライアイスの不思議な世界  
★ワークショップ 身の回りの放射線を測ってみよう  
★芳香剤をつくらう

週末祝日及び長期休業期間には、科学実験・環境に関する工作やサイエンスショーなど楽しいイベントを開催しています!

を解明! 謎解き? 3000円2

コミュタン福島HPで最新情報をチェックしてね!

■開館時間/9:00~17:00 ■入館料/無料 ■駐車場/132台  
■休館日/月曜 ※月曜祝日の場合は翌平日、(12月29日~1月3日)

☎0247-61-5721 FAX.0247-61-5727

コミュタン福島HP <https://com-fukushima.jp/>

最新情報をCHECK!

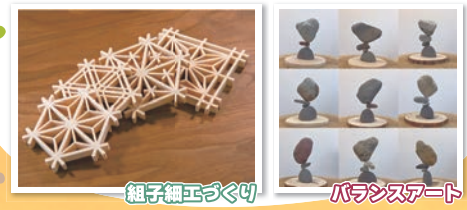


コミュタンフェスティバル IN AUTUMN

入場無料

開催日 9月29日(日) 9時~17時

「自然の恵みを楽しもう」をテーマに、理科実験教室アインシュタインラボによるサイエンスショー、組子細工づくり、自然の石を使ったバランスアート、手作りビー玉顕微鏡での自然観察など、楽しく学べるイベントが盛りだくさん! 詳しくはコミュタン福島HPをチェック!



組子細工づくり

バランスアート

アクセスマップ

●お車でお越しの方  
磐越自動車道船引三春IC出口を左折し、国道288号線三春バイパスを進み、田村西部工業団地入口の信号を左折してください。船引三春ICから約5分!  
●電車/バスを御利用の方  
JR磐越東線三春駅から三春町町営バスが利用できます。三春駅から約13分!  
コミュタン福島利用者はバス料金無料!



所在:福島県田村郡三春町深作10番2号(田村西部工業団地内)



生協の個人宅配でおいしい料理がラクラク!

生協の個人宅配は、注文した商品を毎週決まった曜日にお届け。毎日頑張るみなさんのお買い物をお助けします!



ココがいいね! 生協の個人宅配

📱 スマートフォンから注文!  
家事や育児、仕事の合間にスマホでサクッと注文

🕒 時短調理が叶う!  
約5,000点の品揃え 雑貨や日用品なども!

📦 置き配対応可能!  
在宅でも置き配OK! 専用BOXでお届けします

WEBからのお申し込みでお得に!

個人宅配をWEBからお申し込み、手続き完了でもれなく

COOPポイント  
最大3,000円分プレゼント!

個人宅配やコープのお店でも使えます!

詳しくはこちら

