

オンライン版が本格スタート

福本拓人指導主事の話に耳を傾ける小学生のお子さんの保護者3人



自分手帳

課題解決に向けた 現在の取り組みとこれから…「自分手帳」活用事業

「自分手帳」の活用をスタートして10年が経過、課題も…



児童・生徒が自身の健康診断結果、体力テスト、食生活の状況を継続して記録し、健康課題の解決や体力向上につなげるために2015年に導入。

〈現状〉…冊子版の課題

- 記録内容の共有(学校・家庭)と利活用
- 記録内容の多様化
- 冊子(個人情報)の安全な管理
- 高校への引き継ぎ 等…

【令和7年度の活用率】

小学校:100.0%
中学校: 97.1%

冊子版 「自分手帳」の オンライン化

オンライン版「自分手帳」のスタート

健康マネジメント能力の育成

オンライン版「自分手帳」3つのキーワード

- 1、見える化!でやる気アップ!**
入力したデータがリアルタイムでグラフ化され、健康課題の解決に向けた子どもたちのモチベーション向上につなげます。
- 2、12年間シームレス!**
小学校1年生から高校3年生までの12年間、継続して活用できます。成長期の12年間の記録を蓄積し、生涯にわたる健康づくりの基礎を築きます。
- 3、本人・学校・家庭のスクラムで動き出す子どもたち!**
データは、本人・学校・家庭で共有できます。家庭からのコメントを入力したり、学校での迅速的確な指導に役立てたりすることができます。

平成27年に導入された冊子版「自分手帳」が活用から10年が経過し、令和8年度よりオンライン版「自分手帳」として運用が本格スタートしました。小学生のお子さんのいる保護者3人が、活用方法などを福島県教育庁健康教育課の福本拓人指導主事に聞きました。



福島県教育ダッシュボードのコンテンツの一つ



**冊子版からオンライン版へ
健康マネジメント能力を育む**

東日本大震災および東京電力福島第一原子力発電所事故後、屋外活動の制限などに伴う子どもの運動不足や体力・運動能力の低下が深刻な課題となったことを背景に、2015(平成27)年に「自分手帳」が導入されました。「自分手帳」では、自分の健康状態や体力の状況、食習慣や食生活の状況を記録することができ、冊子です。これまでの冊子版では、小学4年生から高校3年生までの活用でしたが、オンライン化により、小学1年生から高校3

令和7年度の『自分手帳』の活用率は、小学校で100%、中学校で97.1%となっていて、小中学校においては、ほぼ全ての学校で活用が進んでいます」と福本拓人指導主事。

冊子版「自分手帳」は活用から10年が経過し、「記録内容の共有と利活用」「記録内容の多様化への対応」「冊子(個人情報)の安全な管理」「高校への引き継ぎ」などの課題があがってきたことから、令和8年度よりこれまでの冊子版「自分手帳」に代わり、オンライン版の運用が本格的にスタートしました。

オンライン版「自分手帳」は、3つの分野の11のコンテンツと

気付きメモを合わせた12のコンテンツで構成されていて、児童生徒と教員用に分かれていています。

- 運動分野**：運動の記録、運動時間の記録、体力・運動能力調査、運動に関する資料
- 健康分野**：心の健康観察、健康な体づくり、成長の記録、健康の記録
- 食生活分野**：食生活の記録、朝食を見直そう、健康な食生活、児童生徒自身が自分の健康状態や体力の状況、食習慣や食生活の状況を入力することができ、教育データ活用システム「ダッシュボード」で入力状況を確認することができます。

福島県環境創造センター交流棟

コミュタン福島

「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。

コミュタン福島は今年で10周年を迎えます!

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く学べるイベントを開催しています。

福島県環境創造センター交流棟「コミュタン福島」

参加費無料 入館無料

2026年 9月22日 火・祝 9:00~17:00

福島初上陸!!

科学のめくもり!? 手のひらで科学! カイロで学ぶ発熱のしくみ 対象:小学生以上

日用品楽器作りワークショップ 「パネ缶」をつくろう! 申込受付期間 8月25日火~9月9日水 ※抽選結果9月12日土曜を予定

福島県統計課 統計グラフワークショップ

飛び出てくる? フシギなメガネをつくろう!

福島県気候変動適応センター ぶくしま気候変動すごろく ~気候変動適応への道~

開館時間/9:00~17:00 入館料/無料 駐車場/100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!

アクセスマップ

- お車で越しの方 磐城自動車道船引三春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磐城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)

自分だけの12年間の健康記録

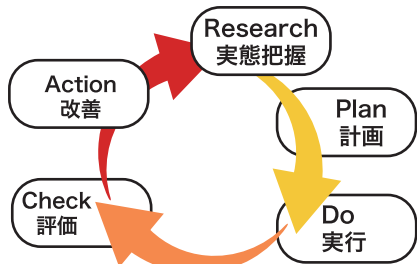
オンライン版「自分手帳」はどうやって操作するの？ 福島県教育庁健康教育課の福本拓人指導主事と多田慎之介指導主事に実際に子どもたちが使うタブレットを使って実践させてもらいました。

自分手帳



福本拓人指導主事を囲んで記念撮影

自分手帳活用による健康マネジメントサイクル



実証研究協力校

郡山市立西田学園での活用の様子

令和7年度の実証研究協力校のうちの1校である、郡山市立西田学園 前期課程教頭の大竹美美先生にオンライン版「自分手帳」の活用方法などについて聞きました。

タブレット端末でいつでも見られるようになった「自分手帳」を使って、食生活の見直しをしました。分かりやすいイラストやデータをヒントに、栄養について調べたり、毎日の朝ごはんを記録したりする活動です。毎日の食生活が一覧になって画面で見られるので、「自分はどんな栄養をとっているかな?」と、自分の体や健康に興味を持つきっかけづくりになっています。

オンライン版になったことで、アプリを開いてすぐに食生活を振り返ることができたり、食生活に関する情報が調べやすくなったり、「自分に必要なアドバイスがすぐ見つかって参考にしやすい!」と大人気でした。さらに、みんなの記録から「朝ごはんを食べていない人がある」という課題に気づいた子どもたちが大活躍。学校をもっと元気にしようと、本校では委員会活動の中で「朝ごはんを食べよう!」と呼びかけるポスターをタブレット端末を使って作るなど、うれしい変化が見られました。

オンライン版は、みんなで楽しく情報を共有できるのが一番の良さです。これからは、体育や家庭科の時間だけでなく、朝の会や、学級活動などでもどんどん使っていく予定です。タブレット端末は家庭にも持ち帰るので、おうちの方ともデータを一緒に見ながら、子どもたちが自ら楽しく健康な食生活を送っていけるよう、食育担当の先生や栄養技師の先生方と協力して学校全体で活用していきます。ぜひご家庭でも、お子さんと一緒に画面を見ながら食生活について話題にしてみてください。



オンライン版「自分手帳」は、県内の実証研究協力校等での実証研究を経て、令和8年度より導入がスタートしました。学校で配布されるタブレット端末等を活用し、オンライン上で自分の健康状態や目標を入力・確認します。児童生徒、学校、家庭の三者でデータが共有でき、健康管理や自立心を育むツールとして役立てられるほか、児童への迅速なサポートが可能になっています。

今回座談会に参加してくれた保護者の皆さんもタブレットを使って、「朝食を見直そう」コメントにコメントを入力してみました。また、「心の健康観察」では、登校後(朝)に日々の心の天気(気分)、朝食の摂取状況、睡眠時間を回答。相談したいことがある場合は、「相談相手」を記入することができ、心の健康観察の力を通して児童生徒が自分の心の状態を把握し、健康状態を良好に保つことができるとの説明に、保護者の皆さんは熱心に耳を傾けていました。

「オンライン版『自分手帳』の活用により、睡眠や食生活などの日々の生活を振り返り、健康を自らマネジメントする能力を養います。また、データの可視化により、課題の把握や目標設定(運動の記録など)自己ベストの更新がしやすくなりました。『見える化』『12年間シミュレーション』『本人・学校・家庭のスクラム』の3つのキーワードで、オンライン版自分手帳の活用推進を図っていきたいと考えています」と福本指導主事は話していました。

※従来の紙の冊子版については福島県のホームページからダウンロードして利用することが可能です。



『操作は簡単な』実際にタブレットを操作

参加した皆さんの声



齋藤祐子さん
(お子さんは小5・中2)

「自分手帳」をどのように使っているのかが分からなかったで、勉強になりました。娘は震災の翌年に生まれたため、なかなか屋外に出られず、幼児期に運動習慣がつかれなかったかかもしれないと思っていましたが、先日、体力測定の結果を持ち帰ってきて、「昨年より伸びた」と喜んでいました。「自分手帳」を有効に活用して、昨年の自分と比較することで成長を実感し、課題を自分ごととして意識づけられるようになればいいなと思いました。



中山美彩紀さん
(お子さんは小2・年中・1歳)

小学2年生の娘は、書くことよりタブレット操作が好きなので、オンラインのほうが記録しやすいかもしれません。見える化できると、記録する意欲も一層湧くと思います。福島の子どもたちは、全国と比較して運動時間が少ないという話も興味深く聞かせていただきました。娘は現在、週4回、ミニバスケットボールに通っているのもありますが、「ミニバス」がない日の過ごし方をもう少し考えたいと思います。



草薙莉奈さん
(お子さんは小1・3歳)

小学1年生の息子は通学だけで精いっぱいの様子でしたが、放課後、ゲームや動画の視聴が増加。これではいけないと、最近、親子でプールに行き始めました。体育の時間以外の、貴重な運動時間になっているので、これからも続けたいと思います。学校ごとに「朝食について見直そう週間運動」が行われているという話も印象に残りました。わが家も朝食は必ず取らせるようにしています。食事の面からも子どもの健康を支えていきたいと思っています。

一人ひとりに最適な学習スタイルで、楽しく学び、自分で学習できる力を身につけます。

能開センター 選抜制クラス指導

出会い・前向き・鍛え合いの場として、さまざまな地域から集まった仲間と、学び合いながら、学力を高めていきます。



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します。



教育を変える ワオグループの新たな取り組み

新しい学習のカタチ 自宅でも学べるオンライン家庭教師

NEW! 大学受験 [AIで強化] 総合型・学校推薦型入試対策 AI添削・総合型選抜対策 TotalPass [トータルパス]

AI添削+推薦専門の指導者による、1対1の授業。

Axisのオンライン家庭教師

0800-100-3737 アクシスのオンライン 検索

さらに! 中学受験・高校受験・大学受験 能開の授業が自宅でも受講できる!

NOKAI オンライン

能開まで通うのが困難な方におすすめ。無料相談・体験!

お申し込みはこちら



能開センター 福島校

個別指導Axis 福島校・瀬上校・笹谷校・丸子校・いわき平校

0120-13-3759

0120-500-222

能開 福島 検索

アクシス福島 検索

教育を 変える

WAO!

ワオ・コーポレーション

【福島本部】〒960-8031 福島市栄町1-35 福島キャピタルフロントビル1F 【受付】火~日曜 14:30~21:00

特色ある教育で学都こおりやまを推進



昨年の郡山ユースカウンシル(今年度は小学生で実施)

小中一貫教育

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16号」のいわき市教育委員会からのバトンを受けて今回は、郡山市教育委員会早崎保夫教育長に話を聞きました。

郡山版小中一貫教育や英語教育など フロンティア精神で教育を改革

明治時代の「安積開拓」や「安積疏水」の完成によって荒野を豊かな街へと変えた先人たちが、郡山市はその挑戦の歴史に由来する「フロンティア精神」開拓者精神をまっすぐに生かして、脈々と受け継がれてきたマイノリティを教育現場でも生かす、全国に先駆けて独自の教育方針を打ち出しています。

特色ある教育で代表されるのが、「郡山版小中一貫教育」の推進です。平成17年郡山市立南小中学校が開校、平成19年に開校した郡山市立明健中学校は都市型小中一貫教育(一休連携型)として注目を集めたほか、平成30年福島県初の義務教育学校として郡山市立西田学園が開校。小学1年生から中学3年生まで9年間の切れ目のない教育により、子どもたちの成長を丁寧に見守ることに注力してきました。「小学校と中学校が目指す子ども像や課題を共有し、義務教育9年間を見通した教育課程を編成し、系統的な教育を行っています。有益な結果が表われ、うれしく思います」と成果に手応えを感じています。

また、小学校の英語教育は平成17年度より文部科学省の指定を受けた特例校として小学1年生から「英語表現科」を導入するなど、早期からのグローバル教育に注力。独自の教科書「E-BOOK」を活用した英語教育も推進しています。小中学校において国際理解の推進や英語指導助手(AET)を活用したフューチャーズ・インターナショナルデーも行い、国際交流や英語力向上に役立てています。「英語が話せることだけを目的とせず、異文化に触れ、日本の良さを知ることにつなげていきたい」と、変化の激しい、予測不可能な社会を生きていく子どもたちを育て、今までの教育では生かすことができなかった人になるよう、行政と連携し教育環境のさらなる充実を図って参りたいと考えています。

早崎教育長の座右の銘は、初任の際に先輩教員からいただいた「千里の馬は常にあれども伯樂は常にはあらず」。「優れた才能を持つ者は世に多くいるが、その才能を見抜き、引き立てる人物は滅多にいない」という意味の故事成語です。私も含め、教師は子どもたちの可能性や才能を伸ばす名伯樂であってほしいものです。



郡山市教育委員会
教育長 早崎保夫さん

昭和38年生まれ。福島県出身、63歳。福島大学教育学部卒業。中学校の教員として県内各地の公立中学校に勤務。郡山市教育委員会事務局学校教育推進課長や郡山市教育委員会事務局学校教育部長等を歴任した後、郡山市立郡山第二中学校長として退職。この間、福島県中学校長会副会長を務める。令和7年6月16日より現職。



E-BOOKを活用した授業の様子

令和8(2026年)年度学校教育重点施策

ともに学び、ともに育み、
未来を拓く教育の創造
一人一人のウェルビーイングと
「学び」を高める郡山の教育

質の高い教育で 子どもたちの未来を支える 学都こおりやま

- 学び続ける力・確かな学力の育成に努めます
- 人権尊重と豊かな心の育成に努めます
- どの子どもも思う存分学べる環境づくりに努めます
- 危機管理能力及び体力・運動能力の向上に努めます
- 連携教育の推進に努めます

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

学習・勉強の基本は「読み・書き・そろばん」!

無料体験キャンペーン実施中!

珠算 書道 幼児教室

そろばん&学習コース
2年生で指を使って計算している子は「算数嫌いの予備軍」かも...
→「そろばん+読上あんさん+読上算+かけ算九九のセット学習」で解決しましょう!

書写・書道コース
漢字が読めない、書けない、書き順めちやめちや...汚い字にお困りの方へ
→書写・書道教室で解決しませんか?

会津若松市 ◆ドンキ教室 ◆城南教室 ◆新鶴教室 ◆伊達市 ◆郡山市
◆材木町教室 ◆蓮教教室 ◆西会津町 ◆喜多市 ◆保原教室 ◆イオンタウン教室
◆日新教室 ◆湊町教室 ◆西会津教室 ◆豊川教室 ◆猪苗代町 ◆麓山教室 ◆葛葉池教室
◆鶴城教室 ◆門田教室 ◆会津坂下町 ◆ヨーク教室 ◆ヨーク教室 ◆長久保教室 ◆希望ヶ丘教室
◆一貫教室 ◆行仁教室 ◆坂下東教室 ◆鶴ヶ崎一貫 ◆須賀川 ◆三春教室 ◆富田東教室
◆城北教室 ◆東山教室 ◆坂下南教室 ◆堀川教室 ◆ジニアス ◆大島教室 ◆八山田教室
◆永和教室 ◆神指教室 ◆会津美里町 ◆柳津町 ◆(姉妹校)
◆小金井教室 ◆松長教室 ◆高田教室 ◆柳津教室

楽しい QOL みとみ学園 そろばん教室をはじめませんか?

主婦が活躍しています! 研修あり!

◆年齢/不問(女性)
◆資格/学生時珠算3級程度
◆授業時間/週2回〜(指導者研修有り)
[収入目安]生徒10人→約48,000円
生徒20人→約111,000円
指導法 経営法 詳しく説明させていただきます。

◆そろばん教室の先生になりたい方のための説明会
◆日時/毎週月・金・土(授業見学あり)
◆会場/みとみ学園イオンタウン郡山
◆要予約※時間はご相談ください。

みとみ学園 みとみ 検索
☎0120-808-885

クマ目撃急増地域のみなさんへ

クマ対策に!

動物検知カメラ

無料デモ受付中

福島県知事 許可(般-5)第33769号

PR×DX×Healthcare
テリーナテリーナ
QOLをなんとかする、どうにかする。
まずはお気軽にお問い合わせください!
☎0800-808-8778

本社 〒963-8811 福島県郡山市方八町二丁目5-16-317 TEL.024-953-5364 FAX.050-6868-4950

忙しいを理由に、健診を後回しにしていますか?

「健康づくりサイクル」と「上手な医療のかかり方」の実践は、健康保険料率の抑制につながります!

協会けんぽの健康保険料率は、都道府県ごとの年齢構成や所得水準の差等を調整した上で、都道府県の加入者1人あたり医療費に基づき、都道府県支部ごとに算出されています。一人一人が健康でいること、病院のかかり方に気を付けることで、医療費が抑えられ、保険料率の伸びも抑えられる仕組みになっています。

メタボリックシンドロームのリスク保有率 血圧リスク保有率

喫煙者の割合 運動習慣要改善者の割合

健康づくりサイクル

01 健診の受診 02 健診後の行動 03 日々の健康づくり

「健診後の行動」とは、要治療と判断された方が医療機関を受診することや、生活習慣の改善が必要な方が特定保健指導を受けることを指します。

上手な医療のかかり方を実践しよう!

この6つを実践すると、ご自身の負担額などを抑えることができます!

- 急病以外では休日や夜間に病院に行かない
- はしご受診しない
- ジェネリック医薬品を使う
- かかりつけ医やかかりつけ薬局を持つ
- 電子処方せんを利用する
- セルフメディケーションに取り組む

【問合せ】全国健康保険協会 福島支部
〒960-8546 福島市栄町 6-6 福島セントランドビル 8 階
TEL: 024-523-3915(代表)

データに基づいて考える論理的思考を



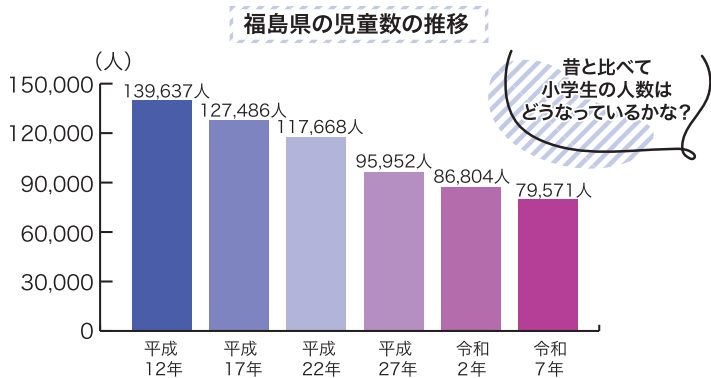
お話は…

福島県企画調整部 統計課
(写真左から)
主査 半澤 俊輔さん、主事 高橋 悠香さん、
主幹兼副課長（統計調整担当） 高橋 健さん、
主査 佐賀 直人さん

福島県の人口や、雇用・賃金・労働時間などあらゆる調査をデータ化し、分析している「統計課」。実は小学生にも知ってほしいと、出前授業やイベント参加なども積極的に行っています。算数や社会の勉強と直結していたり、グラフを読み取ることで消費者として正しい選択ができたりと、暮らしに役立つ「統計」。親子で話題にしてみませんか？

統計

「統計」を元に、親子で話し合ってみよう



出典：福島県統計年鑑「市町村別小学校数・学級数・児童数・長期欠席者及び教職員数」平成12年から令和7年までを5年ごとにグラフにしたもの



「第75回福島県統計グラフコンクール」の第1部（小学校1・2年生の手描き作品）で福島県知事賞を受賞した、矢吹町立善郷小学校2年（受賞当時）・星まどかさんの作品。米の値段が高くなったことをきっかけに、朝ご飯に「米」を食べたか「小麦」を食べたかなどのアンケートを学校で実施し、調査結果をまとめた。



いわき秀英小学校の授業の様子

「国勢調査」や「家計調査」等を行っている「統計課」。子どものうちから、統計の必要性や利用方法を知ってもらうため、各学校での出前授業を行っています。

「令和7年度は、県内の小・中学校・高校11校で、338人の児童・生徒に出張授業を行いました」と高橋主幹。学習指導要領によると、小学3年生で棒グラフ、4年生で折れ線グラフ、5年生で円グラフ

フと帯グラフを学習。授業先の学校がある地域性と学年を考慮して、オリジナルの資料を作ることもあるそう。グラフから何が分かるかや、データの集め方、まとめるためにはどんなグラフが適切か、学んだことを確認するクイズなどを行っています。一番の目的は「データリテラシー」を上げたいということ。情報があふれる現代、データに基づいて考える論理的思考や、データを読み取る力を磨いて、数字に惑わされない能力を身に付けてほしいと思っています。



いわき秀英小学校の授業の様子

子どもはもちろん、さまざまな年代の方にも「統計」について知ってもらうため、地域のイベントでワークショップや大学生向けの出前授業なども実施しています。

中でも「福島県統計グラフコンクール」は、統計知識・技術の向上と次代を担う児童、生徒を中心に早い段階から統計に慣れ親しんでもらうことを目的として、昭和25年から実施。令和7年度は170点（うち8人）の応募がありました。適切なグラフを使用しているか、

調べて分かったことが書かれているかなどを評価。優秀な作品を表彰しています。

令和8年度の締め切りは8月31日（月）。必着。今年応募できなかった方、ぜひ来年、チャレンジしてみませんか。統計グラフ作品の作り方のコツや、過去の入選作品は福島県統計課のホームページで確認を。

昭和25年から「福島県統計グラフコンクール」を実施しています

一世帯あたりの1年の支出金額ランキング(福島市)



グラフを使った問題にチャレンジしてみよう

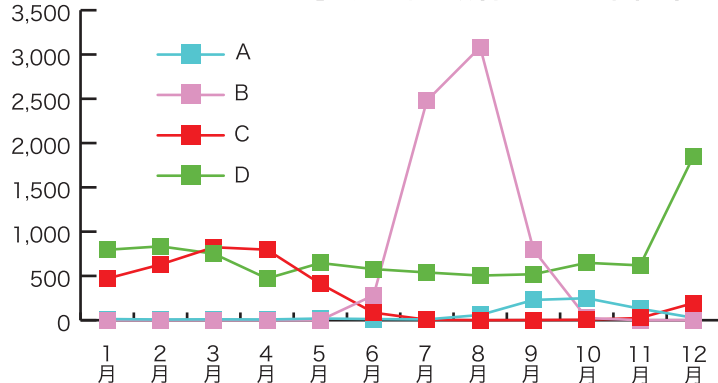
右のA～Dのグラフは、福島市の二人以上の家族が、1月から12月までに買った金額のうづかき折れ線グラフにしたものだ。A～Dは、それぞれ何のグラフかな？ 季節や行事をヒントに考えてみよう！

さんま いちご ケーキ もも

正解はこちらから▶▶▶



福島市の「A～D」の月別購入額(令和5～7年平均)



出典：総務省統計局「家計調査（二人以上の世帯）」令和5～7年の月別購入額を筆者が平均したもの

コミュニティフェスティバルinAutumnでワークショップを開催

「コミュニティフェスティバルinAutumn」で、グラフ作りのワークショップを開催します。来年の「福島県統計グラフコンクール」に向けて、調査の仕方やグラフ作りの基本を学んでみませんか？ パズルやクイズも用意しています。

- 日 時 9月22日(休)
※統計課のワークショップは9:00～16:00。
- 場 所 コミュニティ福島
田村郡三春町深作10-2(田村西部工業団地内)
- 参加費 無料

ミルクと一緒に始めよう 熱中症に負けない元気な体づくり

「運動後の牛乳」で熱中症リスクへの備えを

熱中症予防の基本は、発汗などによる体温調節機能を高めておくこと。運動の直後に牛乳を飲むと、血液量が増えて血行もよくなり、暑さに強い体づくりにつながります。気温が上がりはじめる時期から「運動＋牛乳」の習慣を続けて、夏を元気にすごしましょう。



ふくしまの牛乳

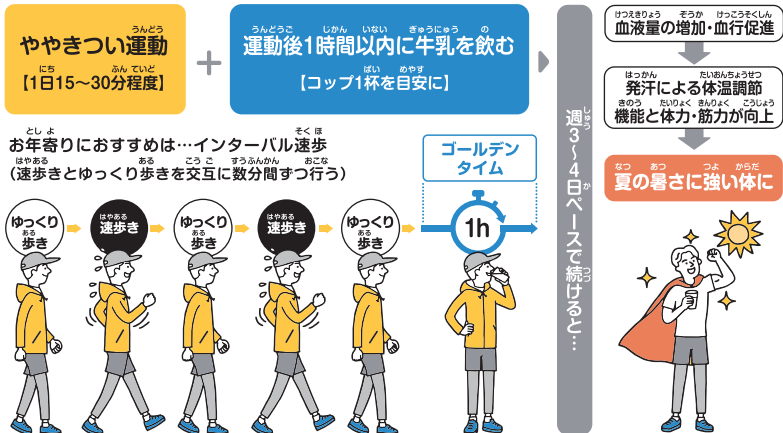
福島県牛乳普及協会 TEL 0243-33-1101

後援／国産牛乳乳製品の需要拡大等事業 独立行政法人農畜産業振興機構



1日15分以上の運動＋コップ1杯の牛乳が効果的です

熱中症になりにくい体づくりには、息が弾むくらいの「ややきつい」運動を1日15～30分ほど行い、運動後1時間以内にコップ1杯の牛乳を飲むのがおすすめです。週3～4日のペースで続けることで、体温調節機能と体力が少しずつアップします。ご自分の体調に合わせて、無理のない範囲で取り組んでみてください。



出典／一般社団法人Jミルク 監修／インターバル散歩考案：信州大学 学術研究院医学系 特任教授・医学博士 能勢 博



撮影協力/SHOSHI FC

今年の夏は、世界的サッカーの祭典で盛り上がりましたね。親子で観戦を楽しんだという方も多いのではないのでしょうか。今、ますます注目を集めるサッカーは、小学生の心と体の成長にぴったりのスポーツ。サッカーの専門家に、話を聞きました。

サッカー大好き！ SHOSHI FC U-12小学生の声

幼稚園生のときに、初めて生で試合を見て、迫力があって「すごい！」と思ってサッカーを始めました。サッカーで好きなのは、試合で点を決められたとき。チームでパスやシュートの練習をして、キックがだんだん強くなって自信ができました。「優勝」を目標に練習に励んでいます。



こうた
内田浩太さん(郡山市・小学6年生)

お父さんに勧められて始めたサッカー。チームでの練習を重ねて、パスの精度を上げることができました。仲間がゴールをする前にパスを出す、アシストが決まった時はとてもうれしいです。サッカーを通じて、たくさん楽しい友達もできました。将来は、プロになることを目指しています。



ひろは
添田大翔さん(須賀川市・小学6年生)

お姉ちゃんとお兄ちゃんがサッカーをしていて、私も一緒にやりたいと思ったのが始めたきっかけです。チームに入って、ドリブルやリフティングのコツを教えてもらって、できるようになりました。シュートを決められた時がとてもうれしくて、いつも練習を頑張っています。夢はサッカー選手になることです！



ひな
森陽咲さん(天栄村・小学4年生)

心も体も育つチームスポーツ サッカーの魅力

PR

コミュニケーション力
瞬発力
俊敏性
バランス感覚
責任感
判断力
協調性

サッカーで身に付く力

教えてくれたのは



SHOSHI FC ジュニアユース 監督
木川広道さん

尚志高校サッカー部出身。卒業後、新潟経営大学、FCプリメーロで選手として活躍。尚志高校サッカー部やラッセル郡山(現・SHOSHI FC)で指導に当たる。JFA公認C級ライセンス取得

小学生は運動神経が著しく成長する時期。さまざまなスポーツを通してあらゆる動きを経験することで、運動能力を伸ばすことにつながります。数あるスポーツの中でも、小学生にとって身近なスポーツの一つがサッカー。尚志高校サッカー部が運営する「SHOSHI FC」で小学生に指導する木川広道さんにサッカーの魅力について話を聞きました。

「サッカーを通じて体力が養われることはもちろん、走る・ボールを蹴る・相手と対峙したいしするなどの動きによって、バランス感覚や瞬発力、俊敏性を習得することが出来ます。パフォーマンスの向上だけでなく、丈夫な体づくりにも欠かせない要素がたくさん詰まっています」。

フィジカル面のほか、心の成長にも大きく影響。「仲間と力を合わせることで協調性やコミュニケーション力が養われます。また、プレー中はさまざまな状況に直面し、自身がどのような動きをするか瞬時に考えなければなりません。判断力や責任感も身に付きます」。チームスポーツだからこその経験も、「試合でチームに点が入って喜び合ったり、負けた悔しさを共有したり。良いことも悪いことも、分かち合えるのはチームメイトがいるからこそ。切磋琢磨(せつさくま)せつさくま)できる仲間がいれば、一人では心が折れてしまいがちなことも乗り越えられます。サッカーがきっかけとなり、スポーツが好きな子どもたちが増えてくれる

ことが願いです」。人工芝の練習場が増え、環境が整ってきた一方、家庭などで練習することも多く、ケガのリスクが心配。予防する上で重要な要素の一つが、シューズ・スパイクの選び方です。「小学生の足は日に日に成長するので、びたっとしすぎず、ゆとりをもったサイズを選ぶのがオススメ。小さすぎると成長の妨けになるので、足に合ったものを選びましょう。年齢が上になったら、お気に入りの色やデザインを選ぶのもモチベーションアップにつながります」。

「サッカーを通じて体力が養われることはもちろん、走る・ボールを蹴る・相手と対峙したいしするなどの動きによって、バランス感覚や瞬発力、俊敏性を習得することが出来ます。パフォーマンスの向上だけでなく、丈夫な体づくりにも欠かせない要素がたくさん詰まっています」。



バランス感覚や瞬発力、俊敏性が身に付くサッカー
チームスポーツならではの経験も

親子でやってみよう！ オススメのサッカートレーニング

【8の字ドリブル】



ペットボトルを縦に2つ、1mくらいの間隔で並べる。なるべく大きく膨らまないように、細かくボールに触って8の字にドリブルします。

【ボールタッチ(軸足を1周)】



バランスをとりながら、ボールを軸足の周りを1周させます。できたら反対足も同様に行います。

ゼビオ各店にある FEET AXIS で 自分にピッタリの1足を見つけよう

スーパースポーツゼビオ各店で計測可能な足型測定サービス「FEET AXIS(フィートアクシス)」。

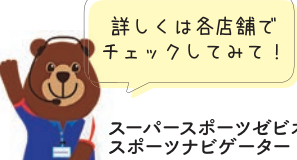
フィート アクシス FEET AXISとは…

足型を3D計測器で測定し、分析したデータと店舗にいるスポーツナビゲーターの経験、知識を元にあなたの足にフィットするシューズを提案する最新の足型測定サービスです。

1600万件を超える計測データに基づいた算出方法を活用し、測定時以降1カ月～12カ月までのお子さんの足の成長予測ができます。



測定
無料



FEET AXISについて
詳しくはこちら
裏側ものぞけるよ！

STEP 01

スポーツポイント会員 バーコードをかざす

スポーツポイント会員に登録すると、ゼビオグループのアプリの中に計測データを保存できます。保護者の方が登録すれば、家族分のデータも保存可能に。



STEP 02

静的分析

靴下を履いたまま計測機に乗り、足の形状をミリ単位で計測します。足の大きさ・幅・甲の高さを再現した3Dモデルを生成。土踏まずの形状も分析します。



STEP 03

動的分析

プレッシャープレートの上を3往復程度歩き、足の動きの特徴をモニターで確認。歩きの癖も確認できます。



STEP 04

Q&A/ おすすめシューズの提案

特定のスポーツに関する質問や、気になる足回りの不快感などをQ&Aで回答。そこから必要な機能を分析し、膨大な靴のデータベースの中から最適なシューズとサイズを提案します。15歳までの子どもたちは「成長予測機能」が利用可能。足型測定データは、測定後1～2時間後にスマホのアプリにも表示されます。



お近くの店舗情報は
こちらから
▶▶▶▶▶▶▶▶



オンラインストアは
こちらから
▶▶▶▶▶▶▶▶



スーパースポーツゼビオ
郡山西ノ内店 TEL.024-923-2739

スーパースポーツゼビオ・ヴィクトリアゴルフ
福島南バイパス店 TEL.024-545-3399

スーパースポーツゼビオ・ヴィクトリアゴルフ
いわき店 TEL.0246-28-3939

ゼビオスポーツエクスプレス
アティ郡山店 TEL.024-927-0866

スーパースポーツゼビオ
イオンモール伊達店 (2026年11月 open 予定) **NEW**

スーパースポーツゼビオ
福島矢野目店 TEL.024-555-1240

スーパースポーツゼビオ・ヴィクトリアゴルフ
会津若松町北店 TEL.0242-22-3839

スーパースポーツゼビオ・ヴィクトリアゴルフ
メガステージ白河店 TEL.0248-23-4223

スーパースポーツゼビオ・ヴィクトリアゴルフ
メガステージ須賀川店 TEL.0248-63-7511

ヴィクトリアゴルフ
郡山並木店 TEL.024-995-5338



くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状が続くと、「風邪かな?」と感じることもあるかもしれません。しかし、その症状は花粉症のサインである可能性も。花粉症の見分け方や対策について聞きました。花粉のピークを迎える前に特徴を知り、適切に対応できるようにしましょう。

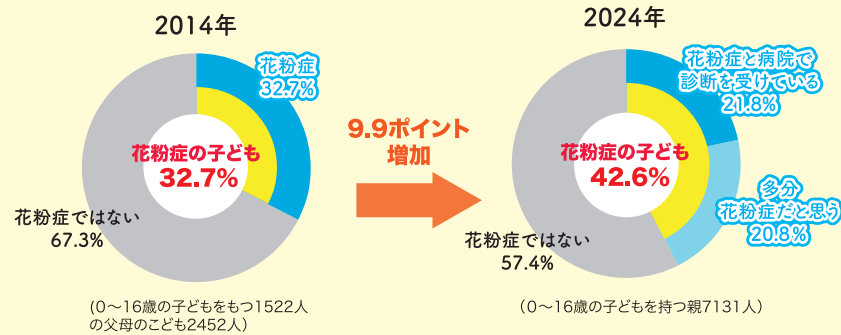
花粉症事情

「花粉症かも?」症状と対策を知ろう

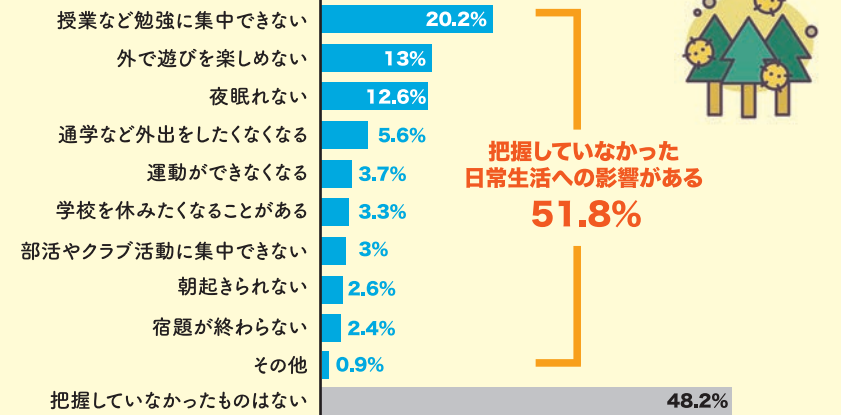
ロート製薬・「子どもの花粉症」に関するアンケート調査

資料提供／仙波哲雄医師

Q お子さんは花粉症ですか?



Q お子さんの「花粉症の日常生活への影響」で、あなた自身(保護者)が把握していなかったものはありますか?
(「花粉症の日常生活への影響がある」回答をした小学生の親539人)



花粉対策

チェックリスト



POINT

「花粉を持ち込まない」

- 帰宅したら衣服の花粉を払う
- 手洗い・うがいを徹底
- 洗濯物は部屋干し
- 換気はしすぎない(1回5～10分)
- 空気清浄機を活用
- 床は水拭き掃除
- マスク・花粉対策メガネ・ノーズパッド(鼻当て)の装着

「少しでも『花粉症かも?』と感じたら、早めに受診を。症状が軽いうちに対応することが大切。悪化してからでは薬の効果が出にくくなることもあります。また、花粉の飛散時期は医療機関が混み合うため、事前の受診がおすすめです。大切なのは、『いつでも対処できる状態』を整えておくこと。あらかじめ受診しておけば、症状が出始めた時に適切に薬を使用でき、悪化の予防につながります。耳鼻咽喉科、小児科、眼科、皮膚科などがある場合には、そこで相談してみるのがよいでしょう。」

「小学生の花粉症は年々増えており、低年齢化も進んでいます。以前は4歳以下のお子さんはいませんでしたが、近年では3歳頃から症状を訴えるお子さんも見られます」と話す仙波哲雄先生。夏の猛暑によるスギ花粉の増加、清潔志向による体の免疫バランスの崩れ、本来寄生虫に対応していた好酸球という白血球の一つがアレルギーに関与するようになってしまったことなどが花粉症の増加につながっているそう。

福島県ならではの傾向も。「県内ではスギは会津地方に多いものの、花粉症の患者は浜通り地方に多いという特徴があります。スギ花粉は100メートル以上飛ぶため、浜通りへ流れやすいことや、会津では雪によって花粉が地面に落ちやすいことが主な理由です。なお、福島県はヒノキの北限のため、ヒノキ花粉症は少ないです」。

雨上がりの日は花粉が舞い上がるスギヒノキの飛散は3～4月がピーク。中でも要注意な日があるそう。「花粉は水に濡れると膨張し、細かく破裂。中からアレルギー物質が出てきます。細かくなった花粉は気管支にも入りやすくなることも。雨が降った後に晴れるとそれらが一気に舞い上がるため、症状の悪化に注意が必要だ」と。その後も春から秋にかけてイネ科(ヨモギやクサなど)の花粉が飛びまわります。運動会など秋の屋外行事で症状が出る場合は、内科・小児科・アレルギー科の花粉症の可能性がります。

子どもならではの症状の違いはあるのでしょうか。「主な症状はくしゃみや鼻水・鼻詰まり・目のかゆみと大人と同じですが、鼻詰まりがひどくなる傾向があります。鼻詰まりは、鼻水が詰まるのではなく、鼻の中の『下鼻甲介』がアレルギー物質に反応して腫れることで起こります。中には鼻詰まりがひどいせいで夜眠れなくなるお子さんも。鼻詰まりは低学年のお子さんは自分で気づきにくい症状のため、いびきが増えた場合は注意が必要です」。

市販薬は用法・容量を厳守して受診の際はお薬手帳の持参を市販薬は使用しているのでしょうか。「市販の飲み薬はありまが用法・容量を厳守してください。ただし、血管収縮剤を含む点鼻薬は使いすぎると腫れがひどくなったり血圧低下などの全身症状をきたすことがあるため、原則小児では使用はできません」。最近では目の周りに塗る塗り薬も出ています。目薬をさすのが難しいお子さんは医師と相談ください」。

Q 「舌下免疫療法」は子どもでも受けられる?
5歳以上から受けられます。アレルギーの原因物質を含む錠剤を毎日舌の下でなめることで体を慣れさせ、根本的な解決を目指す治療。3～5年の継続が必要です。治療初めなどは、アナフィラキシーを引き起こす可能性もあるため、治療は医師と十分に相談した上で検討を。

お話は…

会津若松医師会副会長
仙波耳鼻咽喉科医院
仙波哲雄先生

花粉症? かぜ? 見分けるポイント

花粉症	症状	かぜ
なし	発熱	あり
サラサラ ※ひどいと粘り気が出る	鼻水	粘り気がある
かゆみ・充血	目	ほとんど症状なし
何回も続けて出る	くしゃみ	単発的
ほとんどなし ※ぜんそくの場合は出ることもある	せき	出る
ある ※かぜよりひどくなる場合がある	鼻詰まり	ある

TUF マイホームステージふくしま展示場

CENTURY Primore
世代を超える邸宅



郡山北総合住宅公園展示場

CENTURY Primore
世代を超える邸宅



FTVハウジングプラザあいづ展示場

GENIUS GATE
多世帯『交居』の住まい



FTVハウジングプラザいわき展示場

CENTURY 蔵のある家
人生を愉しむ住まい



東北ミサワホーム 限定企画

WEB来場予約+ 事前アンケート記入で
選べるギフト 3,000円分プレゼント!



amazon

au PAY



Edy

QUO Pay

etc..

本キャンペーンは東北ミサワホーム(株)による提供です。
【条件】下記の条件を全て満たす方に選べるギフト3,000円分をプレゼントいたします。

- ご来場予約をWebサイトから行い、期間中(～2026/9/30まで)にご来場された方。
- 東北ミサワホームの建物見学、セミナー・イベントが対象
- 1家族1回のみ(複数の会場を予約されても1家族1回のみ)
- 事前アンケートにご回答いただいた方
- 家づくりを具体的に考える方(他社または弊社と既に契約されている方は対象外)
- 充分な見学・相談時間(30分以上)をいただかず、途中で終了した方は対象外
- 身分証明書のご提示を頂ける方

Instagram

各展示場のご来場予約はこちら



●建設業許可/国土交通大臣(特-4)第13281号 ●宅建業免許/国土交通大臣(9)3827号
●(公社)福島県宅地建物取引業協会会員 ●東北地区不動産公正取引協議会加盟

お問い合わせは営業部まで TEL.024-937-4111



住まいを通じて生涯のおつきあい

東北ミサワホーム 福島支店

〒963-0115 郡山市南1-82 024(937)-4111

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。

「校長から見た学校の好きなところ」をブログを通じて発信しています

読者から「校長先生のブログが面白い!」と推薦があった永島慶和校長先生。「私のブログをチェックしてくれている“ヘビーユーザー”さまからの推薦を断る理由はありません」と快く紙面に登場してくれました。これまでも、校長としての赴任校で一味違ったブログを更新し続けてきました。「白河第五小学校は『High fiveがしたくなる学校』を目標に掲げています。fiveには、fair(公平・公正な)、interesting(面白い)、vitality(元気・活力)、encourage(励ます・勇気づける)、そしてfiveの『i=愛』の5つの思いを込めました」と話します。「子どもたちを見てみると、学校の“今”を検証すること



白河市立白河第五小学校
ながしま よしかず
校長 永島 慶和 先生



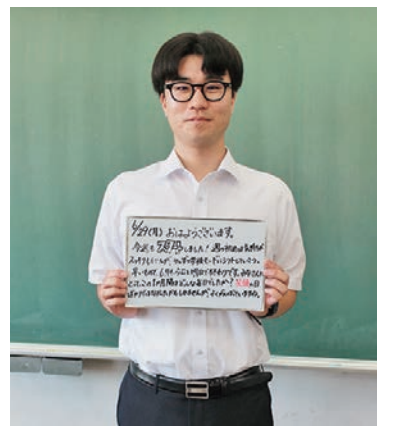
上／カメラに収める視点がマニアックだと話す永島校長先生

ができます。毎日ドラマが生まれて、児童の一つ一つの言動には意味がある。児童の様子から感じ取ったものに価値付けして、伝えたい『何か』を添えて発信しています。子どもたちに学校を好きになってもらうには、校長が学校を好きでこそだと思っています。

カメラを手に、今日も子どもたちと向き合います。

毎朝、少しでも前向きな気持ちに…ホワイトボードのメッセージ

「小さなホワイトボードにメッセージやイラストを書いて掲示してくれています。見るのがとても楽しみです!」とメッセージが届いたのは、福島市立鎌田小学校の岩淵元先生。「クラスみんなが毎朝、少しでも楽しい気持ちになってくれたら…と思い、得意だったイラストを描き始めたのがきっかけ。毎週水曜日は『謎解きの日』としていて、朝からみんなで盛り上がっているんですよ。昨年、5年生の担任として赴任。今年度、6年生の担任になってからも毎日欠かさず、子どもたちに絵や言葉で前向きな気持ちを伝え続けています。『目にした時に『今日も頑張ろう』と思ってくれたら



福島市立鎌田小学校
いわぶち はじめ
岩淵 元 先生



うれしいですね。優しく誠実な人柄が、メッセージにも表れていました。

小学生の頃に会った先生に憧れ、教職を目指したという岩淵先生。「教師になって2年目。毎日とても充実しています。子どもたちに寄り添える先生を目指し、これからも頑張っていきたいと思います」。

「やってみよう!」まずは挑戦。子どもたちの背中を押せる存在に

福島市立矢野目小学校で6年生の担任を務める菅野由美子先生。「笑顔がすてきでパワフル。先生と出会えて、人生をより良い方向に変えてもらいました」と読者からコメントが届きました。「いつも明るくいることを心掛けています。元気なあいさつ、返事をする事で自分の気持ちも上がりますから」と菅野先生。専門は音楽で、福島市内で毎年開催される鼓笛パレードでは中心となって指導します。「高学年になると、楽器のオーディションが行われます。挑戦することに迷う子どもも多いですが、積極的に『やってみよう!』と声をかけます。合否が分かれますが、そこで得たうれしさ・悔



福島市立矢野目小学校
かんの ゆみこ
菅野 由美子 先生



授業中の菅野先生

しさは本物。鼓笛のみならず、日頃から挑戦することの大切さを伝えています。やってみなくちゃ分からない。背中を押せる存在でありたいと思っています。

教員生活は今年で31年目。「卒業生が頑張っている様子を見たり聞いたりすることが本当にうれしい。元気をいっぱいもらえます」と笑顔で教えてくれました。

「自分も相手も大事にできる人に」愛情いっぱい子どもと学級づくり

「明るくすてきな先生。共に過ごせた1年間がとても良かったし、多くの人に先生の素晴らしさを知っていただきたい」と卒業生の保護者から推薦があった菅野健彦先生。道徳教育と特別活動の成果と功績が讃えられ、「令和7年度文部科学大臣優秀教職員」に選出、表彰されました。「学級は子どもたちと共につくるもの。道徳科はこれまでの自己を見つめてさまざまな心を考える“心の学習”であるのに対し、特別活動は道徳科で学んできたことをつないだ“実践する場”です。この両方の特質を生かした指導を日々心掛けています。子どもに響くこの教育の素晴らしさを学級から



郡山市立富田東小学校
すがの たけひこ
菅野 健彦先生



令和7年度の道徳教育・特別活動の制作物は宝ものだそう

学年、学校全体に伝えていきたい」と前を向きます。

小学生の時に担任の先生がテストの採点をしている姿がカッコいい! と思い、小学校教諭の道へ。憧れだった教員になって17年目。愛情いっぱいに日々、子どもたちと関わります。願いはただ一つ。「自分も相手も大事にできる人に育ってもらいたい」という思い。

令和7年度に担任した子どもたちが考えたマスコット「サニー」

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。気軽に応募を。
※推薦いただいても、先生のご都合により登場できない場合があります。



学校法人コングレガシオン・ド・ノートルダム

桜の聖母学院小学校・中学校

中学校まで男女共学の小中一貫校としてスタートしました!

第2回中学校説明会
令和8年9月19日(土)

中学校入試相談会
令和8年10月17日(土)・31日(土)

令和9年度 中学校一期入試
令和8年11月28日(土)

【お問い合わせ】
桜の聖母学院中学校 TEL.024-535-1301
〒960-8112 福島市花園町4番8号 <https://www.ssg.ac.jp/>

【マリンスクエア】

HP Instagram

教育活動の充実

英語教育・ICT教育の充実

高校受験対策・進学指導
(内部進学・外部受験)

授業1単位時間45分
(ノーチャイム)

小中教員の相互乗り入れ授業

土曜日は行事日のみ登校

小中連携による小中合同行事

制服リニューアル
●女子はスカートとスラックスの選択
●リボン・ポロシャツは自由購入

chromebook活用中

英語で深まるグループ学習



「断熱＝冬のもの」と思っていないませんか？

夏の断熱は省エネ&快適。

夏こそ性能が大事！

アイの夏快適フェア

来場予約 & お問い合わせ



7.25^土-9.6^日
WEB来場予約で…

抽選100名様
にプレゼント！

Dyson Hot+Cool™
HF1 remote link pre-heat ファンヒーター



※掲載画像はイメージです。※詳しくは下部注釈をご確認ください。

さらに 7.25^土-9.30^水
ご来場&ご相談でプレゼント！

Soda Stream
GAIA(ガイア)スターターキット

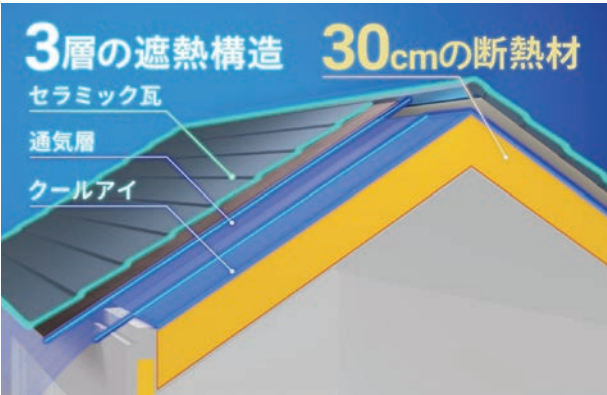
※掲載画像はイメージです。※2026/9/30までにご来場&ご相談いただいたすべての方が対象となります。

アイの断熱は、ココがいい！

断熱性能 全エリアUA値0.28以下^{※1}

標準仕様で最も基準の厳しい北海道エリアの「断熱等級6」の性能を満たしています。^{※2}

屋根遮熱断熱

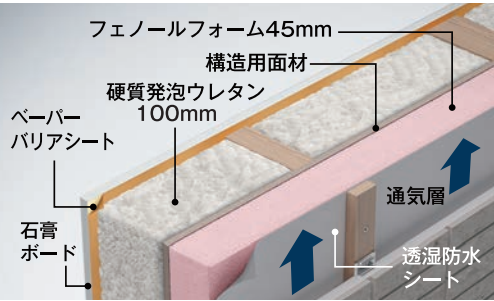


3層の遮熱構造 30cmの断熱材
セラミック瓦
通気層
クールアイ

「屋根断熱30cm」で壁の約2倍も断熱！

さらに、「3層遮熱構造」でオリジナルの屋根遮熱断熱工法を採用し、小屋裏空間も吹抜け空間も、家中が快適に！

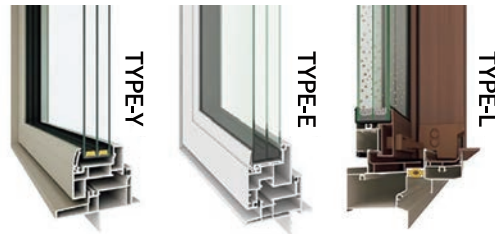
ダブル断熱工法



フェノールフォーム45mm
構造用面材
硬質発泡ウレタン100mm
ペーパーバリアシート
石膏ボード
通気層
透湿防水シート

フェノールフォーム+硬質発泡ウレタンを組み合わせた「ダブル断熱工法」で、住まいを暑さ・寒さから守り、省エネや快適性にもつながります。

高性能断熱サッシ / 樹脂窓トリプルガラス



TYPE-Y
TYPE-E
TYPE-L

「3層遮熱構造」でオリジナルの屋根遮熱断熱工法を採用し、小屋裏空間も吹抜け空間も、家中が快適に！
※一部サッシを除く

気密性C値0.32(平均実測値)を実現

気密性が高いと冷暖房の効きが良く、省エネで快適に暮らせます。

※1 UA値は、プラン、建物の大きさにより異なる場合があります。※2 プランにより一部仕様が異なる場合があります。

断熱&気密で夏も快適に省エネ！夏は、「アイの快適住宅」を見に行こう！

福島県7展示場で開催！
上部 QR コードより、お近くの展示場へ
ご来場 & お問い合わせください！

郡山北総合住宅公園
郡山北展示場
〒963-8052 福島県郡山市八山田2丁目19

アイ工務店
家族に愛を、住まいにアイを
建設業許可 国土交通大臣(特-7)第23876号
宅地建物取引業免許 国土交通大臣(3)第8277号
本社/〒530-0001 大阪府大阪市北区梅田1丁目13番1号
大阪梅田ツインタワーズ・サウス15階
TEL. (06) 6227-8288 FAX. (06) 6227-8038

南福島総合住宅公園
南福島展示場
〒960-8151 福島県福島市太平寺字古内26-1

総合住宅展示場 ハウジングパーク郡山南
郡山南展示場
〒963-0111 福島県郡山市安積町荒井字南千保8-2

TUFマイホームステージふくしま
TUFふくしま展示場
〒960-8074 福島県福島市西中央1丁目1番地

福島テレビハウジングプラザいわき
いわき展示場
〒971-8134 福島県いわき市鹿島町飯田字八合22

ハウジングパーク郡山
郡山展示場
〒963-8024 福島県郡山市朝日3丁目7-19他

複合型住宅展示場
アイメッセいわき
〒971-8133 福島県いわき市鹿島町米田字手倉16-1

【アイの夏快適フェア】抽選プレゼント企画】■応募方法/当サイト、オフィシャルサイト、その他ポータルサイトから、「アイの夏快適フェア」と記載のある対象イベントをご予約のうえ、ご来場いただく応募完了となります。※既に株式会社アイ工務店で住宅を建築中もしくは建築された方は対象外とさせていただきます。■応募期間/2026年7月25日(土)～2026年9月6日(日)■抽選賞品/Dyson Hot+Cool™ HF1 remote link pre-heat ファンヒーター(100名様)※賞品の色はお選びいただけません。※応募時および当選後を問わず、賞品の変更・交換はできません。■応募資格/住宅の建築をご検討中の方で、株式会社アイ工務店(以下当社)で住宅を建築されたことが無い方が対象となります。一世帯一口の応募となります。応募者または同一世帯の方の情報が複数回登録されている場合も一口として取り扱いたします。応募資格の有無は、当社が保有する記録に基づき判断いたします。■注意事項/応募期間中に、当サイト、オフィシャルサイト、その他ポータルサイトから、「アイの夏快適フェア」と記載のある対象イベントをご予約のうえ、ご参加いただいた方が対象となります。/本キャンペーンに関わる関係各社の従業員及び業界関係者のご応募はできません。/ご応募は1家族様1回限りさせていただきます。複数回ご予約・ご来場された場合であっても、一口として取り扱います。/当選発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。/賞品のお届けは2026年10月下旬を予定しておりますが、諸事情により前後する場合がございます。/ご予約内容、ご参加実績その他応募条件を満たしていることが確認できない場合は、応募対象外となる場合があります。/応募条件を満たさない場合、または不正なお申込みもしくは参加があると当社が判断した場合は、応募または当選を無効とする場合があります。/本企画は、やむを得ない事情により、事前の告知なく中止または内容を変更する場合がございます。/賞品をインターネットオークション、フリマアプリその他第三者へ転売・譲渡することはお控えください。なお、転売・譲渡された賞品に関して、当社は一切の責任を負いません。/個人情報の取扱いについては、当社のプライバシーポリシーをご覧ください。/プライバシーポリシーに関しては、リンク先ページをご覧ください。https://www.ai-koumuten.co.jp/privacy/ ※アイ工務店では、個人情報に関する法令を遵守し適切な取り扱いと保護に努めております。お客さまからお預かりした個人情報はアイ工務店およびアイ工務店協会の住宅建築の請負等の目的で利用させていただきます。詳細につきましてはアイ工務店ホームページをご覧ください。※広告有効期限/2026年9月30日(水)

成長に合わせて家庭でのルール作りを

ネットリテラシー

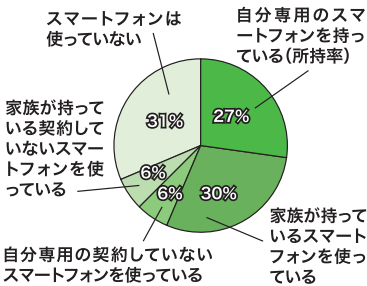


お話は…

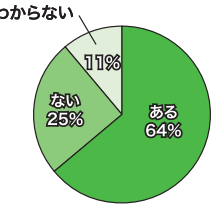
福島県保健福祉部こども未来局
こども・青少年政策課
主任主査(社会環境担当)
渡部圭史さん

令和7年度 福島情報モラル診断小学生の実施結果より

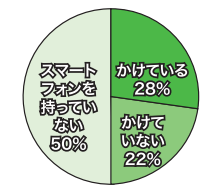
■あなたはスマートフォン(携帯電話は含まない)を使っていますか？
(n=43524)



■あなたの家では、インターネットの使い方について、何か家庭でルールを決めていますか？
(n=44443)



■(保護者回答) お子さんが使っているスマートフォンにフィルタリングはかけていますか？
(n=30218)



小学生でも「1人1台端末」の整備が進み、インターネットの世界がぐっと身近になりました。便利に活用できる一方、保護者にとっては不安な面もあるのでは？ そこで、子どものスマートフォンやインターネットの活用状況と、最近のトラブルについて、福島県保健福祉部こども未来局 こども・青少年政策課の渡部圭史さんに聞きました。

小・中学校、高校、保護者も実施「ふくしま情報モラル診断」

「インターネットやSNSを通じて、子どもが犯罪やトラブルに巻き込まれる事件が多発しています」と渡部さん。被害に遭うことを防ぐのはもちろんですが、名誉毀損、プライバシー侵害など、加害者側になる危険性も隣り合わせです。

「福島県では、福島の未来を担う子どもたちが、情報社会で適正な活動を行うための基となる考え方を身に付けていく」と回答しています。

「スマートフォンは使用状況のアンケートによると、小学生の69%がスマートフォンを使っている」と回答(「スマートフォンは使っていない」以外の回答を集計)。所持率は学年ごとに上昇し、小学6年生では44%が「自分専用のスマートフォンを持っている」と回答しています。インターネット利用内容の内訳を見ると、小学生では動画を見る(76%)、ゲームをする(76%)が上位。勉強をするのは36%にとどまりました。

インターネットによるトラブルは低年齢化

インターネットのトラブル(言葉など)によるトラブル、インターネットで知り合った人とのトラブル、使いすぎによる健康への影響、ゲームの課金などを経験した小学生は8%に。「全国的にみて、インターネットによるトラブルは低年齢化しています。オンラインゲームで仲良くなった相手からゲームで使うアイテムをもらう見返りに裸の画像を要求される、SNSで知り合った人が会いに来て連れ回されるなどの犯罪も確認されています。SNSグループ内での仲間外れや悪口、誹謗(ひぼう)中傷、名誉毀損などに発展する可能性も。また、先日も問題になった、いじめ動画や個人情報情報の拡散は、正義感によるものでも犯罪の加害者になります。」

子どもを犯罪被害から守るために、どうしたらよいでしょうか。「お子さんの成長段階に合わせたルール作りが大切です。そもそも主要なSNSは、13歳未満はアカウントをつくれぬ規約です。で、お子さんにも説明を。フィルタリングを設定する、寝室に持ち込まない、インターネットを使うのは〇時〇時までなど、親子で話し合っルールを決めておきましょう。」

令和7年度 福島情報モラル診断の実施結果より 「診断問題」で正答率が低かった問題

小学1・2年生 正答率60%

【問題文】
ゲームのたいせんあいてから「こんにちは、わたしは 小3の女子です。あなたも 小学生ですか?」とメッセージが きました。どうするのが よいでしょうか?

【選択肢】
①「わたしは小1(小2)です」と きかれたことに こたえる
②なにも こたえない
③「メッセージは おくらないでください」とこたえる

【答え】
②

しらない人からのメッセージには、こたえないようにしましょう。小3の女子とかかれていても、それはうそで、わるい大人かもしれません。ぜったいにじぶんの名まえやじゅうしょ、学校名、学年、クラスなどをおしえてはいけません。へんだな?とおもったらすぐに大人にそうだししましょう。

小学3・4年生 正答率32%

【問題文】
インターネットで調べものをしていてよく出てくる、ウィキペディア(Wikipedia)についての説明で、まちがっているものを選びましょう。

【選択肢】
①だれでも無料で読めるインターネット百科事典
②読者はだれでも記事をへん集できる
③日本語、英語、フランス語、中国語のみで作られている

【答え】
③

2021年までに300以上の言語で作成されています。ウィキペディアは、インターネットを使った共同作業で、信らいてる百科事典を作ることを目指しています。参加者はほとんどがボランティアで、きふで運えいされています。自分のとく意なところをいかしてさまざまな人が書きこみしていますが、記事のへん集はだれでもできるため情報は常に正しいとは限りません。

小学5・6年生 正答率45%

【問題文】
じょう談で店の口コミに「くさった商品ばかり売っている」と、ウソを書き込みました。このことについて適切な考え方は次のうちどれでしょうか? すべて選びましょう。

【選択肢】
①口コミは誰が書き込んだかわからないものである
②事実かどうかは読む人が考えるべきである
③法律に違反することである
④そもそも、ウソをつくのはよくないことである

【答え】
③④

口コミやSNSで店の信用を落とすと、「信用毀損(きそん)罪」「業務妨害(ぼうがひ)罪」という罪になります。絶対にやめましょう。また、あなたの本名を出してなくても、調べればあなたが書いたことはわかってしまいます。

保護者 正答率19%

【問題文】
自分の子どもが友達と一緒に写っている運動会の写真をSNSにアップする場合で適切なものを選んで選びましょう。

【選択肢】
①写っている人全員の了承(未成年の場合は保護者の了承)が得られればよい
②子どもの写真はSNSに公開してはいけない
③個人が特定されなければアップしてもよい

【答え】
①③

SNSに人物の写真を公開する場合は、写っている人に公開しても良いか了承を得ましょう。SNSにいったん公開してしまうと完全に消すことはできません(デジタルタトゥー)。自分の子どもであっても、内心では「他の人に見られたくない」と思っていることもありますし、写っている人の同意がなければ肖像権やプライバシーの侵害にあたる場合がありますので、留意する必要があります。

こくみん共済 NEWS 7226S019

こくみん共済

個人定期生命共済・こども定期生命共済・無期定期生命共済・傷害共済・個人賠償責任共済・終身生命共済・個人長期生命共済

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でカンタン! 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!

子ども保障タイプ 検索

公式キャラクター ビットくん

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

主な保障内容

入院日額	10,000円	通院日額	2,000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

交通事故・不慮の事故

相談無料

こくみん共済 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!

＋ 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

自転車事故による高額賠償リスクにも!

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	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つまで組み合わせて加入できます(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。

加入できる方 健康状態にかかわらず、こくみん共済の各タイプに組み合わせて加入できます。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)

こくみん共済 福島推進本部

全国労働者共済生活協同組合連合会 coop

たすけあいの輪をむすぶ

「こくみん共済 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。

こちらに掲載の内容は、商品の概要を説明したものです。ご契約の際は「リーフレット」・「ご契約のてびき(契約概要・注意喚起情報)」を必ずご確認ください。

お問い合わせはお電話で! 広告番号 07216C

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

WEBで来店予約ができます! 県内6か所でご相談・お手続き!

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 無休土曜日営業(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

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

最寄りのショップはこちら

自分の「ふつう」は、隣の家の「非常識」！？

子どもをめぐる

保護者のコミュニケーション

保護者の対話

保護者間での会話や言動に、モヤッとした経験はありませんか？ お互いが「子どものために」と思っているはずなのに、なぜスムーズにいかないのでしょうか。子どもをめぐる保護者間のコミュニケーションやモラルの捉え方について、専門家に話を聞きました。

お話は…



凛 代表取締役
上機嫌ポジティブコミュニケーションコンサルタント
小泉千明 さん
二本松市生まれ、郡山市育ち。2005年に司会事務所の運営と企業の人材育成研修を手掛ける「凛」を起業。経営理念でもある「上機嫌ポジティブコミュニケーション」を提唱し、みんなが笑顔で上機嫌で過ごせる世界を目指している。アサーティブジャパン認定トレーナー。https://www.5a.biglobe.ne.jp/~shikai/

教えて、小泉先生！ こんな時はどうする！？

ケース1 | ママ友が他のママ友の陰口を言っています。仲間に入りたくない時はどうすればいい？

- ・話題を変える: 「そういえば〇〇の話聞いた？」
 - ・態度で示す: 相づちを打たず、静かに距離を取る。
 - ・一言で留める: 「私はあまりそういう話は得意じゃなくて」
 - ・その場を立ち去る: 「子どもを見てきますね」と理由をつけて離れる。
- 正すことより、その輪の価値観に巻き込まれないことが大切です。黙って離れることも、立派なNOです。



ケース2 | 発表会でママ友がアップしたSNSに、自分の子どもも写り込んでいました…。

「投稿、拝見しました。実は写真の中にうちの子も写り込んでいて、少し驚いてしまって。うちでは子どもの写真をSNSに載せない方針にしているので、次からは載せる前に一声かけてもらえると安心です」と伝えてみましょう。
「驚いた」という自分の気持ちを正直に伝えたい一方で、「載せないでほしい」ではなく「一声かけてほしい」というお願いの形にすることで、相手を責めずに、自分の本音を伝えられます。



ケース3 | 遊びに来た子どもの友達がおもちゃを壊してしまいました。相手の保護者に伝えたほうがいいのでしょうか？

「弁償してほしい」のか「事実を共有したいだけ」なのか、自分の本音を整理します。事実共有が目的なら、状況が伝わるように具体的に「今日、遊んでいるときに〇〇ちゃんが投げて、うちの子のおもちゃが壊れてしまって。念のためお伝えしておきますね」。弁償の相談が必要な場合は、事実共有と分けて後日改めて切り出すと感情的になりにくくなります。



読者のモヤモヤエピソード

わが家は子どもの友達の家と学校との中間地点にあり、下校中、週3くらいで、友達数人にトイレを貸しています…。「漏れる!」と言われ最初は、「いいよ!」と快く貸したのですが、それが度々となると、モヤッです。
(小1の母)



子どもの友達を自宅に呼んだとき、小さな弟を連れてきました。その子の親は何も言わず、付き添わず、お礼の連絡もありませんでした。
(小6の母)



「手作りのお弁当が愛情↑冷凍食品を使っても愛情に変わりはない」「子どもの写真をSNSに載せるのは当然↑個人が特定できる写真は避けるべき」「グループLINEは既読したらすぐ返信するもの↑自分のペースで返信すればいい」。皆さんが「ふつう」「当たり前」「常識」と思っていたことと、相手が思っていたことにズレを感じた経験はありませんか？

「同じ地域、同じ学校、同じクラスでも、保護者同士の『ふつう』は、驚くほど違います。人は誰しも自分の価値観のメガネをかけて、世界を見ています。そのメガネのレンズは、世代、育った環境、出会った人、経験してきた出来事によって、少しずつ形づくられてきたもの。だから『ふつう』は人の数だけ存在します。あなたの『ふつう』と、目の前の人の『ふつう』が違っているから、かかっているからではなく、かけているメガネが違うから。問題は、価値観が違うことと自体ではありません。『自分のふつう』を無自覚に相手に当てはめてしまうこと、そして違いに直面したときの伝え方が、関係をこじらせるのです。モヤモヤが生まれるのは、あなたのメガネと相手のメガネが違う証拠。その前提に立ったときに、『対話』が始まります」と小泉千明さんは話します。

「子どもにとって人間関係のモデルになる保護者同士が意見の違いをどう扱うかは、子ども自身が将来、人間関係の違いにどう向き合うかのモデルになります。攻撃するでも、飲み込むでも、裏で動かすでもなく、自分の思い込みに気づきながら『違うけれど、一緒に考えよう』と言える大人の姿を見せること。それが、この対話で本当に大切にしたいことなのかもしれません。」と小泉さん。

「自分のふつう」を無自覚に相手に当てはめてしまうことや伝え方がモヤモヤの原因

1 相手とのずれを感じた時はまず自分に問いかけてみる

- 「常識的に」と思ったら…
それは本当に世の中の常識？ それとも、自分がそう思っているだけ？
- 「普通そうしない」と感じたら…
その「普通」は、どこで身に付けたもの？ 自分の家庭や職場だけの話では？
- 「当たり前でしょ」と感じたら…
それは誰が見ても事実？ それとも、自分がこれまでそうしてきただけでは？

2 言葉にする意味

「波風を立てたくない」「嫌われる・仲間はずれが怖い」という思いから、モヤモヤを抱え込んでいませんか？ しかし、伝えなければ、何も変わりません。言葉にする作業は、相手に伝える前に、まず自分がモヤモヤの正体を知るための時間でもあり、言葉にしてみても初めて、自分自身にも見えてくるもの。相手も、あなたが何を感じ、何を望んでいるのかを知ることができます。「人と人は違う」という前提に立ち、相手を真っ向から否定するのではなく、お互いを尊重し合い話し合うことでWin-Winの答えを導き出すことが「対話」です。

3 対話への橋渡し

- 価値観の違いを乗り越える対話には順番があります。
- ①聴く: 相手の話を遮らず最後まで聴く。
 - ②受け止める: 同意ではなく「そう考えているのですね」と事実として受け止める。
 - ③話す: 自分の考えを伝え、共通のゴールを探す。
順番を飛ばして「話す」から入ると、対話は容易に衝突に変わります。

4 目指すのは「同じふつう」ではなく「共通のゴール」

保護者同士が完全に同じ価値観を持つ必要はありません。違いがあることを前提に次のことを意識してみましょう。

- 「何を大切にしているか」をお互いに言葉にする。
- 違いを「間違い探し」ではなく「情報」として受け取る。
- 子どもにとって何が最善かという共通のゴールに、いったん立ち返る。

この姿勢こそが、対立を対話に変える土台になります。

福島県中央住宅生活協同組合

すまい生協

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

信頼

明瞭

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。

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。

シンプルで洗練されたミニマムな家

CalmプランC

ベーシック

建物価格 1,897万円

■延床面積: 65.83㎡ (19.91坪)

■施行面積: 71.62㎡ (21.66坪)

月々のお支払い例

●JA住宅ローン: 40年返済 変動金利0.75% (令和8年7月時点)

●頭金7万円・ボーナス払いなしの場合

月々 45,588円

5つのメーカーから選べる住宅設備

キッチン バスルーム 洗面台 トイレ

総仕上がり価格に含まれるもの

建物本体・付帯工事費・設計費・地盤調査費・全居室LED・全居室カーテン・消費税

敷図

・LIXIL・パナソニック・タカスタンダード・クリナップ・TOTO

※選ぶメーカーによって仕様異なります。下記仕様と異なる場合がございます。

福島県中央住宅生活協同組合 郡山本店

0120-077-924

〒963-8052 郡山市八山田2丁目192-2

福島県中央住宅生活協同組合 福島支店

0120-077-541

〒960-8161 福島市郷野目字師々田7

ホームページ・カタログ請求はこちら

すまい生協 検索

Instagram

親子で行ってみよう 福島県内の工場見学

親子で一緒に行ける、見学可能な福島県内の企業を紹介します。食べ物の製造、ものづくりの現場にふれて、一緒にワクワクしませんか？



【予約方法】見学希望日の60日前から前日12:00までに、ウェブまたは電話での申し込み。案内は月～土曜日の1日3回実施。①9:30～10:30 ②11:00～12:00 ③13:30～14:30

【受入人数】個人:30人まで、団体:72人まで(超える場合は要相談)

【料金】無料

Tel.024-546-8960
(電話受付時間:月～土曜日9:00～16:00)
福島市黒岩字遠沖10-1



予約サイト

生産ライン、大きなタンクなど見どころ満載の工場見学

株式会社ヤクルト本社福島工場

福島市にある「株式会社ヤクルト本社福島工場」。最新鋭の機器・設備を備えた工場で、ガイドの方の解説を聞きながら、おなじみのヨーグルト「ソフール」の生産ラインや、ヤクルトの原料液が入っている大きなタンクが並ぶ様子を見学できます。生産室に入る前の「エアシャワー」を体験したり、福島工場の歴史、徹底した品質管理の様子なども知ることができ、見どころ満載! 「小学生の頃、見学したことがある」というパパ・ママも、新しい学び・発見があるはず。気になる方はぜひ予約をしてみてください。うれしいお土産付き。



© TOMY

日本唯一! リカちゃん人形のオープンファクトリー

リカちゃんキャッスル

田村郡小野町にある「リカちゃんキャッスル」。館内には日本唯一のオープンファクトリーがあり、「リカちゃん」「ジェニー」が一つ一つ丁寧に作られている様子をいつでも上から見学できます(作業が行われていない場合もあります)。そのほか、「リカちゃんミュージアム」「キャッスルギャラリー ジェニー」など、歴代のリカちゃん、ジェニーのことが分かる展示ゾーン、自分だけのオリジナルリカちゃんを作る「お人形教室」、フォトスポットなども盛りだくさん。親子で一緒に、リカちゃんの世界に浸ってみませんか。

【営業時間】10:00～16:00(最終入館15:30)

【入館料】大人1000円、2歳～中学生800円

【定休日】月曜日休館(祝日・春休み・GW・夏休み期間、年末年始を除く)

田村郡小野町小野新町中通51-3
https://liccycastle.co.jp/



【絵付け体験受入人数】1人～30人。要予約
【料金】 5匁(もんめ)880円、7匁1100円
(5匁:長さ145mm×径17mm、7匁:長さ155mm×径19mm)。「赤べこキャンドル」など絵ろうそく以外の絵付け体験も可能です

Tel.0242-22-5769
9:00～16:00営業(不定休)
会津若松市上町2-34
https://rousoku.com/



伝統の製法で作る「絵ろうそく」絵付け体験しながら見学も

会津 絵ろうそく老舗 山形屋本店

会津若松市で250年以上続く老舗。店内奥の工房では「絵ろうそく」が伝統的な製法で作られています。職人が一つ一つ絵付けしている様子は、店内からガラス越しに見学OK(希望の方には工房内の案内も可能です)。ろうそくの「絵付け体験」(要予約)も人気で、絵付け後にろうそくをコーティングする「上掛け」などの「仕上げ作業」を間近で見学することができます。店内ではかつて使われていた古道具の展示もあり、歴史と伝統が感じられるのも老舗ならではの「赤べこキャンドル」などの愛らしい商品も人気です。



量づくりの様子。機械を操作しながら、丁寧に作業をします

【予約方法】予約不要。10人以上・団体での見学希望の場合は、電話または予約サイトで事前予約を。ワークショップ希望の場合も事前予約がスムーズです(少人数の場合は当日受付可)。

【料金】 無料。ワークショップは有料。

Tel.0248-72-8989
11:00～17:00営業(水曜日定休、日・月曜日は工場の稼働なし)。
須賀川市仲の町55



量づくりの様子をガラス越しにいつでも見学OK

久保木畳店(TATAMI VILLAGE)

須賀川市の老舗「久保木畳店」。本社工場併設の体験型施設「TATAMI VILLAGE」では、ゴザを芯材に巻きつけ、へりを縫い付けるといった量づくりの工程を見学できます。作業の様子はガラス越しにいつでも見学OK(間近で見学したい方はスタッフまで)。良質な「いぐさ」で「ミニ畳」を作るワークショップも人気です(大人3000円、中学生以下1500円)。畳の小上がりもあり、親子でくつろぎの時間を過ごせる「畳カフェ」、へりを使ったアイテムなどおしゃれな畳グッズが並ぶ「畳ショップ」もぜひチェックしてみてください。



【予約方法】予約不要。工場稼働日はいつでも見学できます(水・日曜日、祝日は工場お休み)。団体の場合は事前に問い合わせを。

【料金】 見学は無料

Tel.0246-39-3360
(8:00～17:00営業、店舗は年中無休)
いわき市平下高久字下原83
https://kaneman.net/



店舗併設の工場を見学 かまぼこの試食もうれしい

かねまん本舗

いわき市で50年以上、創作かまぼこを製造・販売している「かねまん本舗」。30種、バラエティー豊かなかまぼこがショーケースに並んでいます。合成着色料・保存料・漂白剤など無添加、素材・製法にこだわった商品は、店舗併設の工場で製造。稼働日はガラス越しにいつでも見学が可能で、機械でスモークしたり、焼いたり、包装する様子などを見学できます。「味を知って購入してほしい」との思いから、来店の方に3種のかまぼこの試食をサービス。見て、味わって、かまぼこのおいしさと魅力に触れてみませんか？



【予約方法】ホームページから1週間前までに予約を。午前の部10:00～、午後の部13:30～。平日(会社営業日)限定。

【受入人数】1人～10人(子どもは保護者同伴)

【料金】 無料

Tel.0242-27-4380
(平日9:00～17:00受付)
本社・工場/会津若松市門田町一ノ
堰村東40
店舗/会津若松市日新町3-9
(10:00～18:00、火曜日定休)



精巧なものづくりの現場を間近で体感できます

アルテマイスター(株)保志

仏壇・仏具・位牌(いはい)の製造販売を行う「アルテマイスター」。本社・工場では工場見学が可能です。仏壇に使用する木材の加工、塗装、組み立ての他、手作業で行う位牌への「金付け」の様子も見学できます。ショールームでは、現代のライフスタイルに合わせた、スタイリッシュかつコンパクトな仏壇・位牌を多数展示。会津ならではの工芸の技術を生かした商品は美術品のような美しさです。長年培われた精巧な「ものづくり」の現場を間近で体感できる貴重な機会。平日限定なので、長期休み中にぜひ。

見て・聞いて・体験して! 地域を守る建設の仕事バスツアー

暮らしを支える建設の仕事に触れてみよう!

参加費 無料!

主催 / 福島県

雨天決行

お弁当 ご持参ください

大型バスで移動

各回定員 40名(保護者含む)

対象: 福島県内在住の小学4年生～6年生とその保護者



<進行役>
浜中順子さん
福島テレビアナウンサー

第1回 9月26日土

右支夏井川(小野町)

—— 水害から地域を守る! ——

集合 8時30分

郡山駅西口 観光バス乗り場
※現地集合参加者: 9時10分
小野町多目的研修集会施設集合

解散 郡山駅西口 観光バス乗り場
または小野町多目的研修集会施設

応募締切 9月11日金

第2回 11月7日土

若松北バイパス(会津若松市)

—— 見て、乗って、学ぼう! 未来の道づくり ——

集合 8時30分

郡山駅西口 観光バス乗り場
※現地集合参加者: 9時30分
会津若松駅前ロータリー 集合

解散 郡山駅西口 観光バス乗り場
または会津若松駅前

応募締切 10月23日金

第3回 11月21日土

原町・川俣線(南相馬市)

—— 復興を支える道づくり ——

集合 8時40分

福島駅西口バスプール
※現地集合参加者: 10時00分
原ノ町駅 集合

解散 福島駅西口バスプール
または原ノ町駅

応募締切 11月6日金



応募はQRコードから!



お問合せ運営事務局
TEL.024-524-0871
※応募はwebフォームのみ。
先着順(定員後キャンセル待)

写真は過去の
見学会の様子



不安？ 不満？ 疲れ？ 見逃さないで!! 子どものSOSサイン



長い夏休みが明けて新学期がスタートしたこの時期は、いつも以上に子どもの様子に目を向けたいものです。特に自分の気持ちをうまく表現できない子どもたちのSOSには、どのようなものがあり、どう対応すべきなのでしょう。専門家に話を聞きました。

お子さんの様子をよく見て話を聞いて、安心して学校へ

お話は…



校の聖母短期大学
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、校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。2児の母。

「悩みやストレスが大きくなって心がダウナーしそうなとき、学校に行きたくない」と言ったり、「おなか痛い」「頭が痛い」などの身体的な症状を訴えたり、普段よりも乱暴な言葉や行動が増えたりさまざま。サインを出します。これらは子どもが何かしらの不安や不満、疲れを感じていることの表れ。こうしたサインを見つけたとき、保護者の方は心配になったり、不安な気持ちになったりするかもしれませんが、子どもが気持ちや症状を伝えられたことは、自分のことを分かって子どもたちと向き合

主な3つのSOSサイン

- ☒ 「学校に行きたくない」と言われた
- ☐ 朝「おなか痛い」「頭が痛い」
- ☐ 暴力や暴言が急に増えた

得意なこと楽しいことに目を向けて安心感を与えてあげて

アメリカの社会学者トランプ・ハッシュが提唱した「社会的絆(ソーシャルボンド)」という理論があります。子どもが学校とどうつながるか考えるときにも参考になると言われています。「子どもが学校に行きたい」と感じるポイントが以下の4つ。

- ①愛着(愛情や信頼) 先生や友だち、仲間たちとの情緒的なつながり。
- ②投資(将来のための努力) 勉強やさまざまな活動が将来の自分のためになる。
- ③巻き込み(役割や期待) 役割があつて期待されているという感覚(日直大会発表など)。
- ④信念(当たり前の価値観) 学校に行くのが当たり前、行かなくてはならない。

「コロナ禍で学校を休むことへの意識が変わりました。また、社会全体の価値観も多様になり、『学校に行くのが当たり前』という感覚が揺れやすくなっています。こうした中で、保護者の方でもどのように子どもを支えればよいのか迷いやすくなっていると感じています」。

生活リズムを整えてみることも大切

行き渋りや登校渋りの原因の一つは、生活の乱れも指摘されています。「ゲームやスマホに長時間触れていると、生活リズムが乱れやすくなります。とはいえ、



お子さんの運動神経が伸びる黄金期 未来のために動き出そう!

「うちの子、運動が苦手で…」「何かスポーツをやらせたいけれど何がいいか…」そんな保護者の皆さんの声から生まれたAPスポーツ。楽しみながら体を動かす習慣をつくり、幅広い運動体験でお子さんの「できた!」を積み重ね、全スポーツの基礎を作ることを目指します。

小学生対象コース

スポーツコース

子どもからプロアスリートまで幅広く取り入れられているコーディネーショントレーニングをメインに、遊び感覚で運動します。

体操コース

ストレッチなどを通して体の柔軟性が高まり、ケガをしにくいカラダをつくります。基礎体力をつけるのに体操コースをおすすめします。

陸上コース

陸上競技に必要な持久力アップ、走り方の改善、ハードルや高跳びジャベリックボール投げなど多様な練習を行います。

ダンスコース

小学生・中学生を対象にしたダンス教室。「楽しく」「かっこよく」、男の子も女の子も関係なくダンスを楽しめます。

こんなお子さんはぜひ体験してみませんか?

- ☒ 自己肯定感を高めたい
- ☒ コミュニケーション能力を高めたい
- ☒ 協調性・団結力を身につけてほしい
- ☒ どんどん挑戦してほしい
- ☒ 諦めない心をもってほしい
- ☒ 運動をすきになってほしい
- ☒ 体幹を鍛えたい
- ☒ リズム感をつけたい
- ☒ 今より速く走りたい
- ☒ ボール運動が上手になりたい
- ☒ 運動不足・肥満解消
- ☒ 運動の基礎をつけたい

APスポーツトレーニングとは

APトレーニングは、身体の部位や筋肉の連携を高め、バランス、柔軟性、反応速度、動作の正確性を向上させるためのトレーニング。スポーツ競技はもちろん、日常生活での動作の効率を高め、パフォーマンスを向上させることが目的です。

APsports

All Performance Sports Club

本部/福島県田村市船引町東部台4-281
TEL.0247-61-7750
営業時間/9:00~19:00 定休日/日・祝日

コース詳細
教室情報は
こちらから

運動神経が伸びる黄金期に多様な動き方を覚えることで、綿密な神経回路が出来上がり高度な動きをマスターしやすくなります。1つの競技の練習だけではできない部分を、オリジナルトレーニングを取り入れて競技レベルを上げていくことを目指します。

無料体験実施中!
申し込みはこちら

トレーナー募集中! 詳細は問い合わせを

「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

こねこのチョコレート

B・K・ウィルソン／作
小林 いづみ／訳 大社 玲子／絵



こねま社／2004／1210円

ジェニーは4さいの女の子です。もうすぐ3さいになる弟のクリストファーのために、こねこの形をしたチョコレートが8こ入ったはこを買いました。ところがその日の夜、ジェニーはなかなかねむることができません。そのチョコレートがたべたくなったのです。「あたしが ひとつくらい たべたって、クリストファーは、気にしないとおもうな」と、はこから出して、ひとつだけたべました。それでも、ジェニーはねむれません。のこっている7このチョコレートのことばかり考えてしまいます。そして、2こ目もたべてしまいました。それでもジェニーはねむれません。そして…弟のたんじょう日プレゼントは、どうになってしまうのでしょうか？

弟にあげるプレゼントをたべてしまい…

大すきなおかしがすぐそこにあるのに、がまんするのはたいへんですよね。弟にあげるプレゼントをがまんできずにたべてしまったジェニーがどうなるのか心ばいですが、さいごはみんなにっこり、えがおになれるお話です。

中学年
から

ラン・ガール・ラン!

女子マラソンのとびらをあけたボビー・ギブ
アネット・ベイ・ピメンテル／さく
ミーシャ・アーチャー／え やすだ ふゆこ／やく



偕成社／2025／1980円

今から60年前、ボストンマラソンをはじめて走った女性のお話。
アメリカのボストン近くの町に住むボビー・ギブは、走ることが大好きな女の子。毎年春に開かれるボストンマラソンを見に行ったボビーは、「ああ、わたしもいっしょに走りたい!」と強く思います。42.195kmのマラソンを走るため、ボビーは夏も冬もひたすら走りつづけ、しだいに長い道のりでも平気で走れるようになりました。しかし、「女性」であることが理由に、マラソンへの出場をことわられてしまいます。それでもボビーは、男性ランナーに交じってレースに出て走りました。ボビーのちょうせんが、女子マラソンのれきしのはじめの一歩となったのです。

ボストンマラソンを初めて走った女性

女性にマラソンはむりと思われていた時代、強いかくごをもって走るボビーのちょうせんに勇気づけられます。また、生き生きとした絵からも、走るのが大好きでたまらないというボビーの気持ちが伝わってくる絵本です。

高学年
から

合言葉はフリンドル! (新版)

アンドリュウ・クレメンツ／著
田中 奈津子／訳



講談社／2025／1760円

5年生になったニックは、グレンジャー先生に国語を教わるようになりました。「5年生といえば、グレンジャー先生」というくらい、規則に厳しい先生です。特に言葉の使い方を教えることに熱心で、先生の前で変な言葉は使えません。いたずらっ子のニックはベンのことを「フリンドル」と言いかえる遊びを始め、グレンジャー先生に戦いをいどみました。当然禁止されますが、ニックは5年生全員を味方につけ、校長先生に家庭訪問されても主張を曲げません。一方の先生も「フリンドル」を使った生徒に反省文を書かせることとし、ニックを真正面からむかえます。
ニックとグレンジャー先生の戦いの記録、ぜひ読んでみてください。

新しい言葉「フリンドル」が大流行!?

文句なしに楽しい物語です。一人の少年が始めた遊びが学校を飛び出し時間をこえて、つくりものの言葉が生き生きと立ち上がっていきます。読み終わるころには、グレンジャー先生が大好きになっていますよ。

低学年
から

へんしんみず!

川村 康文、小林 尚美／構成・文
遠藤 宏／写真



岩崎書店／2025／1540円

のどがかわいたとき、手がよごれてしまったとき、おふろに入るとき、毎日のいろいろなばめんでつかうもの、それは「水」です。じゃぐちから出てきた水をいろんな形の入れものに入ると、水もマネをするように同じ形になり、ひやすとカチカチのかたいおこりになります。なべに入れてあたためると、もくもく白いゆげが出てきて、なべの中の水はなくなったように見えますが、じつはなくなったわけではないのです。

ふうせんや紙など、家にあるものでできるじっけんも本の中でしょうかいされています。おうちの人といっしょにやってみるのも、おもしろいですね(おかたづけがたいへんなじっけんもあるので気をつけてください)。

みんなのまわりにある「みず」をさがそう

ダイナミックできれいな水のしやしんとクスツとわらえるコメントが、読んでいて楽しい絵本です。これを読んでいるあなたのまわりにも見えない水があります。「どこにあるの?」と思ったら、ぜひ読んでみてください。

中学年
から

ねこの小児科医ローベルト

木地 雅映子／作 五十嵐 大介／絵



偕成社／2019／1650円

ある夜、ユキの弟のユウくんの具合が悪くなりました。真夜中なのでみしてくれるお医者さんが見つかりません。そんな中、ユキは電話帳にのっていた「小児科医松田ローベルト」先生の番号がチカッと光ったのを見つけます。電話をかけると、家まで来てくれるそうです。しかし、来てくれた松田先生はなんと、白黒のねこでした。ねこでもやさしくてうでのいいお医者さんで、ユキにもやさしいことばをかけてくれました。ところが次の日の朝、ユキ以外の家族は先生のことをわすれています。代わりに、ローベルトという名前のふつうのねこが、リビングでねているのです。

すこしふしぎで、ローベルトのことがわすれられなくなるお話です。

子どもたちを助けてくれる「ねこのお医者さん」

先生はユキたちに外国の子どもの病気のことを教えてくれたり、自分の仕事をして生きていけるのは幸せなことだと話してくれたりします。とてもたよりになる、とてもすてきなお医者さんです。

高学年
から

感じてみよう時間の長さ

1分から100年まで

レイチェル・ウィリアムズ／文 レオニー・ロード／絵
竹内 薫／監修 竹内 さなみ／訳



ほるぷ出版／2025／4290円

「1分」のうちに、人間の心臓は60回から100回動きます。「2週間」のあいだ、ラクダは水を飲まずに生きていられます。「30年」かけて、アオノリュウゼツランという植物は芽を出して花を咲かせます。このように、私たちの周りではさまざまな「時間」が流れています。この本では1分から100年までのさまざまな時間を動物や植物がどのように過ごすのか、また、太陽の光や月がどのように動くのか紹介されています。それぞれの時間が流れる様子は、イメージしやすいイラストで描かれています。

何気なく過ごしている「1分」や、まだ先に思える「100年」ですが、その間にも成長したり、命をつないだりしている生き物がたくさんいることが分かります。

生き物や自然は時間をかけて変化する

小学生のみなさんは去年より背が大きくなったり、できる事が増えたりしていると思います。1日では分からない変化かもしれませんが、この本を読んだ後は、私たちも日々成長し、変化していることが分かります。

ユニバース 英会話スクール

ユニバース英会話スクールは郡山市にあるベスト学院が運営する英会話スクールです。歌ったり踊ったり、話せることが楽しいというレッスンにとどまらず、小学生が中学校に上がった時にも成績アップに役立つような読み書きの指導もしています。塾運営ならではの視点で、未就学から大学生・一般まで、英語力アップのお手伝いをしています。

Making friends around the world

「できる!」「伝わる!」が自信に

【無料体験受付中】

こだわりのデザイン、スマートな設備
小さなお子様から大人まで、英語を話したくなる雰囲気が英語学習には重要だと考え、デザインを含めた配色や設備には徹底してこだわりました。堅苦しくないイメージで毎回楽しいレッスンが受けられます!



レッスンを担当するのは私たちです!!

英語の初心者から英検2級くらいのレベルまでカバー可能な万能教材です。各個人の英語力に合わせたところから始められるテキストを使ってレッスンを行っています。テキストが進むと達成感があるので小さいお子様でも楽しく学べ、英語学習の経験豊富な指導者による指導と優れた素材の相乗効果で、楽しくて身につく英語が実現可能と好評です。

アメリカ人のネイティブ講師ホルヘ先生は穏やかで、生徒さんの個性に合わせた指導が特徴です。多くの生徒さんがLeptonとセットで受講されていて、Leptonで学んだことがすぐに実践することができる環境です。英会話レッスンでは、アクティビティを中心に楽しくネイティブの英語に触れられます。また、50分じっくり英会話に集中できるコースもご用意します。

英検・TOEICなどの資格試験はもちろん、高校・大学受験に合格することを目標にすることも可能です。東大・早稲田・青学・明治などの有名校合格実績が豊富で、希望の進路へのアドバイスにも定評があります。こちらのコースは3カ月単位でお支払いいただき、じっくり腰を据えて取り組むスタイルです。

ユニバース 英会話スクール

ご質問・お申込みは
お気軽にLINEか
お電話ください。

024-953-3559

郡山市開成1丁目4-17

LINE
公式アカウント

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17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
9/11
(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「大恐竜展」招待券チケット(小・中学生に)

小・中学生
30人

福島県立博物館では9月23日(祝)まで「大恐竜展 新発見の堅頭竜類サヴァケファレ」を開催中。「頭突き恐竜」の名で知られるバキケファロサウルス類で世界最古の新属新種の化石を見られる貴重な機会です。その他、世界初となる実物化石やティラノサウルスなどの大型恐竜骨格レプリカ、福島県で産出された恐竜の化石なども展示。福島県立博物館会館40周年&福島県で初めて恐竜の化石が発見されてからちょうど40年の記念特別展！招待券チケットを小・中学生30人に。

大恐竜展実行委員会
(事務局/福島県民新聞社事業部)
Tel 024(523)1334
(平日午前10時～午後4時)



② 東日本大震災・原子力災害伝承館ガイドブック

5人

双葉町に2020年に開館した「東日本大震災・原子力災害伝承館」。ガイドブックでは収蔵する約30万点の資料の中から一部を掲載し、東日本大震災と原子力災害の発生当時の様子や地震、津波、原発事故という複合災害の状況などを分かりやすく紹介しています。震災について親子で学ぶ入り口として役立つ一冊です。

伝承館では「語り部講話」を実施。被災した方が感じた思いや教訓を生む声で伝えていきます。震災を自分ごととして考え、防災・減災につなげるきっかけにしませんか。

東日本大震災・原子力災害伝承館
Tel 0240(23)4402
(午前9時～午後5時(最終入館4時30分))
※休館日:火曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始(12月29日～1月3日)。



③ ふくくるみ付箋&シール

5人



創業から100余年、上質な木綿の布団を提供する郡山市の「丸栄ふとん店」。「ふくくるみ」は、赤ちゃんと福島市の未来への思いを込めた、ハンドタオルやおくるみなどを取りそろえるコットンギフトシリーズ。「福を包む」という名前の通り、赤べこやこけし、起き上がり小法師など、幸せを祈る福島市の5つの縁起物をモチーフにした刺しゅうが施されています。贈り物にもぴったり。

この「ふくくるみ」のモチーフがデザインされた付箋2個と、シール1シートをセットでプレゼント。

丸栄ふとん店
Tel 024(922)2250
(月～土午前9時～午後6時)



ベスト学院 小学部

今からでも
お子さんに合った
学び方を
体験授業で
発見

中学生のこきょうだいも
苦手の見極めと対策を
この時期から！

秋の体験授業

教室・校舎・学年によって開講内容が異なります。

集団指導 ICT・タブレット学習



対話型授業で
基礎から中学進学後の
土台をしっかりと築く

自分の理解度
に合わせて進められる
個別最適学習

県立中学受検
適性検査対策など
入試傾向に合わせた
きめ細やかな指導

探究教室
子供たちの
未来を創造する
遊び場

申込み
受付中

お申込みはこちら▶



一人ひとりの夢や目標に合わせて選べる学び
地域とともに歩む、安心のベスト学院

ベスト学院進学塾

BEST HIGH STAGE
ベスト学院 ハイステージ

「自ら勉強する習慣が身に付く」次世代型個別
ベスト学院自立館

ベスト学院 県立安積中専門校

ベスト学院 TANQ 教室

お近くの
教室は
こちらで
チェック

お問合せ
お申込み TEL 0120-535-010
月/10:00～18:00 火～土/10:00～20:00

こちらの記事をご持参の方限定

図書カード
プレゼント! ¥2,000分

さらに!!入塾金 通常¥22,000(税込)¥0

通常授業にお申込みで対象

※HP・お電話でお申込みいただき、切り取って教室・校舎へご持参下さい。
※他のキャンペーン・特典との併用はできません。
有効期限/2026年10月30日まで有効

COOP
FUKUSHIMA

webから加入でお得!

生協の宅配 始めませんか?

生協の宅配は、
注文した商品を毎週決まった曜日にお届けするサービス。
重いものもかさばるものも、玄関先までお届け!
お家のこともお仕事も頑張るあなたのお買い物をお助けします!



家事や育児、
仕事の合間に
スマホでサクサク注文



約5,000点の
品揃え!
衣類や日用雑貨も!



置き配できます!
専用BOXで
鮮度を逃がしません



webから加入した方へうれしい特典

生協の宅配・コープのお店で使えるCOOPポイント

最大 3,000円分
もれなくプレゼント!

お得なチャンスをお見逃しなく!詳しくはこちら▶



コープ
ふくしま

福島北センター・福島南センター・相双センター

0120-88-0174

郡山センター・いわきセンター・矢吹センター

0120-88-0621

受付時間
月～金
9:30～18:30

パソコンから https://www.miyagi.coop/delivery/lp/

スマホから 二次元コードを読み取って専用ページからお申し込みください。



まだメンバー(組合員)でない方も
個人宅配の手続きが出来ます
※出資金は生協退会手続き時に払い戻します。