

僕の将来の夢は・・・

～鍋掛小学校・新体育館にメッセージ記入～

現在、新しい体育館の工事が進められている鍋掛小学校。「保育士になりたい」「絶対にプロサッカー選手になる」「プロ野球選手」。12月9日、建設途中の体育館の壁の下地に、全校児童227人が思い思いに将来の夢を書き残しました。

下地に書いた夢は、体育館の完成とともに、その壁の中に眠り、数十年先の将来もそこに残ります。

心に描いた夢は、子どもたちの努力とともに、多くの壁を乗り越え、十数年先の将来に叶えられることでしょう。



初めてでもうまく弾けたよ

～箏の演奏初体験～

塩原小中学校の子どもたちが、箏の演奏を体験しました。これは塩原地区で箏曲の活動を行っている玉秀会(君島順子会長)の協力で行われたものです。12月19日に君島会長ほか2人のメンバーが学校を訪れ、7年生(写真)と9年生に演奏の仕方や楽譜の読み方などを指導。子どもたちは「さくらさくら」や「喜びの歌」などを約2時間かけて練習し、最後は主旋律と伴奏に分かれて演奏を行いました。参加した男の子は「難しいけどとても楽しい」と力強い音色を奏でていました。



みんなで力を合わせて

～高林小学校・一輪車発表会～

11月12日、高林小学校で一輪車発表会が行われ、学年ごとに児童が保護者や地域住民に団体演技を披露しました。高林小では児童1人に1台の一輪車があり、昼休みもペダルを漕ぐ姿で校庭がにぎわいます。こうした特色のあるイベントは小規模校ならではの、転倒する児童もいましたが、仲間が手を差し伸べながらベストを尽くす姿を、保護者も微笑ましく見守ります。小学校に入ってから一輪車に乗り始めた1年生の月井蒼空くんは「6年生みたいにもっとうまくなりたい」と発表の場を振り返っていました。



みんなでいっしょに曲をつくろう

～日生劇場の物語付きコンサート～

12月1日、ニッセイ名作シリーズの公演が黒磯文化会館で行われ、招待された市内の小学校6年生約1,300人がフルオーケストラのクラシックコンサートを楽しみました。

今回の演目は「不思議の国のアリスのクラシックコンサート『アリスの作曲★大作戦』」。出演者と会場が一緒になって1つの曲を作っていくという内容になっていて、客席の子どもたちは、出演者とともにメロディーやリズムを打ったり、物語に参加しながらコンサートを楽しんでいました。



子育てに悩んだら行ってみよう!(2月)

育児相談

育児の不安、1人で悩まないで。
お話しにきませんか。

保健師や栄養士などによる相談を行っています。
お気軽にお越しください。

	とき	ところ
9日(休)	午前9時30分～11時	黒磯保健センター
13日(月)	午後1時30分～3時	西那須野保健センター

※西那須野保健センターは事前の申し込みが必要です。

母親学級

お母さんになるための準備、
みんなで一緒にしましょう!

妊婦さん同士の話し合いや体験学習をします。
ママ友づくりの場にもなっていますよ!

	とき	ところ
6日(月)	午後1時30分～3時	西那須野保健センター

テーマは、「赤ちゃんのために妊娠中からできること」。家族の人(お父さんになる人)も、ぜひ一緒に参加してください。
※予約制になりますので事前に申し込んでください。

▶予約・問い合わせ

黒磯保健センター
☎0287(63)1100
西那須野保健センター
☎0287(38)1356

成長に大切な朝ごはん ～お子さんにきちんと食べさせていますか?～

朝ごはん、皆さんはちゃんと食べていますか。お子さんにも食べさせていますか。

朝は忙しくて時間がない…。起きたばかりで食欲がない…。このような気持ち、皆さんも経験したことがあるでしょう。

しかし、朝ごはんは1日がスタートするための大切なエネルギー源。

朝ごはんを食べないと、体だけでなく脳にも悪い影響が出てしまうことを知っていますか。

★朝ごはんを食べないと・・・

脳が活動する主なエネルギーであるブドウ糖。

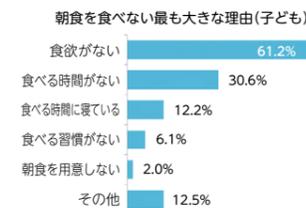
ブドウ糖は体内に蓄積できないため、食事での補給が必要です。朝ごはんを食べないということは、脳が活動するエネルギーを補給しないということ。また、他の栄養素の補給もできないので、物事に集中できない、イライラするなどの不調が起こることもあります。



★なぜ食べない?朝ごはん

朝ごはんは、今日の元気の始まりです。

県内の子どもが朝ごはんを食べない理由を調査すると、「食欲がない」と「時間がない」が特によくなくなっていました。また約半数が寝る前におやつを食べている状況も。これでは朝起きても食欲がないかもしれません。



※平成27年度子どもと家族の食生活実態調査(栃木県)



ワンポイント アドバイス

生活リズムを整えよう

朝ごはんを食べるためには、「おなががすくリズム」を作ることがポイントで、眠る、遊ぶ、活動する(勉強など)と連動して生まれます。1日3回の食事時間、起きる時間と寝る時間を規則的にし、よく遊ばせましょう。

★朝忙しいお母さんへオススメ

- ・時間のあるときにひと手間かけておく
(夕食時に野菜を茹でておいたり、多めに作って冷凍しておくなど)
- ・メニューをパターン化しておく
(その中で一品変えるだけでも、変化が楽しめます)

