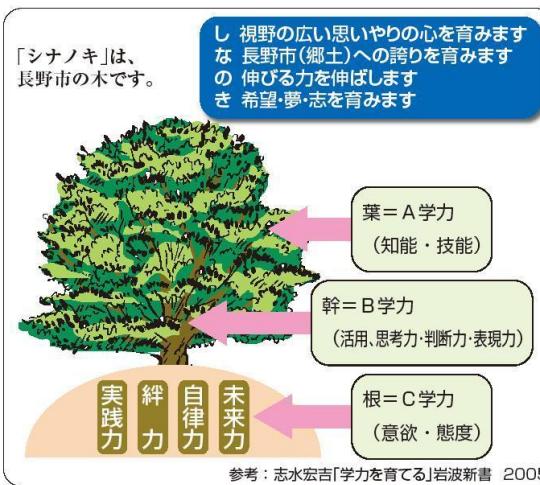


平成27年度
活動テーマ

今、子どもたちのために時代と共にできることから始めよう
～きっとある親も気づかない子どもたちが求めているもの～



「しなのきプラン29」が始動

まずは下の「家庭での7つの取組」をご覗ください。皆さん
は7つのうち、いくつできて
いらっしゃるでしょうか。これらは、全国

学力・学習状況調査(全国学力
テスト)の正答率と関係がある
項目です。平成26年の全国学力
テストを分析したところ、この
取り組みができる家庭の子
どもの方が、正答率が明らかに
高いという結果が出ています。

市教委では、全国学力テスト
の分析をもとに、市が目指す人
間像を「グローバルな視野を持
ちながら、ローカルに遙(たく
ま)しく生きる自立した18歳
と描きました。その実現のため
の学力向上策が「しなのきプラン
29」です。

家庭での取り組み
と、学力向上を図るために家庭
での基本的生活習慣の確立、
家庭や地域での「コミュニケーション」
の充実が大切になります。そ
れぞの家庭の状況に合わせて、
家庭での7つの取組」の中で、
できるところから始めときましょ
う。

大人はできているのか?
保護者であるあなたの自身、朝
食を食べていますか?夜ぶか
していませんか?子ども
のゲームよりもあなたのスマート
な方が長いものではありません
りません。

生きてる力
全国学力テストの分析による
家庭での基本的生活習慣の確立、
家庭や地域での「コミュニケーション」
の充実が大切になります。そ
れぞの家庭の状況に合わせて、
家庭での7つの取組」の中で、
できるところから始めときましょ
う。

家庭での取り組み
と、学力向上を図るために家
庭での基本的生活習慣の確立、
家庭や地域での「コミュニケーション」
の充実が大切になります。そ
れぞの家庭の状況に合わせて、
家庭での7つの取組」の中で、
できるところから始めときましょ
う。

子どもでも14歳以上は対象
違反をくり返す自転車運転者に
「安全講習」を義務付け



自転車事故は、交通ルール違反で起きています
街中の自転車の利用者が増えたのに加え、悪質や危険な運転による事故が社会的な問題になっています。6月からは危険な運転に対する罰則が強化された改正道路交通法が施行されました。子どもたちが自転車事故の被害者や加害者にならないために、自転車のルールとマナーを守る大切さをあらためて認識する必要があります。

(関連記事2面へ)
子どもが被害者・加害者にならないために



ゲーム時間のルールを決めよう

家庭での7つの取組

- 毎日、朝食在家で食べさせましょう
- 規則正しい生活をさせましょう
- ゲームや携帯電話、スマートフォンの時間のルールを決めましょう
- 学校での出来事について、話を聞きましょう
- できるだけ、授業参観や運動会などの学校行事に行きましょう
- ニュースに关心を持たせましょう
- 良いところを、たくさん見つけ、どんどんほめましょう



がっぴい



発行所
長野市PTA連合会
発行人
水野 雅義
編集責任者
山崎 重則

INDEX

- 1 基本的生活習慣の見直しが学力アップにつながる!
自転車事故は、交通ルール違反で起きています
- 2 2校を統合、
来春新小学校がスタート!
Enjoy P.T.A.
- 3 スク出してGo(市P連の動き)
会長あいさつ・専門委員会の活動・ブロック紹介
- 4 せんせい!教えて!!
姿勢が変わると、心も変わる!
おとこ版
～男女食育を考えよう！～

長野市PTA連合会[78単位PTA]
児童・生徒数 31,286人
家庭数 26,590家庭
教職員数 2,140人
平成27年4月現在

長野市PTA連合会事務局
〒380-0905
長野市鶴賀550-1
南部小学校内
TEL 026-268-1301
FAX 026-268-1302

● ● ホームページ ● ●
活動方針をはじめ、活動報告など
リアルタイムにUPしています。

長野市PTA連合会 検索

● ● E-mail
ngc-ptt@trust.ocn.ne.jp

資源回収のことならお任せください

資源回収・リサイクルのことならすべて直富商事(なごとみしょうじ)にお任せください

NAOTOMI 直富商事株式会社
長野市大豆島3397-6 http://www.naotomi.co.jp
電話受付 026-222-1889

3つの特長

1 まかせて安心の許可業者
長野市一般廃棄物収集運搬業許可を
取得している資源リサイクルの専門
業者です。安心しておまかせください。

2 回収品目が多彩
対象品目が多く、今まで未回収の品目
も広くリサイクルさせていただきます。
(新聞・広告・雑誌・雑誌・ダンボール・
飲料パック・ビン・缶・PETボトル・古着)

3 安全・迅速・確実
多くの回収車両と作業スタッフによる
丁寧な作業で、頼むわい作業も迅速に
スッキリ安全です。

サービスの流れ
お電話でのお問合せ
お見積り・お打合せ
お申込み
代行 団体登録申請手続き
回収作業・作業終了
貢献額お支払い・助成金申請

直富商事で家庭解体・不要品
回収された個人のお客さまは
Tポイントが貯まります!

(広告)

子どもの自転車事故の原因は

疎かになりがちと思われます。
事故を防ぐための

長野市の「平成26年交通事故統計」によると、子ども（中学生以下）の自転車事故39件のうち、31件（約80%）が「交通ルールに違反しての事故です。事故発生を違反別に見ると、「右側通行」5件、「交差点安全通行」3件、「一時停止」2件となり、安全不確認などの「その他」が圧倒的に多く20件ありました。安全不確認は、路地から通り

「交通ルール・マナー」を守つ

てない場合が数多く見受けら

れます。親自身が危険運転の怖

さを十分に認識していないこと

からも、子どもへの安全教育が

出るとき、公園や児童館から

通りに出るときなど、周囲の状

況を確かめずに飛び出すといつ

た、「一時停止の標識がない交差

点などでの事例が多いようです。

大人も自転車運転になると

「交通ルール・マナー」を守つ

てない場合が数多く見受けら

れます。親自身が危険運転の怖

さを十分に認識していないこと

からも、子どもへの安全教育が

疎かになりがちと思われます。

事故を防ぐために「交通ルール・マナーの遵守」と「ブレーキの効き具合などの自転車整備の大切さ」を指摘しています。まず親が自転車のルール・マナーを

しつかりと認識し、子どもには

その違反が取り返しのつかない事態になるかもしれないことを

しつかりと伝えましょう。

また、自転車に具合がない

か、身体の大きさに自転車が合

っているなどを確認すること

も、事故を防止するためには重

要です。さらに同課では、自転

車事故が増加していることから、

被り者や加害者になつた場合に

備えて自転車保険への加入を呼

びかけています。まずは、親が高

い安全意識を持つて手本を示す

ことができました。体育館に

着いてからは、長野市交通政策課

より2名の講師を招いて、ぬいぐ

るみを使った楽しい寸劇を交え、

横断歩道・交差点・踏切の渡り方

を学びました。学校・地域・家庭が連携し、子

日（土）を行い、親子78組、校外

指導部、学級会長、担任の先生、

生とその保護者が親子で危険と思

われる箇所を確認しながら通学路

を歩きました。あいにくの天気で

したが、雨の日ならではの確認を

することができました。体育館に

着いてからは、長野市交通政策課

より2名の講師を招いて、ぬいぐ

るみを使った楽しい寸劇を交え、

横断歩道・交差点・踏切の渡り方

を学びました。学校・地域・家庭が連携し、子

日（土）を行い、親子78組、校外

指導部、学級会長、担任の先生、

生とその保護者が親子で危険と思

われる箇所を確認しながら通学路

を歩きました。あいにくの天気で

したが、雨の日ならではの確認を

することができました。体育館に

着いてからは、長野市交通政策課

より2名の講師を招いて、ぬいぐ

るみを使った楽しい寸劇を交え、

横断歩道・交差点・踏切の渡り方

を学びました。学校・地域・家庭が連携し、子

日（土）を行い、親子78組、校外

指導部、学級会長、担任の先生、

生とその保護者が親子で危険と思

われる箇所を確認しながら通学路

を歩きました。あいにくの天気で

したが、雨の日ならではの確認を

することができました。体育館に

着いてからは、長野市交通政策課

より2名の講師を招いて、ぬいぐ

るみを使った楽しい寸劇を交え、

横断歩道・交差点・踏切の渡り方

を学びました。学校・地域・家庭が連携し、子

日（土）を行い、親子78組、校外

指導部、学級会長、担任の先生、

生とその保護者が親子で危険と思

われる箇所を確認しながら通学路

を歩きました。あいにくの天気で

したが、雨の日ならではの確認を

することができました。体育館に

着いてからは、長野市交通政策課

より2名の講師を招いて、ぬいぐ

るみを使った楽しい寸劇を交え、

横断歩道・交差点・踏切の渡り方

を学びました。学校・地域・家庭が連携し、子

日（土）を行い、親子78組、校外

指導部、学級会長、担任の先生、

生とその保護者が親子で危険と思

われる箇所を確認しながら通学路

を歩きました。あいにくの天気で

したが、雨の日ならではの確認を

することができました。体育館に

着いてからは、長野市交通政策課

より2名の講師を招いて、ぬいぐ

るみを使った楽しい寸劇を交え、

横断歩道・交差点・踏切の渡り方

を学びました。学校・地域・家庭が連携し、子

日（土）を行い、親子78組、校外

指導部、学級会長、担任の先生、

生とその保護者が親子で危険と思

われる箇所を確認しながら通学路

を歩きました。あいにくの天気で

したが、雨の日ならではの確認を

することができました。体育館に

着いてからは、長野市交通政策課

より2名の講師を招いて、ぬいぐ

るみを使った楽しい寸劇を交え、

横断歩道・交差点・踏切の渡り方

を学びました。学校・地域・家庭が連携し、子

日（土）を行い、親子78組、校外

指導部、学級会長、担任の先生、

生とその保護者が親子で危険と思

われる箇所を確認しながら通学路

を歩きました。あいにくの天気で

したが、雨の日ならではの確認を

することができました。体育館に

着いてからは、長野市交通政策課

より2名の講師を招いて、ぬいぐ

るみを使った楽しい寸劇を交え、

横断歩道・交差点・踏切の渡り方

を学びました。学校・地域・家庭が連携し、子

日（土）を行い、親子78組、校外

指導部、学級会長、担任の先生、

生とその保護者が親子で危険と思

われる箇所を確認しながら通学路

を歩きました。あいにくの天気で

したが、雨の日ならではの確認を

することができました。体育館に

着いてからは、長野市交通政策課

より2名の講師を招いて、ぬいぐ

るみを使った楽しい寸劇を交え、

横断歩道・交差点・踏切の渡り方

を学びました。学校・地域・家庭が連携し、子

日（土）を行い、親子78組、校外

指導部、学級会長、担任の先生、

生とその保護者が親子で危険と思

われる箇所を確認しながら通学路

を歩きました。あいにくの天気で

したが、雨の日ならではの確認を

することができました。体育館に

着いてからは、長野市交通政策課

より2名の講師を招いて、ぬいぐ

るみを使った楽しい寸劇を交え、

横断歩道・交差点・踏切の渡り方

を学びました。学校・地域・家庭が連携し、子

日（土）を行い、親子78組、校外

指導部、学級会長、担任の先生、

生とその保護者が親子で危険と思

われる箇所を確認しながら通学路

を歩きました。あいにくの天気で

したが、雨の日ならではの確認を

することができました。体育館に

着いてからは、長野市交通政策課

より2名の講師を招いて、ぬいぐ

るみを使った楽しい寸劇を交え、

横断歩道・交差点・踏切の渡り方

を学びました。学校・地域・家庭が連携し、子

日（土）を行い、親子78組、校外

指導部、学級会長、担任の先生、

生とその保護者が親子で危険と思

われる箇所を確認しながら通学路

を歩きました。あいにくの天気で

したが、雨の日ならではの確認を

することができました。体育館に

着いてからは、長野市交通政策課

より2名の講師を招いて、ぬいぐ

るみを使った楽しい寸劇を交え、

横断歩道・交差点・踏切の渡り方

を学びました。学校・地域・家庭が連携し、子

日（土）を行い、親子78組、校外

指導部、学級会長、担任の先生、

生とその保護者が親子で危険と思

われる箇所を確認しながら通学路

を歩きました。あいにくの天気で

したが、雨の日ならではの確認を

することができました。体育館に

着いてからは、長野市交通政策課

より2名の講師を招いて、ぬいぐ

るみを使った楽しい寸劇を交え、

横断歩道・交差点・踏切の渡り方

を学びました。学校・地域・家庭が連携し、子

日（土）を行い、親子78組、校外

指導部、学級会長、担任の先生、

生とその保護者が親子で危険と思

われる箇所を確認しながら通学路

を歩きました。あいにくの天気で

したが、雨の日ならではの確認を

することができました。体育館に

着いてからは、長野市交通政策課

より2名の講師を招いて、ぬいぐ

るみを使った楽しい寸劇を交え、

横断歩道・交差点・踏切の渡り方

を学びました。学校・地域・家庭が連携し、子

日（土）を行い、親子78組、校外

指導部、学級会長、担任の先生、

生とその保護者が親子で危険と思

われる箇所を確認しながら通学路

を歩きました。あいにくの天気で

したが、雨の日ならではの確認を

することができました。体育館に

着いてからは、長野市交通政策課

より2名の講師を招いて、ぬいぐ

るみを使った楽しい寸劇を交え、

横断歩道・交差点・踏切の渡り方

を学びました。学校・地域・家庭が連携し、子

日（土）を行い、親子78組、校外

指導部、学級会長、担任の先生、

生とその保護者が親子で危険と思

われる箇所を確認しながら通学路

を歩きました。あいにくの天気で

したが、雨の日ならではの確認を

することができました。体育館に

着いてからは、長野市交通政策課

より2名の講師を招いて、ぬいぐ

るみを使った楽しい寸劇を交え、

横断歩道・交差点・踏切の渡り方

を学びました。学校・地域・家庭が連携し、子

日（土）を行い、親子78組、校外

指導部、学級会長、担任の先生、

生とその保護者が親子で危険と思

われる箇所を確認しながら通学路

を歩きました。あいにくの天気で

したが、雨の日ならではの確認を

することができました。体育館に

着いてからは、長野市交通政策課

より2名の講師を招いて、ぬいぐ

るみを使った楽しい寸劇を交え、

横断歩道・交差点・踏切の渡り方

を学びました。学校・地域・家庭が連携し、子

日（土）を行い、親子78組、校外</p

違うを感じることがでできましたか?「悪い姿勢」の状態だと力を使わなくて済むのです。

使っている感じは強いため息をつく人、呼吸の浅い人も姿勢です。

アゴが引ける! 美姿勢になる。まずはお腹から柔らかくして伸ばしていきましょう。

次に良い姿勢をとってみます。まずは悪い姿勢をとってみます。



お腹が伸びていると…耐えられます!



お腹が縮んでいると…耐えられません

- ①足を開き、お腹を伸ばすように立ちます。
- ②同じく利き手ではない方の肘を曲げ後ろに引きます。
- ③もう一人は、その拳の上から体重をかけてください。

- ①足を開き、背中を丸めるように立ちます。
- ②利き手ではない方の肘を、力こぶが出来るように曲げます(手首は手のひらが上に向くように曲げます)
- ③もう一人は、その握っている拳の上から体重をかけます。

まくら

お腹を伸ばすと胸が張れ↓

箱の人が肩こりや腕が上がらないのもお腹の硬さが原因かも!

まずはお腹から柔らかくして伸ばしていきましょう。

実験1

良い姿勢と悪い姿勢の違い
(2人でやってみましょう)

お悩みスッキリ解決 せんせい!教えて!!

姿勢が変わると、心も変わる!



「肩こり」を自覚している小学生が増えています。スマートやゲームの影響?一番の問題は「姿勢」の悪さです。それが集中力や運動パフォーマンスにも影響してきます。姿勢を良くするポイントを専門家にお聞きしました。親子で試して姿勢の違いを実感してみましょう。

【ストレッチの先生】

和田一也先生(長野市吉田在住)
美姿勢をつくるストレッチ(S-レッティング)の普及に努める。一般からアスリートまで幅広く正しい姿勢、ケガの予防、パーソナルストレッチングを行っている。最近では学校への姿勢教育にも力を入れている。
スポーツストレッ칭ング専科 SSS
(スリーエス) 長野店代表

実験2

前屈をやってみましょう!

「あるお父さんM」が思う朝ごはんのポイント!

☆手早く作れる。 ☆ご飯がすすむ。 ☆汁三菜である。
☆片付けが簡単。 ※とにかく楽しく作るのが大事♪

「チーズオムレツ」



「魚肉ソーセージとキノコのソテー」



□材料(2人分)

アーモンドブリーズ(砂糖不使用)…大さじ2
卵…2個
とろけるチーズ…1枚
オリーブ油・塩・こしょう…少々

□作り方

1. 卵をボウルに割り入れアーモンドブリーズと塩ふたつまみ、こしら少々を入れ、泡立て器でよく泡立てる。
2. よく泡立ったら熱したフライパンにオリーブ油を薄く塗き焼く。
3. 焼き目がきつね色になったらチーズをのせ、半分に折り完成! 焼いたトマトなどを挟んでみるのもおすすめ。

□材料(2人分)

魚肉ソーセージ…1本
キノコ(エリンギ 1本・舞茸 1株・しめじ 1株・椎茸 3本程度)
オイスターソース…大さじ2
ごま油…大さじ1
塩・こしょう…少々

□作り方

1. エリンギ・椎茸は薄切り、しめじ・舞茸は石づきを取り、手ではらす。
2. キノコをフライパンで空焼きにし、香りが強く出でてしまなしたころでいったん取り出してください。
3. ソーセージは斜め切りにし、同じフライパンでごま油で炒めます。
4. ③に焦げ目がついたら②のキノコを入れ少し炒めた後、オイスターソースを入れ全体にからめ、塩・こしょうで味を調えて完成!

*魚肉ソーセージについて
魚肉ソーセージは、北信の家庭の冷蔵庫に入っている確率の高い食材だそうです。空腹時、そのまま食べてGood。

ご活用ください!

大人と子どもの ハカセ



第111号編集スタッフ

委員長	山崎 重則	様	井東中
副委員長	日置 隆	南部小	
教諭理事	熊谷 哲郎	南部小	
委員	小山 貴	信更中	
委員	丸山 啓示	西条小	
委員	川住 治	東条小	
委員	月岡 靖雄	城東小	
委員	湯本 光明	三輪小	
委員	三澤 修一	更府小	
委員	町田 哲也	柳原小	
委員	清水 達也	徳岡小	
委員	中澤 秀仁	東北中	
編集委員	柏沢 志郎	朝陽小	
委員	夏目 角成	三陽中	
委員	安部 恵	川中島小	
委員	松倉 孝至	古里小	
委員	小池 駿	松ヶ丘小	
担当副会長	鈴木 利英	櫻ヶ岡中	

おとこ飯 ～男も食育を考えよう～

いつもお母さんが作っている朝ごはんやお弁当を、時々お父さんが作ってみませんか? 吉つと家族も喜び夫婦円満になるかも! ここでは「あるお父さん」が作るお弁当と朝食メニューを紹介します。

お弁当編

「あるお父さん」のお弁当作り

朝は家族分の弁当作りからスタート。肉、魚、野菜のバランスを考えつつ、時にはノリとチーズでキャラ弁を作つたりもします。自信作はこの「進撃の巨人弁当」。子どもが帰宅した時に、お弁当の感想を聞くのは楽しいものです。たまには「お父さん弁当」いかがですか?



一人で悩まず、まずは相談してみませんか?

こども相談室

0歳~18歳の子どもとその保護者を対象としたホットライン。成長過程によって生じるさまざまな悩みに対応してくれます。

☎026-224-7849(直通)
8時30分~17時15分(平日)
長野市子ども未来部

P.T.A新聞にも負けないぐるぐるの溝身の「第111号」が
年に読んでいたとき、自分としていました。完成度の高い過去の
協力してくださったみなさまに感謝申し上げます。(日置)

編集後記

知って? 子どもの学力と新聞の関係

●新聞などのニュースに关心がある子の正答率が高い
(国立教育政策研究所2009年)

●高い学力の子は新聞を読んでいる
(経済協力開発機構学力調査2010年)

●新聞や本を読む子の正答率が高い傾向があります
(全国学力テストに関する文部科学省調査2013年)

新聞を読んでみたいけど…まずは1週間無料でお試し

①電話で▶番号0120-81-4341
(平日9:00~18:00)

②ネットで▶信毎お試し



[広告]