

# 「子どもを取り巻くケータイ・ネット社会の現状と、家庭でのコミュニケーション」

日時 7月26日（土）13:30~15:30（受付開始13:00）

場所 中央公民館 大ホール

講師 原 清治（佛教大学教育学部教授）

◆講師プロフィール 専門は教育社会学、学校臨床教育学、教員養成。変動する社会と教育との関連について、とりわけ、最近では学校で起こるさまざまな問題（いじめや不登校、学力低下）とそのメカニズムを中心に研究しています。

▶締切日 7月4日（金）

▶申込方法 学校教育グループの窓口で直接または電話でお申し込みください  
※園児児童生徒の保護者の皆さんは、学校園を通して申し込みは終了しています。新たに申し込みをされる場合は、学校教育グループにお申し込みください。

▶申込み・問合せ 学校教育グループ ☎079（435）0545



## 公益財団法人兵庫県人権啓発協会 平成26年度 「のじぎく文芸賞」作品募集



兵庫県と公益財団法人兵庫県人権啓発協会では、人権の大切さや思いやり、支え合うことの素晴らしさなど、人権文化の創造や人権課題の解決に関する内容が描かれた文芸作品を募集しています。

▶締切 9月10日（水）当日消印有効

▶応募資格 県内在住、在学、在勤の方

▶応募作品 インターネット上を含む未発表・未投稿の自作作品に限ります。また、字数制限があります

▶応募方法 郵送に限ります

▶申込み・問合せ

〒650-0003 神戸市中央区山本通4丁目22番地15号 県立のじぎく会館内 公益財団法人兵庫県人権啓発協会「のじぎく文芸賞」係

☎078（242）5355

☎078（242）5360

Eメール info@hyogo-jinken.or.jp

## 共に生きよう ふれあいのまち 映画会 「そして父になる」【字幕つき】

▶問合せ 生涯学習グループ ☎079（435）0565



©2013「そして父になる」製作委員会

▶日時 8月3日（日）2回上映

午前の部 10:00~12:00（9:30開場）

午後の部 13:30~15:30（13:00開場）

▶場所 中央公民館 大ホール

※入場無料（満席の場合は入場制限があります）

主催/播磨町、播磨町教育委員会

共催/播磨町人権・同和教育研究協議会

## ●播磨町小・中学生の人権標語・ポスター展

▶期間 7月29日（火）~8月4日（月）

▶場所 中央公民館 ロビー

※駐車場に限りがありますので、徒歩か自転車でお越しください。

▶問合せ 生涯学習グループ ☎079（435）0565



# お元気ですか？



## はりま健康プラン（第2次）③ 休養・こころの健康 「ストレスと 上手に付き合い 輝く笑顔」

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079（435）2611

ストレスの多い現代社会では、こころの不調は誰に起きてもおかしくない問題です。まず、こころの問題を身近なこととしてとらえ、日ごろからこころの健康にも注意していきましょう。また、困ったときは、一人で悩まず、誰かに相談するなど周囲の助けをかりるようにしましょう。

こころの病気は自殺と非常に関係が深く、自殺をした人の9割以上にこころの病気があったという報告があります。こころの不調に早く気づき、適切な治療に結びつけることは、大切ないのちを守る重要なポイントとなっています。

### うつ病はとても身近な病気

うつ病は、過度のストレス、疲労の蓄積、性格や考えなどが影響し合い、脳内の神経伝達物質などにトラブルが生じて起こります。日本では、15人に1人が生涯に一度はうつ状態を経験するといわれるほど、身近な病気です。しかし、無理を重ねると症状が進み深刻な状態を招くため、早期発見・治療が大切です。

### うつ病のおもな症状

- ・気分が沈む
- ・感情をコントロールできなくなる（涙もろい、イラ

- イラするなど）
- ・自分を責める
- ・死にたくなる
- ・やる気が起きない
- ・集中力、判断力、決断力、記憶力などが低下する
- ・物事への興味や関心がなくなる
- ・不眠、食欲不振、頭痛、めまい、吐き気、腹痛、便秘、下痢、倦怠感、体重減少など

### 《こころの健康を保つためのヒント》

- ・趣味や運動を楽しみ、不眠・ストレスを解消しましょう。
- ・まわりの人に助けを求めましょう。自分の気持ちを誰かに伝えるだけでも、こころが軽くなる場合があります。他者の助けを借りることは、決して恥ずかしいことではありません。
- ・考え方を切り替えてみましょう。うつ状態のときは、感情や考え方がすべてマイナス方向に行きがちです。そのようなときは、視野が狭くなり、正常な判断や別の考えが浮かばなくなることを理解し、意識して考え方を切り替えることが大切です。



播磨町健康いきいきセンター  
☎079（435）5578

前回に引き続き、ウォーキングについてお伝えします。  
**ウォーキングは大腿&早足で**  
同じウォーキングでも、歩き方で効果が違います。また、背筋を伸ばして、いつもより少し大腿で、少し早足で歩くと効果がグンとあがります。その理由は、ふくらはぎの伸び縮みにあります。ふくらはぎは「第二の心臓」と呼ばれています。人間の身体は、心臓がポンプの役目をしていて、全身に新鮮な血液を送って

の一方で送られた血液が、重力に逆らって静脈をのぼって、心臓まで戻るには、相当な力が必要になります。そこで、ふくらはぎが第二の心臓として、ポンプの役目をして、汚れた血液を心臓に押し戻してくれています。大腿&早足でウォーキングをすると、ふくらはぎが大きく伸び縮みして、ポンプとしての役割をしつかり果たしてくれるようになります。ウォーキング中は、ふくらはぎが動いていることを意識しながらやってみましょう。

### ウォーキングのコース

ウォーキングは毎日続けられこそ、効果があります。毎日続けるには、飽きないように工夫する必要があります。たとえば、目標地点までいって、同じ道を引き返してくるコースだと、途中で飽きてしまいます。そんな時は、家を出てから、円を描くようなコースを歩くといいです。円の大きさ

や形を変えると様々なコースで歩くことができます。  
**ウォーキングにストレス発散効果！**  
ウォーキングには、有酸素運動として脂肪を燃やすだけでなく、運動やダイエツト中にたまりがちなイライラを発散させてくれる効果もあります。ウォーキングをすることで、身体全身の筋肉を使うことになり、これによって、脳には常に適度な刺激が伝達されます。そのため、脳が活性化して、自律神経も活発に働くようになり、ストレスが発散できるといわれています。

### とにかくにも継続が命！

これはウォーキングに限ったことではないですが、運動は毎日の継続が命です。1日や2日歩いたくらいで効果を求めてはいけません。頑張って1か月続けてみてください。必ずあなたの身体に目に見える変化があるはずです。

# きゃんぱすだより

## 幼稚園楽しいよ！！

蓮池幼稚園

ドキドキ、ワクワクしながら迎えた入園式。お母さんのそばから離れての生活が始まりました。入園当初、「お母さん！！」と泣いていた園児も今では園生活に慣れ、したい遊びを見つけて楽しめるようになってきています。

砂場でごちそうをつくっては「先生食べて！」と運んだり、ブロックを長くつなげて「新幹線できた！」「これは鉄砲！」と喜んでいたりしています。

砂場のおもちゃを友達と分けて使ったり、ブランコの順番を守って交代したりして、少しずつ周りの友達の事も考えて遊べるようになってきました。

「あしたは何をして遊ぼうかなあー！！」



## 学校施設の大規模改修

播磨小学校

今年度、北校舎及びプールの改修で学校行事の時期が例年と大きく変わります。

秋に行っていた運動会が6月に、春に行っていた自然学校が10月に行われる予定で、子どもたちはいつもとはまた違ったリズムで学校生活を送ることになります。

まずは運動会。新緑の若葉とともに5月から運動会の練習が始まりました。日差しはきついものの、9月に比べると涼しいので、子どもたちは演技や競技を成功させようと元気いっぱい。新しい学年、クラスの新しい友達と一緒に力を合わせて飛び跳ねています。秋とは違った雰囲気での運動会、きっと新しい運動会になることを期待しています。

他にも、プールの改修に伴い子どもたちも楽しみにしているプール指導が、播磨中学校のプールを借りて9月に行われます。いろいろと学校行事の時期

が変わり、大わらわの学校ですが、子どもたちは何のその。いつも変わらず笑顔いっぱいで学校生活を過ごしています。



## 入学おめでとう！

播磨南小学校

今年は63人の1年生が入学してきました。毎日ピカピカのランドセルを背負って元気に登校しています。そんな1年生と仲良くなりたいと、4月18日に「1年生を迎える会」が行われました。

6年生のお兄ちゃん、お姉ちゃんに抱っこやおんぶをしてもらってみんなの待つ体育館へ。「わからないことは、なんでも聞いてね！」「一緒に遊ぼうね！」と素敵な言葉とともにプレゼントをいっぱいいただき、『学校ってどんなところクイズ』では、楽しい劇に大笑い。

1年生からはお礼に『1年生になったら』を元気いっぱい声で歌いました。

さあ、1年生も南小学校の仲間入り。みんなの元気な声が響く1年間になりそうです。



▲(株)キコー

# 中学2年生 地域に学ぶ「トライやる・ウィーク」 5月26日～30日 5日間

ご協力いただきました事業所の皆さま、温かいお言葉がけをいただきました地域の皆さまありがとうございます。生徒一人ひとりが貴重な体験をすることができました。きっと、近い将来に向けて自己を考えるよい機会になったことと思います。

**中学2年生の皆さんへ** 地域に支えられた「トライやる」です。感謝の気持ちを忘れることなく、今回の体験を通して培った学びを今後の学習や生活に生かしてください。

**中学1年生の皆さんへ** 来年は、あなたたちが主役です。将来を見据え、一歩一歩確かな足跡を刻んでいきましょう。

また、保護者の皆さまには、「トライやる・ウィーク」へのご理解とますますのご支援・ご協力をお願いいたします。

▶問合せ 学校教育グループ

☎079(435)0545



▲はりまデザインラボ地域連携交流施設



▲つりぶね かどの

## 平成26年度ご協力を賜りました事業所各位(敬称略)

- |                         |                    |                       |
|-------------------------|--------------------|-----------------------|
| あえの里デイサービスセンター          | シルバー人材センター         | 播磨保育園                 |
| 明石同仁病院                  | J Aふぁーみん播磨(農協)     | はりまデザインラボ 地域連携交流施設    |
| アスカ貿易                   | 神龍                 | はりま病院                 |
| アルカドラッグ(土山店)            | スポーツクラブ21はりま       | 播磨南小学校                |
| (株)イトーヨーカ堂(明石店)         | セブンイレブン(播磨町駅前店)    | 播磨幼稚園                 |
| (株)イトーヨーカ堂(加古川店)        | セブンイレブン(播磨町野添1丁目店) | ハンプティーダンブティー保育園       |
| イオン(土山店)                | セブンイレブン(播磨南高校前店)   | 兵庫県立考古博物館             |
| うどん木や                   | セブンイレブン(平岡町山之上店)   | ファミリーマート(古田店)         |
| エパーホテル はりま加古川           | CHIAKI ほおずき        | 富士電気商会                |
| 王子商店                    | 釣りのポイント(播磨店)       | 富士プレート                |
| お茶の千宗                   | つりぶね かどの           | フラワーショップ 翠幸園          |
| 加古川市東消防署                | デイサービスセンター和の花      | フランス菓子工房プロワーエスト店      |
| 加古郡リサイクルプラザ             | てらお整骨院             | 文具店 西条堂               |
| カドタ手芸店                  | 東播自動車教習所           | HairSalonみのり          |
| カフェクラフト                 | 特別養護老人ホーム グランはりま   | ヘアメイク Plus+B          |
| (株)キコー                  | 特別養護老人ホーム ペーパームーン  | 兵神機械工業株式会社 兵神ファーム     |
| 喫茶 明日香                  | トプレディ美容室           | 北部子育て支援センター           |
| 喫茶・いるか                  | (株)内藤ユニフォーム        | Honda Cars 西神戸(東加古川店) |
| キュービット保育園               | 南部子育て支援センター        | マクドナルド(明姫播磨店)         |
| 共生デイサービス 集(あつむ)         | ハンモト美容室            | 松井食品                  |
| 餃子の王将国道加古川店             | 蓮池小学校              | マックスバリュ(東加古川店)        |
| 餃子の王将播磨町店               | 蓮池保育園              | マルアイカイム(城の宮店)         |
| ケーキ屋プロップ播磨店             | 蓮池幼稚園              | マルアイ(播磨店)             |
| ケーズデンキ(東加古川店)           | 播磨町郷土資料館           | マルアイ(本荘店)             |
| 健康いきいきセンター              | 播磨町国際交流協会          | 民生(中華料理)              |
| 厳光山 円満寺                 | 播磨町社会福祉協議会         | モアダイニング・てまりぼく         |
| コープこうべコープ播磨             | 播磨小学校              | 焼き肉 武蔵                |
| ごちそう村                   | 播磨町商工会             | ゆうあい園                 |
| サーティワンアイスクリーム明石イトーヨーカ堂店 | 播磨町中央公民館           | リカーショップ 中作            |
| サンドラッグ(東加古川店)           | 播磨中央保育園            | ローソン(平岡町中野店)          |
| ザープロ                    | 播磨町デイサービスセンター      |                       |
| 七・三製造工場                 | 播磨町立図書館            |                       |
| 将棋屋                     | 播磨西幼稚園             |                       |
|                         | 播磨西小学校             |                       |

## ポイント⑥のチェックシート

- 決まった時間に寝ていますか？
- 決まった時間に起きていますか？
- 早寝・早起きをしていますか？
- 毎日、朝ご飯を食べていますか？
- テレビやゲームの時間を決めていますか？
- 外遊びや運動など、親子で体を動かしていますか？

ふりかえってみましょう。

ポイント⑥について、家庭での生活を



「生活リズムをきちんと作る」生活習慣を身につけよう！  
●小さな習慣の積み重ねが、後々の学習意欲につながる！  
毎日の生活リズムが整っていると、小学校での意欲的な学習態度に発展していきます。

ポイント⑥(その3)

「家庭教育の基礎は、子どもとしっかり向き合うことから」

播磨町家庭教育推進委員会

「家庭ごきぎるこころ」

「子どもたちのががやく未来のために」

家庭教育プログラム

12

