

妊娠

出産

乳幼児期

子育て世代包括支援センター

仙北市版ネウボラ

# な い ろ

通信

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

仙北市ホームページはコチラ！

【電話相談／仙北市保健課】《固定電話》☎ 55-1112 《携帯電話》☎ 080-2813-0835

心豊かな教育文化のまち

# またうら

《仙北市教育委員会だより》

第108号

〈芸術・文化の町並みの中で〉  
**中学生・高校生の作品展**  
 10月24日(土)～11月6日(日)開催！

今年度は地域のイベントの中止や学校行事の規模縮小など、毎年楽しみにしているものがなくなりました。

そこで、角館高校生徒・市内中学校生徒の絵画、写真、書道などの作品展を行い、子どもたちが努力してきた成果が披露される場を設けます。地域の皆さまとともにそれらを鑑賞することでにぎわいを生み出したいと願います。


作品展は角館交流センターを拠点に、市内十数か所で開催します。

どこに誰の作品があるのかなど詳しいことは、各展示場所に置いてあるパンフレットをご覧ください。皆さまに足を運んでいただけたら幸いです。

**白岩小学校**  
**リハーサル、ばっちり！**

9月19日の学習発表会に向けて、予行が行われました。1・2年生のはじめのあいさつから始まり、次は5年生の劇です。タイトルは「プリンセス・プリンセス」。5人の5年生は絵本の中から飛び出したプリンセスになりきります。親指姫、白雪姫、かぐや姫、乙姫、そして赤ずきん。劇中、会場を巻き込んで王子様を探したり、ミルクボーイの漫才をまねたり、軽妙な音楽に乗せてコマディが繰り広げられました。

乙姫役の草薙爽華さんは、「練習でやったことが発揮できてよかった。笑いももらえた。本番は声をもっと大きく出して、客席の人たちにたくさん笑ってもらえるように頑張りたい」と話してくれました。この後は1・2・3年生の劇、全校合奏、4年劇、6年劇と続きます。全校児童55人が力を合わせて日ごろの成果を披露してくれました。



プリンセスたち勢揃い。

**神代中学校**  
**みんなのダンスよかったです**

9月25日、「ダンス甲子園」が神代中学校体育館で行われました。毎年盛り上がるこのイベントは、体育の授業(ダンス)の成果を発表する場となっています。

今年は2・3年生それぞれ4チーム、計8チームが出場しました。最高のパフォーマンスを披露しましょう！という開会のことは始まり、トップバッターは2年男子7人組、固さが見られましたが曲が進むうちにダイナミックな動きになっていきます。

今年、女子チームのダンスは「ストーリー」性が感じられ、歌詞の意味も大事に捉えた構成となっていました。先生方の厳正なる審査の結果、1位は3年女子7人組。曲は「サニーサマー」。かわいらしい動きは曲の中の少女になりきっているかのようでした。

藤原大河さん(3年)は、「今年で最後なので、自分の中で思っていたことを楽しくやることを心がけた。神中祭では、お客さまに感謝の気持ちを(ダンスで)伝えたいし、僕たちのダンスで少しでも元気になってくれるとうれしい」と話してくれました。また、「1年生は来年

**松木内小学校**  
**グラウンドゴルフで交流**

9月17日、スポーツクラブの6人は地域の方々と一緒にグラウンドゴルフを楽しみました。これは「世代を超えてのスポーツ交流事業」として行われたものです。集まってくださった地域の方々も1チーム4人の組に分かれ、8ホールで競い合いました。

グラウンドゴルフはたくさん歩くので、いい運動になります。「あー、惜しい」「ナイス

武藤桜南さん(6年)は「やっているうちにだんだん慣れてきた。だいたい2〜3回で入れられてよかった。一緒にまわった人は力加減が上手かった」と、門脇颯大さん(5年)は「初めてやった。力加減がわからなかったけど、草むらではアドバ

イスト通り強く打ったら飛んだ。もう一回やってみよう」と話してくれました。

子どもの1位は高橋結夢さん(6年)の23打でした。

話の内容、なんだろうな。



1位のチームです。

初めて参加すると思うけど、こういう状況が続いているかもしれないので、感謝の気持ちを忘れないで取り組んでほしい」と後輩へメッセージを送ってくれました。

## 朝ごはんを食べよう！！

**1日の生活リズムは朝ごはんから**

子どもにとって朝ごはんは午前中のパワーの源であり、発育にも欠かせない大切なものです。朝ごはんをしっかり食べることで、体にエネルギーがいきたり、元気に活動できます。

家族みんなで朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートしましょう！



**朝ごはんを食べてスイッチオン！！**

朝ごはんを食べることで、「三つのスイッチ」が入り元気に1日のスタートがされます。

- ① **あたまのスイッチ**  
 脳は眠っている間にも常に活動し、エネルギーを消費しています。朝ごはんを食べることで脳にエネルギーを供給しましょう。
- ② **からだのスイッチ**  
 寝ている間、体温は低下しています。



朝ごはんを食べることで体温が上昇し、体や脳も活動をはじめます。食べないと午前中から眠くなったりあくびが出たりします。

**③ おなかのスイッチ**

朝ごはんを食べ、食べ物が胃に送られてくると、腸が刺激され、大腸が動き始め、内臓も目覚めます。そして朝の排便習慣につながります。



**バランスのよい朝ごはんのポイント**

- ① **主食をしっかりと！！**  
 ごはんやパン、麺類など炭水化物を多く含む主食を食べましょう。活動するためのエネルギーとなります。
- ② **主菜を食べよう！！**  
 肉や魚、卵、大豆製品(豆腐や納豆)などのたんぱく質を多く含む食品は、食べると体温が上がり、体が目覚めてきます。また成長期の子どもの体作りに重要な役割を果たします。

**③ 副菜を摂ろう！！**

野菜や海藻、きのこ類には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでいます。



**④ 体が温まる一品を！！**

温かい汁ものやホットミルクなどを飲むと起きたての体温が上がって、体が活動しやすくなります。味噌汁を具たくさんにすると、1杯で栄養がたくさんとれるのでおすすめです。



主食・主菜・副菜をそろえるとバランスのよい食事につながります。

家族みんなで  
**早寝・早起き・朝ごはん**  
 を、心がけて元気な体を作ろう！

