



深谷の子
6つの誓い

「深谷の子6つの誓い」をご存知でしょうか。この6つの誓いは、深谷市の自指す子ども像「夢とこころざしをもち、まごころと思いやる」のある深谷の子の育成につながる行動目標として「立志の精神（夢とこころざし）」で3項目、「忠恕の心（まごころと思いやり）」で3項目をかかげています。『夢・毎日勉強・体験・すすんであいさつ・靴削え・心のこもったことば』を常に意識し、未来を担う子どもたちの教育の育成を目指しています。是非、ご家庭でも話題にして、積極的に取り組んでみてください。

今年の「まごころ」は、『立志の精神』の3項目について、3回に分けて取組を紹介します。

たくさん挑戦！ いっぱい体験！！

明戸小！テレビのスタジオ収録

5年生は、社会科見学でテレビのスタジオ収録体験を行いました。テレビに映るキャスターやカメラマン、音声、照明、スイッチャー、VTRなどそれぞれの役割に分かれ、本物の機材に触れながら収録を体験しました。出来上がった映像はDVDに加工し、みんなで観ました。

児童からは、「カメラに写っているキャスターやカメラマンだけでなく、何十人の人が関わって番組が作られているとわかり驚いた。」「キャスターをきれいに映すためにあごに合わせて撮った。カメラの撮影がこんなに細かく難しいとは思わなかった。」「今日はキャスターをやったが、カメラマンやスイッチャーの仕事にも興味がわいた。」などの感想が聞かれました。



— 先生より —

- ・映像で見るキャスターの華やかさばかりに目を奪われがちだが、体験を通してたくさんの人が協力して1つの番組ができる事を実感できたようです。
- ・本物の機材で本物の映像づくりを行うにあたり、ご指導いただいた担当の方から厳しく注意されている児童もいました。その後、丁寧に教えてもらい、しっかりと役割を果たすことができました。楽しさだけでなく仕事の厳しさを感じ取れたのではないでしょうか。
- ・手順通りに番組制作ができたことが自信となり、夢が広がった児童もいたようです。

子どもたちの「生きる力」を育てるためには、自然体験や職業体験をはじめとした体験的な学習活動等の重要性が高まっています。近年は、様々なリスクを恐れるあまり、子どもに必要な体験活動の機会が奪われていないでしょうか。ご家庭でも子どもが目標を持って体験活動や地域活動にチャレンジする機会を作ってみてください。

明戸中！新井橋獅子太鼓♪

『新井橋獅子太鼓』とは、明治時代より百数十年、深谷市新井にある諏訪神社の夏祭に奉納されている獅子太鼓をもとにアレンジしたもので、無病息災を祈願して疫病を払うために勇壮に叩かれたものです。地元の会員二十数名で保存会が組織され、現在まで受け継がれています。

明戸中学校では、保存会の方の指導のもと、3年生が7月から10月まで練習を行います。練習の成果を『青桐祭』（明戸中の文化祭）と『みんなのふれあい祭り』（11月に公民館主催で行われる明戸地区の祭）で発表します。

このように地域の伝統芸能を地域の方とふれあいながら体験します。

武道場での練習



ふれあい祭り



— 先生より —

本校では、「学校支援地域本部」を中心に地域から温かく見守られて、組織的な支援活動や協力を得ています。地域に支えられ、同時に様々な体験を通して地域を元気にする活動が行われています。このような体験が子供達の夢や目標と結びつき、将来の『夢とこころざし』につながっていくと考えます。

こそだ 子育ての おもいで



結婚を機に深谷に暮らし始めて早18年。子供達もあつという間に高校生と中学生となり、気難しい年齢となりましたが、たまに衝突しつつも毎日楽しくも騒がしく過ごしています。当初は慣れない土地での生活に戸惑っていたうえに、子供達が二人とも生まれてすぐに、かなり重度のアレルギー体質である事が分かり、母乳を与える私も含めての食事制限や日々の体調管理等で苦労することも多く不安だらけの日々でした。それに重ね、下の子が生後8ヶ月の時、命の危険もある大病で緊急入院。限界を超えて良いか分からず、何故こうも辛いことばかり続くのかと苛立ちも感じていました。集まってきた家族も皆同様、不安と苛立ちを感じていたようでした。そんな気持ちを落ち着かせるために「もうバタバタしても仕方ない。先生を信じよう！」と言ってみたところ、看護師長さんに「お母さんが肝を据えていれば大丈夫！だいたい乗り越えられない人のところには、こういう事は起きないから！」と言ってもらった途端、なにかホッとでき、それからは何事も「大丈夫！うまくいく！」と思えるようになり、その後の子育ても気楽に出来るようになりました。

下の子も後遺症も出ることなく回復し、ふたりのアレルギー症状もだいぶ軽減できるようになりました。看護師長さんの励ましの言葉でとても助けられました。この先、子供たちが何かで大きな壁に突き当たってしまった時、私も「大丈夫、あなたなら乗り越えられるよ！」と背中をおしてあげられる母でありたいと思っています。

上柴中学校 保護者

わが校自慢！！

さくらがおか 桜ヶ丘小学校

本が大好き！桜の子

桜ヶ丘小学校は、深谷駅の南の高台にあり、全校児童555人の歴史と伝統ある学校です。「よく学び、よく遊べ」を校訓に、「腰骨を立て、自分から取り組む桜の子」を学校教育目標とした元気と意欲のあふれる学校です。

桜小では、1年生の時から先生が機会を作っては、図書室に連れていく、本にふれさせています。はじめは、時間がかかりましたが、今では短い時間で本を返して、新しい本（2冊まで）を借りて教室に戻ることができます。図書室に向かう児童の顔は、喜びと好奇心に輝いています。

また、3年生の理科「チョウを育てよう」では、図書室で蝶や昆虫の調べ学習をしました。学習が終了しても、学校で見つけた蝶や昆虫、その育て方などについて調べている児童がたくさんいました。今までの積み重ねの成果だと思います。本は、知識を増やし、読む楽しさや言葉を声に出す楽しさを引き出すばかりでなく、児童の心と生活を豊かにしていると思います。

桜小の児童は、読書が大好きで、毎日のように本を読んで、わくわくドキドキした体験を本から学んでいます。昨年1年間に図書室で借りた一人あたりの本の数の平均は、1年生137冊、2年生128冊、3年生109冊、4年生89冊、5年生59冊、6年生102冊でした。

親子でクッキング ～秋の味覚を味わおう！～

秋の香りごはん

[材料] 4人分 (米2合分)

米	2カップ
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
さつまいも	大きいもの 1/3本
炒め油	小さじ1
ごぼう	大さじ2
鶏むね小間切れ肉	40g
にんじん	20g
しめじ	1/4パック
油揚げ	1/2枚
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
和風だしの素	適量
水	1/2カップ
さやいんげん	2~3本

作り方

- ① 米を研ぎ、調味料を加えてから水加減をして炊く。
- ② さつまいもは洗い、皮つきのままラップで包みレンジで加熱（500w 約5分30秒）し、サイコロ状に切る。
ごぼうはささがきにして水にさらす。
にんじんは小さいいちょう切りにする。
しめじは石づきをとって小房に分ける。
油揚げは熱湯でゆでてから短冊切りにする。
さやいんげんはすじを取ってゆでて水にさらし、斜め切りにする。
- ③ 鍋に油を温め、ごぼうを入れ炒める。
- ④ 鶏むね肉、にんじん、しめじ、油揚げを入れよく炒め、水、調味料を加える。ごぼうとにんじんがやわらかくなるまで火加減に注意しながら煮汁が少なくなるまで煮る。
- ⑤ ①のごはんに、さつまいもと煮た具とさやいんげんを混ぜ合わせる。

花園小は昨年6月に学校応援団の方のご協力で学校の畑に6年生がさつまいものの苗を植えました。苗が大きく育つときや10月に収穫するときもお世話をしてくださいました。このさつまいもを給食で使い、11月に学校応援団の方を招待して秋の香りごはんを食べていただきました。秋の味覚のさつまいもがたっぷり入った混ぜご飯です。

みんなが元気に活動するためにけがや故障は避けたいものです。寒くなる時期ですが、十分にウォームアップとクールダウンをして、体のケアをしましょう！

スポーツのけがや故障を予防するための5か条

① 体を休めよう

へとへとに疲れている状態で運動を続けたり、毎日運動して体を使いすぎると負傷しあくなります。途中に休みを入れ、運動をしない日を作りて体を休めることも大切です。



② ウォームアップ・クールダウンをしっかりと

いきなり激しく体を動かしたり、急に運動を止めたりすると、体に大きな負担がかかります。ウォームアップ→運動→クールダウンを1つの流れとしておこないましょう。

③ じょうずな体の使い方を身につけよう

自分のフォームや動き方をチェックして、体に負担をかけない動きを身につけることができるようにならましょう。

④ バランスよく運動しよう

1つのスポーツを長く続ければ、同じ向きの動きばかり続けると体の一部に負担がかかり、けがや故障の原因になります。全身をバランスよく使いましょう。



⑤ 自分の体をチェックしよう

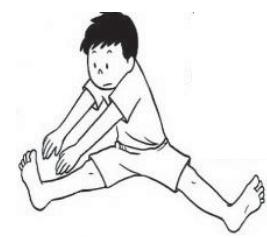
けがや故障を防ぐためには、自分の体の変化に早く気づくことも大切です。変わったところはないか、ときどき自分でチェックしてみましょう。



ストレッチをおこなうときのポイント

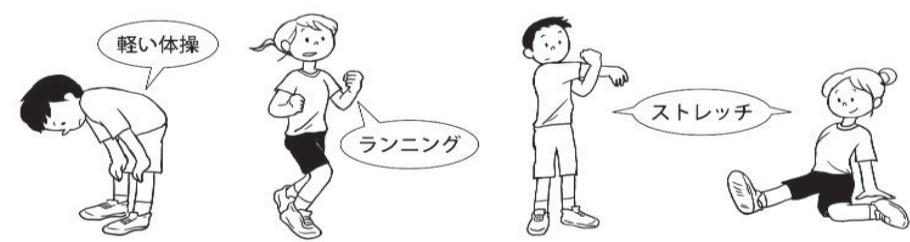
効果的なストレッチは、体を柔軟にしてけがや故障を防ぎ、疲労をとることができます。

- ① ゆっくりと呼吸をしながらおこないます。
- ② 息を止めると筋肉が緊張して効果が薄れます。
- ③ ひとつひとつの動作に20秒以上かけます。
- ④ 短すぎると効果がありません。
- ⑤ 強くやりすぎると、逆に体が硬くなったり、けがをしたりすることがあります。



ウォームアップとクールダウン

運動をする前には、ウォームアップをして体をほぐします。また運動した後も、体の状態を少しずつ戻すためにクールダウンをします。そうすると筋肉の疲労がたまりにくくなります。



まごころクイズ

Q今号は、深谷の子6つの誓いの中で何に該当していますか？

1. 夢
2. 毎日勉強
3. 体験
4. あいさつ
5. 靴揃え
6. 心のこもったことは

はがきに、答え・〒住所・氏名・年齢・電話番号・ご意見やご感想を明記の上、令和元年12月2日(月)(消印有効)までに下記あて先へ。正解者の中から抽選で10名様にふっかちゃんグッズを差し上げます。

あて先 〒366-0823 深谷市本住町17-3
深谷市教育委員会生涯学習スポーツ振興課「まごころ」担当へ
TEL 572-9581 FAX 574-5861

