

# 夏休み 2010 探検隊



↑「ジュボラとあそぼう森林公園編」の様子

今年も町内の小中学生を対象とした「夏休み探検隊」を開催します。申込方法等の詳細は、町内各学校・児童館・公民館等に配布する「ボランティア活動支援センターだより第51号」をご覧ください。

申込み・問い合わせ

社会教育課 (内線514・515)

## 探検①～④

	①バスター ジュボラとあそぼう森林公園編	②ヒップホップ 体験講座	③アニメ映画会	④淑徳大学へ あそびにいこう!
日付	7月30日(金)	8月4日(休)	8月11日(休)	8月28日(土)
時間	午前8時30分～午後4時15分	午前10時～11時	午前9時～午後4時	午後1時～3時
場所	武蔵丘陵森林公園 (集合場所: 役場駐車場)	総合体育館武道場	中央公民館ホール	淑徳大学みずほ台 キャンパス
参加費	小・中学生700円 高校生以上1,400円	100円	無料	100円
定員	児童25名 (小学1・2年生は保護者同伴) 未就学児はご遠慮ください。	児童30名程度	なし	児童30名程度
申込み	往復はがき(記入例参照) 7月12日(月)消印有効 ※定員を超えた場合は抽選	電話申込み 7月6日(火)、9時より開始(先着順)	不要	電話申込み 7月6日(火)、9時より開始(先着順)
内容	●コースターのペンダント・ネットレス作り、葉っぱのカルタ、水遊びなど ※持ち物等の詳細は、参加者に返信ハガキにて連絡します。	●ヒップホップ体験講座 ◆持ち物…タオル、室内履き、または上履き	●上映映画…ちびまる子ちゃんパート4・ムーミン・忍たま乱太郎パート4ほか ※弁当・水筒持参可(入退室自由)	●宿題相談・ゲーム・校内探検 ◆持ち物…水筒、宿題

### 往復はがき記入例 (はがきを開いた状態)

郵便はがき 354-8555	三芳町 三芳町役場社会教育課 バスツアー係 1100-1	何も記入しないで下さい
郵便はがき 〇〇〇-〇〇〇〇	「夏休み探検隊/バスツアー申込み」	①住所 ②参加者全員の氏名(学校・学年・性別) ③保護者氏名 ④電話番号
返信	申込者住所 申込者氏名	

①～④を記入し、下記まで申込みください。(申込みハガキ1枚4名まで)

①住所  
②参加者全員の氏名(学校・学年・性別)  
③保護者の氏名  
④電話番号

●申込み・問い合わせ  
〒354-8555  
三芳町大字藤久保1100-1  
三芳町役場社会教育課  
(内線514・515) FAX274-1056



↑「淑徳大学へあそびにいこう!」の様子



# 教育だより

## 夏に備えて、バランスを考えて食事をして、スポーツと栄養について

### 食事のポイント

1. 1日3食を規則正しく食べる習慣
2. たんぱく質、カルシウムに富んだ食事
3. ビタミン、ミネラルの多い野菜類をたっぷりそえる
4. 炭酸系や糖分の多い飲み物は注意
5. 鉄欠乏性貧血にならないように注意

### スポーツ選手にとって朝食は大事です!

#### 朝食は体のウォーミングアップ!

朝食は脳にエネルギーを与え、体を温めるので、スムーズに運動を始められます。



### 朝食抜きでは勝てない!

試合などでは体と脳をフル回転させるため、朝食は絶対に欠かせないけません。



### 朝食をしっかりとり、強い選手に!

朝食をとらない子ほど、体の調子は悪くなります。朝食をしっかり食べて強い選手になろう!

### 筋力や瞬発力が必要なスポーツの食事は? 筋力アップ!

筋力アップには、筋力トレーニングを行い、筋肉の材料となるたんぱく質を、糖質や脂質との割合に気をつけながらとりましょう。



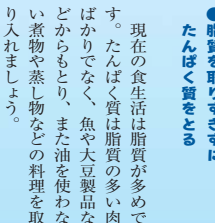
### トレーニング後の食事が大切

トレーニング後30分～1時間以内に食事をすると、食事からとったたんぱく質が筋肉作りに使われます。



### たんぱく質は量ではなく、食べ方、食べ合わせなど質を考えて

たんぱく質は筋肉の材料ですが、食事のエネルギーが十分でないエネルギーを作るために使われ、筋肉作りに回りません。また、過剰にとると体脂肪になってしまうことです。



### 脂質を取りすぎずにたんぱく質をとる

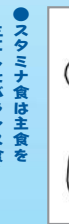
●主食でエネルギーチャージ  
スタミナアップのためには、エネルギー源となるご飯などの炭水化物を十分に補給することが大切です。

●エネルギーだけではダメ!  
炭水化物をエネルギーに効率良く変えるためのビタミン、体に酸素を運ぶための鉄分、そして疲労回復や丈夫な体作りには、たんぱく質なども欠かせません。



### 持久力が必要とするスポーツの食事は?

●スタミナとは?  
スポーツ選手にとっての「スタミナ」とは、競技の中で自分の力を発揮し続ける持久力のことです。



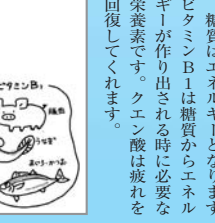
### スタミナ食は主食を主にしたバランス食!

主食を食べずにおかずばかり食べていませんか? スタミナアップのためには、主食をしっかり食べ、脂質を控えめにした野菜や副菜をバランス良く食べることが必要です。



### 疲労を回復するには? 疲れの原因は?

体を動かすエネルギー源がなくなったり、筋肉がダメージを受けたたりしたことが疲れの主な原因となります。



### エネルギーの補給が大切!

どんなに疲れていても、必ず食事をとることが大切です。特に朝食をきちんと食べましょう!

【参考】それいけ子どものスポーツ栄養学(健学社)よりイラスト/日南田淳子  
問い合わせ  
給食センター  
☎258-3550

**図書館だより**

中央図書館 ☎258-6464  
火～金 10:00～19:00 土日 10:00～18:00  
竹間沢分館 ☎274-1722  
火～日 11:00～18:00



**7月の予定**

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

※6月28日(月)～7月5日(月)蔵書点検のため全館休館

- ＜中央図書館＞
- ぐりぐらタイム (絵本・紙芝居・手遊び等)
    - 第1・3金曜日 (保護者同伴) 11:00～11:15 6ヶ月～1歳 11:20～11:40 2・3歳～
    - 第2・4火曜日 16:00～16:30 3～8歳
  - 竹間沢分館
    - ぐりぐらタイム (絵本・紙芝居・手遊び等) 11:00～11:30 1～4歳
    - スイミーおはなし会 (絵本・紙芝居・ブックトーク) 第4木曜日 16:00～16:30 4歳～小学生

**【地域文庫】** (児童書の貸出、お話をなど)

つくし文庫・開庫/7月17日(土)10:00～12:00  
場所/上富1区第1集会所にて

あらた文庫・開庫/7月6-13日(火)15:30～18:00  
●お話し会/7月19日(土)11:00～11:30  
場所/荒田自宅にて (藤久保536-4 三芳東中学校近く)

**児童書** 小学校低学年以上向き 一学校ねずみのフクローニ

ディック・キングリス 作  
フィル・ガナー 絵 谷口由美子 訳  
電話記号 九九九年六月発行  
請求記号 児童933キ

教室の壁から「授業」をのぞき見するうちに、字が読めるようになったねずみのフクローニが、人間たちから仲間命を救います。はらはらどきどきしながら楽しめる動物ファンタジー。

**図書館の本棚より** **国民読書年** 図書館おすすめ「夏休みに読もう」**1/2** **グレード別に全56点別冊紹介中**

【児童書・小学校低学年以上向き】「がちょうのベチューニア」  
ロジャー・テュボワザン 作  
まつおかまよこ 訳  
富山房 一九九九年六月発行  
請求記号 九九九年

本の使い道を知らないのに、本を拾ったベチューニア。「本を持ち、これに親しむ者は賢く」と誰かが言うのを知り、ひたすら本を持ち歩くのですが、とんちんかん振りが愉快な絵本。

**★読書のアニメーション申込み制★**

日時 7月10日(土)、10:30～12:30  
対象 小学4～6年生 定員 15名  
場所 中央図書館  
講師 佐藤涼子先生 (児童文学研究家。全日本語りネットワーク運営委員長)

内容 ゲームみいたな読書会です。  
申込み 中央図書館で受け付け。  
電話可。

**夏休み科学工作教室申込み制**

日時 8月26日(休)

①10:00～12:00 対象 1・2年生  
②13:30～15:30 対象 3～6年生

場所 中央図書館  
定員 ①②ともに35名  
申込み 7月20日(火)より中央図書館で受け付け。電話不可。

**技術の文化財** 第四回 簞屋

座敷帯で畳をシャッシャと掃く。そんなありふれた日常の光景も、掃除機が普及し、畳よりフロリングが主流となった現在では、あまり見られなくなりました。

かつて、ふじみ野市を中心とした三芳町近辺では、江戸時代末期に練馬からふじみ野市・旧大井町市に伝えられた産産です。この辺りでは、農閑期の副業としてではなく、農家の二、三男が簞作りの専門職人になり、み込みで弟子入りし、一人前になると職人として独立して店を構えました。そのため、副業として作っていた簞の材料が、草の色が変わらないように短期間で刈り取りから干し上げをしなければならず、八月の暑い盛りには背丈二メートルにもなる風通しの悪いホウキモロシ畑での作業は、大変な労働だったと言います。

生活様式が大きく変化していった昭和三十年代を境に座敷帯の需要は激減し、材料を生産する農家もいなくなりました。今でも簞作りに携わっているのは県内でも数軒だけにな



▲ホウキモロシを束ねて、帯の芯をつくる嶋村さん。力をかけながら綱線であぐらをかきながら束ねていきます。

りました。そのうちの一軒が、藤久保の嶋村忠吉さんです。

嶋村さんは、十六歳のころに大井村(現ふじみ野市)の簞職人の内田家に弟子入りし、十八歳で独立しました。簞作りには約十の工程がありますが、完成までに「一本四十分程度かかります。丈夫で長持ちする製品を作るためには、材料を銅線で強く締め、束ねたり、更にきつ編み込んだり、指先の力が必要で、最盛期には一日に二十本作っても注文を捌ききれなかったと言います。

時代の流れで開屋が簞卸をやめてしまふなど厳しい状況の中で、二十五年前から嶋村さんはデパートでの実演販売を始めています。そこでは、作る人の思いを伝えるようにしていると言います。「開屋へ卸していた頃は、購入者の意見がなかなか伝わってこなかった。今は直接お客さんと話せるので、本当に使いやすい商品を考えていることができるようになった。」という嶋村さんの言葉には、これまで客との会話から生み出された五十種類以上の商品があり、座敷帯の技を守りつつ、現在の生活様式に合った商品を開発し続けています。

# 健康スポーツライフ

このコーナーでは「スポーツと健康」をテーマに、様々な役立つ情報をみなさんにお届けします。  
問い合わせ 総合体育館 ☎258-0311

梅雨の晴れ間にのぞく太陽は、もう夏の日差し。キンキンに冷えたジョッキに、よく冷えたビールで、喉を冷やさせる。楽しみな季節となりました。今回は、アルコールの身体にやさしい飲み方についてです。アルコール分解に必要な栄養は糖質であり、また使った肝臓を修復するためには、タンパク質が必要になるそうです。皆さんが簡単に気をつけることができるのは、ツマミにタンパク質を摂ることでしょう。特にご飯(白米)と一緒に飲酒をすると、飲む量も抑えられ、なおかつ糖質の摂取も同時にできてしまうのです。個人差はありますが、長年の飲酒により肝臓にダメージを与え続けると、①脂肪肝 ②肝炎 ③肝硬変の順番に悪化し、その結果、好きなお酒を断たなければならないことになってしまいます。アルコールとの良い付き合い方を実践していきたいものです。

**少人数制レッスン (22年度第Ⅱ期) 参加者募集!**

7月3日(土)、午前10時より予約受付開始!  
参加ご希望の方は、直接来館、または電話にてお申し込みしてください。  
定員になり次第、受け付けを締め切ります。

**●7月以降も引き続き少人数制レッスンを募集します!**

クラス	癒しのヨガ	らくらく健康体操
講師	大塚 晴美	溝越 優貴子
日程	7 / 6,13,20,27 8 / 3,10,17,24 全て火曜日 (全8回)	7 / 8,15,22,29 8 / 5,12,19,26 全て木曜日 (全8回)
時間	11:30～12:30	11:15～12:15
場所	多目的室	武道場
定員	15人	15人
料金	4,000円	4,000円

**●希望者多数につき、親子ピクスは増設します!**

クラス	親子ピクス (ひよこクラス)	親子ピクス (こっこクラス)
講師	戸井 玲子	
日程	7 / 6,13,20,27, 8 / 3,10,17,24 全て火曜日 (全8回)	
時間	10:00～11:00	11:00～12:00
場所	武道場	
定員	20組	20組
料金	4,000円	4,000円
対象	1～2歳 (立つことができる子から)	2～4歳

※2歳児は、どちらにも申込可。  
※親子ピクスは、継続申し込みの方、ならびに前回キャンセル待ちで名前を登録された方を優先します。ご了承ください。

**教育トピックス**

5月18日、唐沢小学校で「学校応援団発足の会」が開催されました。「学校応援団」とは、保護者や地域住民の方々が、ボランティアとして、子どもたちの様々な活動を支援する組織です。学校・家庭・地域が一体となって子どもの育成に取り組むことにより、家庭や地域の教育力の活用を図り、学校の活性化を目指します。唐沢小学校の「学校応援団」は「環境部」「学習部」「安全部」の3つの部会から成り立っています。「環境部」では、花壇の管理をはじめ、校内の除草作業など、主に校内の環境整備を行います。「安全部」は、児童が安全に登下校できるように見守ります。そして、「学習部」は、昔の遊び・家庭科(調理実習やミシン操作の指導)・読み聞かせ・競争体験講話・英語・学校ファームでの農業指導・校外学習・学習支援等、ゲストティーチャー・ボランティアとして、子どもたちの学習活動を支援します。

唐沢小学校では、隣接する雑木林を整備し、様々な活動を通して、子どもたちが中心となって、雑木林のゴミや枯れ枝を取り除く作業まで進みました。子どもたちは今回の作業が思いのほか重労働だったことと、とまどいながらも、保護者や地域の方々が、ボランティアとして、作業を手を加えることにより、保持されてきたということを学びました。町が誇る循環型農業を支える広大な雑木林も、人々の手が増えられ維持されてきたということを、身をもって体験することができたようです。次の段階として、「学校応援団」など様々な方の力を借りて、下草を刈り、子どもたちが行く予定できるよう、にして行く予定です。

雑木林では、木の実を拾ったり、昆虫や植物などの観察をしたり、パドワウォッチングや写生などいろいろな活動をすることができます。自分の「目で見て、耳で聞いて、手で触って、肌で感じて」といった体験をすることが出来ます。



雑木林の中で、見るもの、聞くもの、手に触れるもの、肌で感じるもの等々、一つひとつの体験に感動しながら、子どもたちはいろいろなことを学んでいくことでしょう。目を輝かせながら生きいきと活動する姿が、目に浮かんできます。

保護者・地域の方に支えられて  
一学校応援団の立ち上げ