

「ちくたく」では、子どもたちの学校や園でのようすや、さまざまな地域活動、生活に密着した話題を取り上げます。ご意見、ご感想、作品など、どうぞお気軽にお寄せください。

ちくたく

チクタク チクタク...
きのうから明日へと
時が刻まれ
人もまちも
夢をつないでいく

今までも、これからも...
チクタク チクタク...
少しづつ
チクタク ちくたく
大きく地区拓...



Vol.7のテーマは

「安全」と
「安心」です

「清輝学区連合婦人会」

【せいきがっくれんとらふじんかい】

第二次世界大戦の終わった時、焼土の岡山市の中に立ちあがった岡山市連合婦人会に参加し、垣田会長、入江会長、江本会長と続き、松多会長まで受継がれています。地域にあった活動をお互いに助け合い、健康に気をつけ、無理をしない、楽しい活動が続けられます。



この人に聞きました



松多佳枝さん
清輝学区連合婦人会 会長。
前回（S38年）の岡山国体のときマスケームに参加されたご経験をお持ちです。その後、婦人会に入会されました。地域の子ども達を優しい心で包み込んで下さる婦人会長さんです。

Q.どのような活動をされていますか？

月一回の定例会に、各町から参加していただいています。グランドゴルフ、ウォーク、清輝ふれあい祭、夏休みを利用した親子クッキング、ドングリさんくらぶとの交流などを行っています。

「健康市民おかやま21」を推進し、公民館講座へも自主的に参加していただき、会員の皆さんが持っている知識を、教えていただける会になればと、思っています。

高齢化の進む学区で、一人でもお互いに助け合って、楽しい毎日を過ごしたいものです。私はシニアスクールに参加出来て、中学生から若さをいただいています。中学生との挨拶、勉強しようとする一生懸命に取り組む事が、私に楽しみを与えてくれます。シニア生の会話も楽しいですよ。皆さんもシニア教室を見に来て下さいませ。

もくじ

CONTENTS



「コミュニティスクールは今」「岡輝版・子育て法」をご存じですか？

1



ハートふれんず【岡輝地区青少年保導協議会だより】
岡輝地区青少年保導協議会 総会が行われました。
町別懇談会

2



友だちと、地域のひとと、先生と「いっしょに！」
公立学校園・本年度の取り組み
元気いっぱい！岡輝学区のひとたち！！

3・4



ちくたく 生活研究くらぶ
～いよいよ子供たちが待ちに待った夏休み！～
●わが家のそうめん ●わが家の夏ばて防止 ●番外編
●ミニミニ子育て相談室 ●「あるへいコーナー」
●七夕の思い出 ●お気に入り本棚
●真夏の夜のこわ～い話

5・6

岡輝中学校生徒会「平和への祈りを込めて15000羽の折り鶴」
<特別寄稿>夏休みを境に変わる子供たち……
「岡山ガーディアンズの活動を通して見る子供たちの今」



「SOS子ども110番のいえ」
地域で子ども達を守ろう！
ブルタブを集めて車いすを！
知っていますか？自転車は車輛です！

7

リクエスト受付中！

このコーナーで取り上げたいことがありましたら、ぜひお知らせください。（岡輝中学校内 事務局まで）

ミニミニ子育て相談室

Q.仕事の関係で、どうしても夕食が遅くなってしまいます。そのため、学校から帰って、ボリュームのある間食をし、遅い夕食をとったあと、1時間くらいで寝るというパターンに。最近、子どもがぼちゃぼちゃしてきたのですが、食べてすぐ寝るという習慣がいけないのでしょうか。何かいいアドバイスがあればお願いします。(えるゴン)

A.お母様のお仕事に出かける時刻にもよりますが、おやつにお菓子ではなく、食事の要素も加わったキッシュやお好み焼きなどを用意し、夕食は、魚を中心にカロリーの低いものになさるとよいでしょう。

(ひまわり)



あるあるへえへえ→略して「あるへいコーナー」

話題募集

喜怒哀楽の3行小話。楽しくて、みんなが笑えるコーナーを開きたいと思います。ご家庭でのおもしろエピソードをお寄せください。

■最近荒々しい口調で話す長女

「なんで、こういう風に話すのかなあ？」と考えこむ親に、「ママ、私今反抗期だから。」とキッパリ。「いつ頃まで続く予定でしょうか？」と聞くと、「夏が終わるころまでのつもり。」自己申告の予定もある反抗期に、ちょっとほっとするやら笑えるやら。みのり豊かな反抗期になりますように。

(清輝小保護者norichee)

★七夕の思い出

最近では、七夕といえば7月7日ですが、私の子どもの頃は8月7日(旧暦)でした。夏休みの朝早く、祖母と一緒に家の周りの田んぼや畑に行き、稲や里芋の葉についた朝露を集め、その露で墨を磨って短冊に願い事を書きました。願い事は今も昔も変わらないかもしれませんが、今では短冊につけるこよりもお店で売っています。自分では上手くこよりをよる事が出来ませんが、

亡くなった祖母が作ってくれた、こよりのピンと立った姿を思い出すと、あの楽しかった七夕の朝がよみがえります。(S)



真夏の夜のこわ〜い話

夏休みだから、暑くて寝るのいいから……つい遅く寝るくせをつけると、とても怖いことになるのです。

体内時計がこわれ、睡眠不足となります。すると、万年時差ボケの状態になります。

そして、集中力、睡眠不足になると、集中力を発揮、持続させる脳内物質の量が少なくなります。睡眠時間5時間以下の人と8時間以上の人とではテスト

の結果が平均点で10点以上の差が出たという報告もあります。

また、睡眠不足になると脳内の血液量が減ります。十分に脳細胞に酸素が送れなくなり、脳に悪影響を及ぼすという研究者もいるそうです。

体験例として、就寝時刻の遅れから睡眠不足、朝起きられない、遅刻、授業中の居眠りで悩んだ高校生A君の話。

A君は9ヶ月間専門のクリニックに通い、やっと学校の遅刻、授業中の居眠りも無くなったそうです。毎日、就寝時刻、起床、登校、授業中の様子を日

記につけ、自分で自覚していくという治療でした。A君は簡単に元の就寝時刻に戻れると思っていました。しかし、一度体内時計が乱れると、元に戻すのはとてもむずかかったそうです。そのまま、不登校や不健康になってしまう子ども達もいるそうです。そうならないように規則正しい生活をしましょう。

【NHK教育テレビ 6/20 午前11:30
10min(再)「睡眠不足の危険」より】
(岡輝小保護者OB ベッチー母)



お気に入り本棚

親子で育てる「じぶん表現力」

(著者/Jamネットワーク
出版社/主婦の友社)



親子で楽しくとり組めるトレーニングブックです。自分をきちんと表現する。コミュニケーションの力をつける。など、大人も子どもも身につけないといけないスキルを具体的にとりあげ、実践します。おもしろいイラストで理解しやすい本です。
(清輝小保護者norichee)

ダ・ヴィンチ・コード

(著者/ダンブラウン
出版社/角川書店)



キリスト教の、すごい秘密にせまるミステリー。
(ぼこ・あ・ぼこ)

独学魔法ノート

(著者/岡崎祥久
出版社/理論社)



13歳の少年が魔法使いを目指すというストーリー。魔法の正体とは……。どことなく哲学的で、けっこう「深い」お話しです。ジャンルは児童書ですが、子どもだけに読ませておくのは、もったいない作品です。
(えるゴン)

幼児に読んであげるおはなしのポケット

「情操を育てるお話選集」

(著者/(編著)小春久一郎
出版社/ひかりのくに株式会社)

70編ほどの短編の物語(読みきり)のあつまった本です。今年、小学校に入学した子どもが眠るとき1日1編ずつ読んであげます。娘はそれを目を閉じて想像しながら聞くんです。顔はドキドキ、ワクワク、にんまり顔です。どれも初めて聞く話。親の私も毎日同じ気持ちで読んでます。(ー)
(みわこりんママ)

安全安心

＜特別寄稿＞夏休みを境に変わる子供たち…… 「岡山ガーディアンズの活動を通して見る子供たちの今」

岡南小学校PTA交通部長 押方伸之(岡山ガーディアンズメンバー)

「岡山ガーディアンズ」は、将来にわたって安心して暮らせる社会実現と、多くの若者たちに「より良い生き方を示す模範」となるため、岡山県内初の防犯ボランティアとして平成10年4月に発足しました。

結成当初より、岡山県警及び岡山県防犯協会と協力し、「地域の安全を守る守護神でありたい」を目的とし、犯罪・事故未然防止活動、地域環境美化浄化活動、救急救護活動を主軸とし、人との出会いを大切に「挨拶からできるボランティア」を目指し、街行く人々、たむろする若者達とも積極的にコミュニケーションをとり、共に生きるためのモラルの向上に活動基盤をおき、活動されています。



ホームページ ww1.tiki.ne.jp/~guardians/

子供たちにとって待ちに待った夏休みが始まりますね。しかし、夏休みを境に非行に走る子供たちを何人も見かけました。

私は毎週土曜の夜、「岡山ガーディアンズ」の一員として岡山駅前をパトロールしています。これまで、毎年夏休みに入ると夜の街には学生の姿が増えはじめ、中には小中学生と思える十数人のグループが、コンビニの前に朝までたむろしているという姿も見かけます。何をやるわけではなく、ただそこで喋っているだけなのですが、本当に怖いことはそんなことではなく、そこで会う人々なのです。

子供たちが「あのお兄ちゃんがいいなあ」などとまるで憧れの人のような話が出来ます。

そこで知り合った人が悪い人ということでは

ありませんが、子供たちにとって良くない環境であることは確かなことです。

私たちは、そのような子供たちに注意を促すため、コミュニケーションをとります。

そこでは子供たちと睨み合うような場面もあります。それぞれの子は、素直な良い子が多いのですが、集団の中では反抗することで面子を保っているようなのです。

そのような子供たちのなかにも、元気に返事をしてくれる子供たちもたくさんいます。大人たちが、子供たちにいつも見ているというメッセージを送ることが必要だと思うのです。

地域の子供たちの安全を守るための活動は、何か事件が起きてからでは遅いのではないのでしょうか。

今年から岡南小学校PTAとして活動していますが岡山ガーディアンズの活動とともに、もっと子供たちと関わりながら楽しんでやろうと思います。



岡輝地区青少年保導協議会 だより
 ~ハートふれんず31号~
 岡輝地区青少年保導協議会 啓発広報部

岡輝地区青少年保導協議会 総会が行われました。

岡輝地区青少年保導協議会総会が6月19日(月)岡輝中学校にて行われました。

ランチルームを満員にするほど多数の方々に出席をいただき、昨年度の事業報告、会計報告、本年度の活動計画、予算、などについて話し合うことができました。

青少年保導協議会とは、岡山市において青少年の保護と善導のために地域の方々によって組織された協議会です。各地域には地区保協と呼ばれる組織があり岡輝地区にも岡輝地区青少年保導協議会が組織されています。

学区内の選出議員、連合町内会長をはじめ、各町内会長、民生委員、主任児童委員、少年警察協助手員、保護司の方々、そして岡輝中学校、清輝小学校、岡南小学校、岡南幼稚園、清輝保育園の校長、教頭をはじめとする教職員、各PTA会長、副会長及び役員の方々など約200人で組織されています。

保導協議会は地域の協議会です。本年度もご協力お願いいたします。

2006(平成18)年度 岡輝地区保導協議会 活動計画

| 事業名 | 事業内容 | 期日 |
|--------|----------------------------------|---------------|
| 総会 | 2004年度 事業・決算報告 2005年度 事業・予算計画 | 6月19日(月) |
| 反省会 | 協議・情報交換・事業の反省 | 2月下旬 |
| 補導部 | 日限地藏縁日(街頭補導教室<東署>) | 7月23日(土) |
| | 花火大会 | 8月4日(金) |
| | 青江夏祭り | 8月19日(土) |
| | 学区内申し入れ 学区内補導(昼) | 7月下旬 8月中 |
| 健全育成部 | 小学校プール納め会 清輝小 | 8月3日(木) |
| | 小学校プール納め会 岡南小 | 8月4日(金) |
| | 講演会 映画会 | 未定 未定 |
| 環境浄化部 | サマーグリーン作戦 | 8月20日(日) |
| 啓発広報活動 | 地域情報紙ちくたくへの編集協力 (保導協だよりの発行) | |
| | 1学期 (通算31号) | 7月上旬 |
| | 2学期 (通算32号) 3学期 (通算33号) | 9月上旬 3月上旬 |
| 地域連携部 | イメージアップ岡輝 | 3月中旬 |
| 町別懇談会 | 町別懇談会 | 7月3日(月)~6日(木) |



町別懇談会

本年度の町別懇談会は、7月3日(月)~7月6日(木)の4日間、12会場で、「安全・安心」「子育て」を大きなテーマとして行われました。最近増えてきた不審者情報や、地域での対応策、子育て・しつけに関しては、小中学生の携帯電話の使い方や、地域の声かけなど、情報交換が行われました。

| 会場 | 町割 | 期日 |
|-------------------------|--------------------------------|---------|
| 清輝コミュニティハウス | 南中央町、京町、清輝1丁目 | 7月3日(月) |
| 岡輝中学校ランチルーム | 清輝橋2・3丁目、岡町、奥田本町、奥田1丁目 | 7月4日(火) |
| 清輝コミュニティハウス | 東中央町、京橋南町、船橋町、天瀬、天瀬南町、清輝本町 | 7月5日(水) |
| 清輝老人憩いの家 | 新道、山科町、旭町、船頭町、下内田町、二日市町、清輝橋4丁目 | 7月6日(木) |
| 奥田公会堂 | 奥田本町、奥田1・2丁目、奥田南町、奥田西町 | 7月5日(月) |
| 黒田医院デイケアセンター (調羹寺釜籠) | 神田町1・2丁目 | 7月3日(月) |
| 岡輝公民館 | 旭本町 | 7月4日(火) |
| 七日市ロビー(浄化センター) | 七日市西町、七日市東町、御舟入町 | 7月4日(火) |
| 青江公会堂 | 青江1~5丁目 | 7月5日(水) |
| 富田公会堂 | 富田 | 7月3日(月) |
| 岡輝公民館 | 岡南町1・2丁目、旭町 | 7月6日(木) |
| 十日市公会堂 | 十日市東町、十日市中町、十日市西町 | 7月6日(木) |

ちくたく発行にご協力頂いた

ちょうどいいミシンがあるらしい。

ウエスギ ミシンプラザ

岡山駅前
ドレミの街4階
0120-77-9312

「ちくたく見て来たよ!」と、こっそりささやけば
店頭価格より、さらに**5%OFF!!**

貴方のソーイングパートナー
大林ミシン商会

ちくたく発行にご協力頂いた

学習教室 if

教室指導者 募集中!!

自宅で教室を開ける方を募集中!
基礎学力向上が目的の教室です。進学塾ではありません。
指導対象は小中学生。指導科目は、算数・数学・英語・国語の中から
2科目以上指導していただける方を希望します。
学校で採用している教科書に準拠した教材を使用します。

お問い合わせは・・・
 ㈱フジビューフロダクツ TEL: 086-272-3663 FAX: 271-4918
 e-mail: info@fvp-if.jp URL: http://www.fvp-if.jp/

友だちと、地域の人と、先生と「いっしょ」

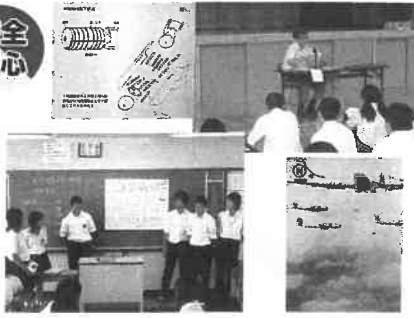
岡輝中学校

9月～12月のおもな行事：9/1(金)～始業式 9/4(月)～課題テスト 9/14(木)・15(金)～文化発表会 9/22(金)～体育会 10/12(木)～岡輝中オープンスクール 10/22(日)～日曜参観「みどりの林間」
10/26(木)・27(金)～中間考査 11/14(火)～17(金)～三者懇談会 11/24(金)～いきいき学校づくり(公開授業) 12/14(木)・15(金)・18(日)～期末考査 12/22(金)～終業式

<http://www.city-okayama.ed.jp/~kokic/>

平和学習

2・3年生は総合学習の時間を使って平和学習を行いました。戦争の悲惨さや、残した傷跡の大きさを知り、二度と戦争を起こしてはならないと思いました。安心して生活できる今のありがたさを感じました。岡山空襲資料館の丸山館長さんから岡山空襲のお話も聞きました。



戦争体験者の方からの聞き取り学習

61年前の6月29日、アメリカ軍のB29が数え切れない程の爆弾を岡山の街に降らせました。結果、岡山市の中心部は焼け野原になりました。岡山空襲です。その悲惨な体験を忘れてはならないという思いから、岡輝中学校生徒会三役と代表委員は、6月29日岡輝公民館で、岡山空襲の体験者の方々から当時の様子をうかがいました。

・私たちの住んでいる町が滅茶苦茶にされたの聞いて、二度と戦争を起こしては行けないと思った。
・自分の家族も家も失った人がたくさんいたと聞いて、とてもつらかった。
など、生徒たちも当時の様子を知り、平和を願う気持ちより強いものになりました。



9月～12月のおもな行事：9/1(金)～2学期始業式 9/17(日)～運動会(予備日24日) 9/19(火)～振替休業日 10/5(木)・6(金)～自由参観日 10/10(火)・11(水)・12(木)～5年山の学校 10/16(月)・17(火)～修学旅行 10/26(木)～8ブロック陸上記録会 11/7(火)～音楽会 11/14(火)～花魁え大作戦 11/25(土)～清輝祭の友愛セール 11/27(月)～振替休業日 12/1(金)～オープンスクール 12/7(木)・8(金)～個人懇談 12/12(火)～キラピカ大作戦 12/22(金)～2学期終業式

<http://www.city-okayama.ed.jp/~seikis/>

清輝小学校

『心をつなごう！ えがおいっぱい ふれあい集会』

5月19日(金)「ふれあい集会」が行われました。「ふれあい集会」は、友だちのよさを知り、お互いを認め合う。もっともっと仲よくなる集会にしよう！という目的で始まった集会で、清輝小学校で大切にしている行事です。

今年は、「手話で話そう」・「ダンス・ダンス・ダンス」・「レッツ エンジョイ イングリッシュ」・「リサイクルでエコ生活」・「図工名人への道」・「ニュースポーツに挑戦」の6つのワークショップが行われました。6つのワークショップでは、講師の先生方をお迎えし、子どもたちはいろいろな人とふれあひながら、楽しく活動しました。



9月～12月のおもな行事：9/1(金)～始業式 9/4(月)～給食開始 9/17(日)～運動会(雨天時予備日21日) 9/22(金)～振替休業日 10/6(金)～校外学習(1～4年)(5年は調整中) 10/10(火)～参観日・懇談会(4・5・6年) 10/11(水)～参観日・懇談会(1・2・3年) 10/12(木)～岡輝中の授業・部活体験(6年) 10/14(土)～PTAバザー 10/16(月)・17(火)～修学旅行 10/16(月)～5年幼稚園交流給食 11/18(土)～さり岡南テ(オープンスクール) 11/24(金)～振替休業日 12/5(火)～緑の林間参観日・懇談会(4・5・6年) 12/6(水)～緑の林間参観日・懇談会(1・2・3年) 12/20(水)～給食最終日 12/22(金)～2学期終業式

<http://www.city-okayama.ed.jp/~konans/>

岡南小学校

「不審者に対する避難訓練」



6月7日(水)、不審者に対する避難訓練が行われました。元警察官のスクールガードリーダーの方に指導をしていただきました。不審者の侵入から避難した後、体育館に全校生徒が集まり、お話を聞きました。刑務官をなされていた経験から、罪を犯してしまった人に尋ねた時のお話をしてくれました。

- どんな子をねらうか。……一人でいる子。
 - 嘘を言って言葉巧みに誘い、手口が巧妙になっている。
 - ハキハキと意思表示のできる子は狙いにくい。
- 「いいえ。」「お家の人に聞いてみます。」等がきちんとと言える子に。

子どもたちも、自分の身を自分でも守らないといけないということの指導を受けました。(A)



元気いっぱい! 岡輝学区のひとたち!!

県大会がんばれ!

今年もたくさんの部活動が、団体や個人で激しい岡山市の大会を勝ち上がり、県大会に参加します。どの部も中国大会目指してがんばれ!

県大会参加・個人



卓球部/神谷君(3年) テニス部/稲垣君・森君ペア(3年) 柔道部/松本さん(2年) 柔道部/山本さん(2年) 柔道部/渡辺さん(2年)
剣道部/福居さん(3年) 剣道部/河原君(3年) 柔道部/福島君(3年) 水泳部/河本君(1年) 水泳部/松原さん(3年)

県大会参加・団体



卓球部 男子
柔道部 女子



バスケットボール
バスケットボール

よに!

公立学校園・本年度の取り組み

9月～12月のおもな行事：9/15(金)…祖父母参観日 10/15(日)…運動会 10/17(火)…小学校給食交流 10/20(金)…3園合同運動会ごっこ
10/26(木)…動物園見学 11/10日(金)…PTAバザー 12/7(木)…生活発表会(年長) 12/13(水)…生活発表会(年少)

<http://academic3.plala.or.jp/konans/index.htm>

岡南幼稚園

交通安全教室に親子で参加しました!

指導員さんの楽しい紙芝居に、ドキッとさせられながら、実技指導を受けました。

親子で徒歩通園ができるのも幼稚園の間だけ…。子どもの手のぬくもりと共に、成長を見守っていきたいです。

(保護者 I)



救急法について学びました!

以前講習を受けたことがあるのですが、忘れていた所も多くありました。実際に人形を使って人工呼吸を行ってみると、息がもれてなかなか難しかったのですが、何回かするうちにコツがつかめて上手にできました。「救急車が来るまでの少しの時間でも、適切な手当をすることで命を救えるんだなあ」と実感し、「もしものことがあっても、これで大丈夫!」と少し自信がもてました。(保護者 K)



8月～12月のおもな行事：8/6(日)…うらじゃ 9/30(土)…運動会 10/20(金)…3園合同運動会 10/26(木)…秋の遠足
12/7(木)…生活発表会 12/14(木)…おもちつき 12/22(金)…児童センタークリスマス会

清輝保育園

なかよくおさんぽ!



五歳児と三歳児と一緒に仲良く手をつないで近くのおじさいロードを散歩しました。

交通安全のルールを守りながら五歳児が三歳児の手をしっかりつないで歩きました。「てをつなぎ 心をつなぎ みんなともだち」

電車に乗る練習をするよ!



7月11日に、電車に乗って人形劇を見に行きます。

当日安全に乗れるように電停に行き電車を見たり、約束をして帰りました。

元気におはよう!



毎月第1・第3木曜日に民生委員さんが来てくださって、門の所で、園児や保護者の方に「おはよう!」と声をかけてくださっています。「あいさつは 心もかよう 第一歩」

7月～12月のおもな行事：7/21日(金)…岡南まつり 9/30(土)…運動会 10/18(水)…遠足 12/6(水)…発表会

岡南保育園

おいしい 安心 みんなの給食

『おいしくて安心して食べられる 給食を今日もありがとう』



ジアン塩素酸ナトリウム



フカフカか…。お風呂? いえいえバナナを除菌消毒しているところです。これで、こわ～いバイ菌をノックアウトしちゃいます。

献食中



昔でいうとお毒見役? 園児たちの口に入る前に園長先生が食事をチェック!

手洗い・消毒

おいしいよ



食べる前にはきちんと手を洗って消毒して食卓に着きます。「みなさん一緒に!」いただきます! (保護者H)

“うらじゃ踊り”に参加します!!

岡南幼稚園
岡南保育園
清輝保育園

毎年恒例行事となりました、「おかやま桃太郎まつり」の「うらじゃ踊り」に今年も、岡南幼稚園・岡南保育園・清輝保育園の3園の有志の子どもたち・お家の人・教職員総勢123名が元気いっぱい参加します。衣装は子どもたちの大好きなピンク色で、踊るたびにゆれる黄色のボンボンがポイントです。それぞれが工夫を凝らしたうらじゃメイクも、個性がきらりと輝いています。

8月6日(日)夕方、市役所筋でスタートの予定です。子どもたちのかわいい踊り、ちょっぴり緊張した面持ち、そしてお家の人・教職員のノリノリの姿、ぜひ応援に来てくださいね!!



吹奏楽部



ちくたく生活研究くらぶ

日常生活に役立つ情報を紹介するページです。



いよいよ子供たちが待ちに待った夏休み!

長い長い夏休みは、生活のリズムも崩れがちです。早寝・早起きをして、朝食をしっかり食べ、規則正しい生活リズムを習慣づけることが大切です。親としては、規則正しい生活はちょっときついか?でも頑張って暑い夏を過ごしましょう!

アンケート募集!! (携帯・PC) www.kibinokuni.com/chikutaku1/index.htm

わが家のそうめん

ごまみそそうめん

今年、料理の本を見て美味しそ〜♡我が家でも作るぞ♡と思った一品です(ー)!! ごまみそそうめんです!!具は何でもgoodと思います。

具:もやし(ゆで)・キャベツ(せん切り)・さやいんげん(ゆでて斜め細切り)・むきえび(ボイルしてカット)・うすらのたまご(ゆで)・わかめなど

①そうめんはゆでてよく水洗いし、ザルにあげておく。どんぶりに入れ野菜などの具をのせる

②だし汁を作る。《4人分》

だし汁…1リットル

みそ…80g

みりん…30g

ねりごま…30g

だし汁を火にかけ分量の調味料を入れて汁を作ったら、さましておく。

③①のどんぶりに、さめた汁をかける。

できあがり♡

(みわこりんママ)

干しいたけの甘から煮

干しいたけを甘から煮てトッピング!

韓国風のタレで食べるととてもおいしいらしいです。

(作り方がわかりません。ごめんなさい!)

(ぼこ・あ・ぼこ)

おにぎり付き

わが家ではそうめんの時は必ずおにぎりがつきます。トッピングは錦糸玉子、きゅうり、トマト、鶏のささ身です。

薬味はねぎ、ごま、もみのり、わさびなど。実はひそかに、みょうがも好きです。

*(ゆうくんママ)

ねばねばそうめん

オクラはうすぎり。キュウリは千切り。青シソも千切り。山芋も千切り。

ボールに上の野菜とツナ缶、めんつゆを混ぜ、そうめんの上のせます。頂くとき、よく混ぜます。

ねばねばして、あっさりしていてわが家では好評です。(清輝小保護者norichee)

フライドオニオン?

玉ねぎをうす切りにしてほぐし、軽く小麦粉をまぶして炒めます。こがし気味の方が、香ばしくておいしいです。(えるゴン)

納豆

つゆは少なめ(麺多め)の方が食べやすい。具(薬味?)が少ないなあ、と思ったとき、これで強引に一品増やします。我が家の冷蔵庫には、たいていいつも納豆があるので。(えるゴン)

薬味が決め手

定番の薬味は、すりゴマ、ショウガ、ねぎです。これさえあれば市販のめんつゆもOKです。(S)



わが家の夏ばて防止

■毎年庭で作る(といっても3年)トマト!!これを毎日毎日食べまくったんです。そのまま生で、スープで、トマトソースで……。気がついたら夏バテしてませんでした。(ー)旬のパワーですかネ♡ (みわこりんママ)

■しそジュース。(ぼこ・あ・ぼこ)

■白湯にレモン汁を入れて冷たくして飲みます。あとは、アロマでリラックス。ラベンダー、ミント、etc ちょっとリッチな気分です。(ゆうくんママ)

■夏になるとマリンスプレーの入浴剤を使っています。気分だけでも海の中に入りたいので元気が出ます。(S)

番外編

今年はベランダで大きめのプランター2つにキュウリの苗を4本植えてみました。水やりに追われる毎日ですが結構次々とキュウリが実ります。そこで、今はめか漬けにはまっています。スーパーでめか漬けの素を買ってきてキュウリを入れるだけ。簡単なのにおいしいんです。疲れたときに食欲が増します。ナスやキャベツなどもおいしいですよ。キュウリ栽培とめか漬け、今ならまだ間に合うと思います。みなさんはいかが? (岡南保育園 伊藤)

安全安心

岡輝中学校生徒会「平和への祈りを込めて15000羽の折り鶴」



現在、表町商店街に平和への祈りを込めた岡輝中学校とシニアスクールによる一万五千羽の折り鶴が飾られています。生徒会執行部の提案で生徒総会で決議され、文化活動部の力を借りながらやっとの思いでできあがった折り鶴です。

一人や二人ではできなくても、

同じ思いを持った仲間が集まれば何かできる。一人ひとりの平和を願う心の中に、真の平和が存在する。様々なことを学ばせてくれた折り鶴は、七月中旬ごろまで飾られる予定です。

平和について (岡輝中学校生徒会長 岡田夏実)

戦争が好きなのは誰もいないでしょう。戦争が起こるとたくさんの人が死にます。せっかく生まれた命が一瞬にして消えます。このようなことが、今でも世界のどこかで起こっています。頭では戦争はよくないと思っているのに、なぜ戦争が起きてしまうのでしょうか。私は、日頃戦争のことを考えながら生活していません。考えるとしたらテレビのニュースで言っている時ぐらいです。私たち、中学生はだいたいみんなそうではないでしょうか。そこで、生徒会では戦争について考えるきっかけとなればと思い「平和七夕祭り折り鶴運動」への参加を提案しました。目標は、一万五千羽と高かったのですがみんなで折り上げることができました。この折り鶴運動への参加で一人ひとり戦争について何か思ったり、感じたりすることができたと思います。私たちは、まだまだ戦争や平和についてよく考え、学ばないといけないと思います。この思いを、後輩にたくします。そして、岡輝中全体でもっと戦争や平和について深く考えていけたらと思います。

スポーツ活動に頑張った子たち (岡南小学校)

◆テニス「第13回小学生ソフトテニス大会」

優勝・準優勝: 吉信くん(3年)、吉信さん(5年)、浅野くん(6年) ずっと真面目に練習してきた成果です。



◆ソフトボール「第4回内尾環境センター杯」

優勝: 十日市Aチーム 豊富な練習量で身につけた、確実なプレーで勝ち進みました。



◆ミニバスケットボール「第43回岡山市総合体育大会」

優勝: 岡輝女子ミニバスケットボールクラブ(写真は岡南小メンバー) 今回もライバルチームに競り勝ちました。



「コミュニティスクールは今」

岡輝中学校区は平成14年度から文部科学省より「コミュニティスクール」の研究指定を受けています。また、平成17年度から岡山市より「地域協働学校」の第1号の指定を受けています。

コミュニティスクールとは

学校園運営に地域住民や保護者が参画することにより、地域の実情に応じた特色ある学校園を実現するために「学校運営協議会」が設置されている学校園のことです。

学校評議員制度の「校長の求めに応じて意見を述べる」という役割を越えて、責任と権限を持ってより積極的に学校園に係わることができる制度で、毎月1回（第3金曜日18:30開会）開催しています。

平成18年度の活動方針

- 各学校園の経営方針の中でも、「学力保障」への取組みを議論の中心とする。そのため、次のことをみんなで頑張ってみましょう。

学校園の学力保障への取組を支えるのは、家庭の教育力です。中でも子どもたちが基本的な生活習慣を身につけることが大切です。基本的な生活習慣の中でも、学習の元になるのは「元気」です。そして「元気」の元は「早寝・早起き・朝食・うんち」だと考えています。「睡眠時間の確保」と「朝食」をとることなのです。この習慣の出発ポイントは「早起き」を実践することです。家庭の中で、ぜひ「早起き」を頑張ってください。

- 各学校園の取組みを定期的に評価する。

文責（森谷正孝）

平成18年度の協議会委員

- 川上 洋一（元岡輝中学校長）
- 金光 義弘（川崎医療福祉大学教授）
- 岡崎 明宏（元清輝小学校長）
- 岡村 耕輔（清輝学区連合町内会長）
- 心光 政秀（岡南区連合町内会長）
- 横山 近衛（岡山東交通警察協会員）
- 中原 一郎（清輝学区連合町内会副会長）
- 田村 文男（元岡南小学校・岡輝中学校PTA会長）
- 藤井 敏明（岡南区主任児童委員）
- 今村 泰典（元岡輝中学校PTA会長）
- 高杉 浪子（清輝児童センター主任厚生員）
- 増川 英一（元岡南小学校PTA会長・岡輝中学校PTA副会長）
- 磯野 省吾（清輝小学校PTA会長）
- 木村 勇夫（岡南小学校PTA会長）
- 山本 美香（岡南幼稚園PTA代表）
- 森谷 正孝（岡輝中学校長）
- 岡 礼子（清輝小学校長）
- 宮井 宏（岡南小学校長）
- 井山 房子（岡南幼稚園長）
- 西崎 照美（清輝保育園長）
- 平井千賀子（岡南保育園長）
- 長瀬 尚樹（岡山市教育委員会）
- 安東 信哉（岡山市教育委員会）
- 奥野 淳子（岡山市保健福祉局）
- 佐藤 信治（岡輝中学校教頭）

冊子「岡輝版・子育て法」をご存じですか？

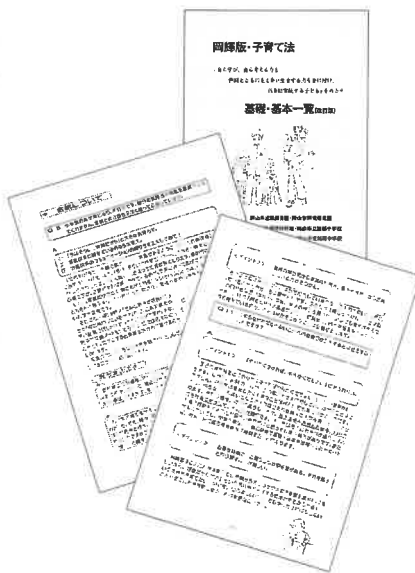
岡輝中学校区地域学校協議会では、平成13年度に「岡輝版・子育て法」という、0才から15才の子供の実経験とその対応をまとめた、子育て手引き書を発刊しました。16年度にはその改訂版ができました。学区内の保育園・幼稚園・小学校・中学校の保護者、教職員と地域の方々、学識経験者の方で編集されたこの冊子は、県内外の教育関係者の間でも画期的な取り組みと高く評価されています。

編集基本方針は、「自ら学び、自ら考える力と、仲間とともに支え合い生活する力を身につけ、社会に貢献する子どもをめざす。」とあります。冊子の中身は、実際の事例をQ&A方式で取り上げ、その年齢に応じた対応方法やキーポイントが明記され、各家庭における工夫を書き込めるように作られています。

一読すれば「ああ、我が子にもこんな事があったなあ」と振り返って気がつくことばかりです。「そうか、こういう様に対応すべきだったのか。」と思うことも書かれています。現在の我が子の状況は、何年も前からじわじわと形成されて、今その体を成しているのだと思うと、親として反省しきりです。

子供を育てるときに、ちょっと参考になるこの冊子を、皆さん読んでみて下さい。15才までに基礎的な生活手段を身につける子供たち。親として、彼らが素敵な大人になるよう心身のバックアップをするとき、この「岡輝版・子育て法」は有用なバイブルといえるかもしれません。

一度読んでみたいと思われる方は、岡輝中学校に問い合わせせてみて下さい。一冊いただけるかもしれません。（保護者 三村康彦）



特定非営利活動（NPO）法人 **子どもたちと共に学ぶ教室シニアスクール**

〒700-0867 岡山市岡町12-17 [岡山市立岡輝中学校内]

TEL.086-224-0358 (岡輝中学校) TEL.086-232-0056 (事務局)

ちくたく発行にご協力頂いた

社団法人 日本塗装工業会会員
一般建築塗装・防水工事請負
許可(知)般-第3029号



有限会社 **難波塗装店**

〒700-0867 岡山市岡町 5 - 4

TEL (086) 222-2324 (代) FAX (086) 222-2365



JHCC ジャパンハイドロテクトコーティングス指定工事店

ちくたく発行にご協力頂いた

安心きものの店 全国呉服専門店協同組合

天然藍染めの店



趣味のきもの京屋

岡山市清輝橋1-8-18

TEL. 086-233-7000 FAX. 086-233-7265

●きもののリフォーム（眠っているきものを洋服に）

「SOS子ども110番のいえ」 地域で子ども達を守るう!

**安全
安心**

学区に広がる安全サポーター

清輝・岡南小学校区には、300軒を越える「子ども安全110番の家」があり、登録してくださった一般家庭・事業所が子供たちの安全を見守ってくれています。

児童・生徒の皆さんは、日頃からステッカーの貼っている場所を確認しておきましょう。もし、不審者に付きまといられたときや、何か緊急な時には、このステッカーの貼っているところへ急いで駆け込みましょう。安全に保護してくれます。日常地域の皆様のサポート体勢に感謝いたします。

私の町の子ども110番

★理容ナカハラ (清輝本町3-20 東小野田町町内会)

子どもに掛けてあげたい言葉「気をつけて帰れよ!ケンカするなよ!」中原一郎さんにお話を伺いました。(中原一郎さんは岡山東少年警察協助手、地域安全推進委員でもいらっしゃいます。)

■“子どもの安全”に心がけていらっしゃることは…

中原/子どもの下校時には、なるべく店の外に出て、子どもの様子を見るようにしています。必ず声をかけてあげます。

■近頃、気になられることは?

中原/店が少なくなったので、近所の子が通る姿を見られる家が少なくなりました。

■普段の子ども達との交流は?

中原/散髪に来る子以外も店に入って、本を見たりしています。

■最近の子どもは変わりましたか?

中原/今の子は、叱られているという感覚が少ない。家で叱られることがあまりないのかなあ。

■実際に子どもが逃げ込んで来たことがありますか?

中原/女の子が2度、不審者に後をつかれたと、走り込んで来た事が有りました。

■声をかける時、気を遣われていることは?

中原/特に女の子には気を遣います。逆に怖がらせないように。遅刻している子を見かけた時は「気を付けていけよ。」と、優しく言います。昔だったら「何しよるんでえ!」と発破をかけたのですが、今の子は萎縮しやすいので、…そのまま登校せず、家に帰ったらいけないですからね。

■地域の方への願いをお聞かせください。

中原/私は団塊の世代なのですが、50歳代の方にもっと地域や子どもへのボランティアに参加してほしいですね。忙しいですが。

■最後に保護者の方への願いをお聞かせください。

中原/もっと子どもとふれあってあげて下さい。小学生が図書館から借りた本を、うちの店へもって来て、読んで聞かせて欲しい。と、言うのです。もちろん、もう字が読める子たちですよ。一緒に腰を降ろして読んであげると、目を輝かせて聞いているんです。子どもはもっと親御さんとふれあいたいと思っているのではないのでしょうか。



理容ナカハラ 中原一郎さん



↑ なにかあったときは、このステッカーのはっているところへ、いそいでかけこみましょう。

★クリーニング店「国安」(神田1丁目)

いろいろと心温まるお話が聞けました。お店の前は小・中学校の通学路で道路に面した部分がガラス張りなのでいつも登校中のお子さんを見てくださっているようで、具合が悪くなったお子さんや溝に落ちたお子さんを保護して学校へ連絡したことなどもあるそうです。トイレを借りる子や、お水くださいというお子さんもいらしたとか…。最近の世相のせいか、おはようっとなを掛けても、知らない振りをして通り過ぎていくお子さんが多くなってきて、寂しいわね〜との事でした。とても感じよいご夫婦で、嬉しくなりました。



クリーニング店「国安」



セブンイレブン 奥田2丁目店

★セブンイレブン 奥田2丁目店 (奥田郵便局前)

最近、小学生のお子さんはあまり見かけないとの事でした。

★インマヌエル岡山キリスト教会 (岡町)

教会の周辺は遊び場になっていて、いつも子どもたちが集まっています。危険行為をしていないか、ということも含め、みんなが安全に遊べるよう、ご近所の方々とも協力して、いつも目を配るようにしています。



インマヌエル岡山 川島直行さん・範子さん

★森栄二郎さん宅 (十日市中町)

かけこみ110番のステッカーを目につくところに貼ることによって不審者の防犯に繋がり、また、子ども達にも地域の人が見守ってくれているという安心に繋がればよいと願っています。



森栄二郎さん宅

知っていますか? 自転車は車輛です!

自転車は車輛です。ルールを守らないと大きな事故につながります。今度の新道路交通法では自転車の罰則規定が強化されました。

- 信号無視・一時不停止
3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金
- 酒酔い運転
3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
- 並進・右折方法違反・二人乗り
2万円以下の罰金又は料
- 傘差し運転・夜間の無灯火走行
5万円以下の罰金
- 安全運転義務違反
3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金
- ブレーキ故障車運転・反射器材整備不良車運転
5万円以下の罰金
- 歩道を通行するときの義務違反
2万円以下の罰金又は料



※罰則規定例一部掲載

知らないでは済ませられない! 子供たちも自転車の安全運転に気をつけましょう!

ブルタブを集めて車いすを!

「800kg集め、車いすをマンマの子どもに送ろう」というスローガンのもと、空き缶のタブ(ブルタブ)を集めています。1年間の取組で現在約20kgが回収できました。先の長い話でどのように歴史をつなごうかとも悩んでいます。挑戦しています。毎週水曜日の朝、校門で回収していますので、地域の皆様のご協力をお願いします。



(岡輝中学校文化活動部)

ちくたく7号発行にご協力いただいた方々

有限会社難波塗装店・趣味のきもの 京屋
大林ミシン商会・学習教室if(株式会社7ビュー70ダク)

編集後記

「安心」と「安全」をテーマに編集された「ちくたく」を読んで、改めて、地域の方々子ども達に対する深い愛と、子ども達を守るために様々な取り組みをしてくださっていることがよく分かりました。それに呼応するように、今、PTAを中心とする保護者の方々も、「安心」「安全」な街づくりに向けて努力されています。全ての人に感謝の気持ちでいっぱいです。(清輝小学校 校長 岡川子)