

特集 あさかつ 朝活 ~朝を活かそう~

気持ちよい一日のために

皆さんのご家庭では、どのように朝を過ごしていますか？長野市内のある小・中学校の保護者にアンケートを取りました。気持ちよい一日が過ごせるように、朝の時間の活かし方について工夫をいくつか紹介します。



発行
長野県PTA連合会
長野市旭町1098信濃教育会館内
TEL 026-235-4361
発行者/青木十郎
編集者/竹前傳藏

ホームページ
<http://www.pta-naganokenet>
E-mail
office@pta-naganokenet

平成27年度県P定期総会開催……2
PTA広報紙コンクール結果……2
新旧会長語る……3
単P訪問……4



あいつ・あさごはん

しっかりと

- ・「おはよう」は明るく元気に
 - ・「ってきます」「いってらっしゃい」とハイタッチ
 - ・あさごはんは家族揃って「いただきます」
- ☆あたり前だけど、気分がUP↑↑

さっと出来るお手伝い

- ・新聞を取りに行く
 - ・玄関などの掃除
 - ・父親と一緒にゴミ捨て
 - ・箸を並べる
 - ・自分の食器を片付ける
 - ・花の水やり、ペットの世話…など
- ☆さっと出来ることを一緒に考え、任せよう！



からだや頭を動かそう

- ・ジョギングや犬の散歩で新鮮な朝の空気を
 - ・野球の素振り、ラジオ体操、ストレッチ
 - ・ピアノ、朝読書、朝学習、ラジオ講座
- ☆からだを動かすと、脳が目覚めてやる気もUP↑↑



つけてアラーム 朝にゆとりを

- ・お気に入りの目覚まし時計で自分から起きる習慣づくり
 - ・早く寝ることが、早起きの秘訣
 - ・カーテンや窓を開けて朝日を浴びる
 - ・トイレの時間をゆっくり取れるようにする
 - ・「早くしなさい」と言わない時間のゆとり
 - ・自分がイライラしない心のゆとり
- ☆つくろうゆとり、つけようリズムを！

朝を見直す中学校の試み

昨年度、県教委は「長野県中学生期のスポーツ活動指針」を示しました。これをきっかけに、各中学校ごとに様々な試行錯誤が始まっています。

A中学校では、家族で揃って朝食を食べたり、授業に集中して取り組んだりして欲しいという願いから、朝日課を見直しました。

登校時間を早め、朝の授業開始時刻を繰り上げました。その結果、家族で食事が摂れたり、授業への集中度が高まったりなど、少しずつ効果が出て始めているようです。

B中学校では、元気で充実した一日になるよう、読書・自習・朝練の3つから選べる「朝の自主活動」を実施。自主的な朝の活動は、生徒自身の自

記者の目

朝は何かと忙しいものです。小学生と中学生、また、家族一人ひとりの朝の忙しさは異なります。家族みんなが気持ちよい一日を過ごすため、いつもの朝に、ほんの少しの工夫を加えてみましょう。

○明るく元気があいつつをする、気分が上がりやすい。家族みんなが朝食を摂ることで、コミュニケーションも図れます。

○お手伝いを自分で考えさせ、任せましょう。

さっと出来ることだと長く続けられます。責任が持て、自発的になります。

○短時間でできる運動や学習をしてみよう。体を動かすことで食欲がわき、脳も目覚めてやる気が上がります。

○自分で起床時間を決めて早起きが出来ると、朝の時間に余裕が出来ます。時間に余裕が出来ると、自然と気持ちにもゆとりが生まれます。

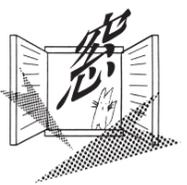
気持ちにゆとりを持って「朝活」を始めてみましょう。

親がサポート

忙しい中学生にとって、自分で朝の時間を活かしていく力が一層必要となってきます。自分で生活リズムを作っていくよう、親はサポートする立場で見守りたいものです。

子どもたちは、学校まで歩いて30分以上かかるのだが、文句も言わず通っている。当たり前だと思われているが、歩いて通ってくれていることが、私はとても嬉しい。

通学路には「子供見守り隊」の方々が、雨でも雪でも子どもたちの安全を守るために、毎朝立ってくださっている。子どもたちも見守り隊の方々に自然にあいつつが出来るようになり、見守り隊の皆様にも感謝である。朝が感謝から始まれば、一日が気持ちよく過ごせる。(S・I)



わが家の朝は早い。同居の両親は、めしめえ(飯前)仕事で日の出とともに畑に行く。私と妻が6時に起きると、小5の息子はいつも私たちより早く起きていて驚く。中3の娘は遅くまで勉強しているためか、寝床でもぞもぞしているが、6時半には起きてくる。二人とも「おはよう」のあいさつを自然に口にしては出さないが、とても嬉しく思っている。

妻は朝食と私の弁当を用意し、子どもたちは朝食を食べて身支度を整え、7時頃に両親がひと仕事帰って帰ってくるのと入れ違いに、私と子どもたちは家を出る。妻と両親はそのあと朝食を済ませ、再び畑へと向かう。妻の毎朝の行動にも面と向かって言ったことはないが、密かに感謝している。



僕たち! 私たち! がつついています!

信州の牛乳を飲もう!

長野県生乳生産販売委員会
信州 JA全農長野
長野県牛乳普及協会

毎年開催の料理コンクール受賞作品のレシピ等ご覧いただけます。 やっぱ信州の牛乳でしょ 検索

平成27年度 長野県PTA連合会 定期総会

共通研究 テーマ 「心で向き合っていますか」～家庭で、学校で、地域で、共に育つために～

11月の第3土曜日は信州「教育の日」

冒頭の挨拶で胡桃澤公
司会長は「近年は、自己
肯定感や自尊感情という
言葉を見聞きすることが
増えてきた。短所を克服
することも大切であるが、
特に長所を伸ばしていく
ことの大切さが強調され
てきている。他の人のよ
さ、自分のよさに気付く
ことはどちらも簡単では
ない。他人と比較するの
ではなく、目の前の子ど

ものよさを見つけ、それ
を認めていくと子どもは
変わる。子どもたちの未
来のために、親と教師が
これからも共に学んでい
きましょう」と語った。
来賓祝辞では、菅沼尚
県教育次長が「本年3月
の県議会において、長野
県いじめ防止対策推進条
例が可決、施行された。
これを受け、4月より学
校生活相談センターを設

置したり、リーフレット
を配布したりするなど、
児童・生徒、保護者への
支援を充実させたところ
である」と述べられた。
その他、インターネット
の安全な利用に関する
共同メッセージ、信州型
コミュニケーションスキル
事業の推進、家庭学習の
さらなる充実についても
触れられた。
続いて、馬場澄博信濃
教育会事務局長は「子ど
もたちを取り巻く状況は
複雑化・多様化し、様々
な問題が指摘されている。
しかし、目の前の一人ひ
とりの子どもたちは、明
るく元気である。子ども
たちの成長を見守る私た
ちにとっては、諸問題を
少しでも解決していく役
割を果たすことが課題で
ある」と話された。

引き続き、第25回県小・
中学校PTA広報紙コンク
ール入賞作品の表彰を
挟んで、宮坂高幸代議員
(松本市P)の進行で議
事に入った。26年度事業
報告及び決算報告、27年
度役員選出、事業計画
案及び予算案が承認され
た。
新会長となった青木十
郎氏は新役員を代表して
「保護者、先生、身近な
大人たちがイキイキとご
すことが、子どもにとっ
て一番大事である。大人
たちがイキイキとできる
ようなPTA活動を目指
していきたい」と抱負を
語った。



「心で向き合っていますか」
～家庭で、学校で、地域で、共に育つために～

子どものよさに気付く いじめ防止対策に向けて 子どもを取り巻く諸問題の解決を

胡桃澤会長
菅沼教育次長
馬場信濃教育局長

第25回長野県小・中学校PTA広報紙コンクール

今年度は、90校(小学校67校・中
学校23校)の応募があり、審査の結
果17校が入賞の栄に輝いた。

〔最優秀賞〕

長野県教育委員会賞

☆佐久市立岩村田小学校PTA

〔優秀賞〕

信濃毎日新聞社賞

☆松本市立高綱中学校PTA

(社)日本グラフィックサービス工業会
長野県支部長賞

☆飯田市立伊賀良小学校PTA

長野県PTA連合会長賞

☆長野市立西部中学校PTA

〔優良賞〕

☆松本市立山辺小学校PTA

☆松本市立菅野小学校PTA

☆長野市立南部小学校PTA

☆長野市立湯谷小学校PTA

☆高山市立高山中学校PTA

☆長野市立広徳中学校PTA

☆長野市立東部中学校PTA

飯田市立飯田東中学校PTA

〔佳作〕

信州大学教育学部附属松本小学校PTA

松本市立筑摩小学校PTA

松本市立岡田小学校PTA

松本市立開智小学校PTA

長野市立徳間小学校PTA

飯田市立飯田東中学校PTA

平成27年度長野県PTA連合会会長表彰受賞者

長野県PTA連合会では本会の発展に貢献し
た方々を、定期総会において表彰しています。
本年度の受賞者は以下のとおりです。(敬称略)

- 丸田 浩之(全 佐久) 會田 義昭(更 埴)
- 井出由賀理(全 佐久) 山崎 義夫(諏 訪)
- 日向 忠久(全 佐久) 宮坂 好恵(諏 訪)
- 土屋 勝浩(上 小) 千賀 義博(上 伊 那)
- 太田 泉(上 小) 池野 保弘(飯 沼)
- 宮原 一拓(更 埴) 香山 義博(飯 沼)
- 畑山 裕子(更 埴) 池野 淑子(飯 沼)
- 曾 伊 那



受賞者の声

「今年度は、90校(小学校67校・中
学校23校)の応募があり、審査の結
果17校が入賞の栄に輝いた。」

各審査員による講評

- ◆問題提起、メッセージ性のある紙面はPTA活動の実態が感じられる。報告主体の記事ではなく、その活動をとおして、家庭での親子の関わり方を振り返るきっかけとなる広報紙がよい。
- ◆各校とも共通するPTA活動でも、捉え方の違いが表現の違いになっており興味深かった。
- ◆紙面構成、印刷技術の高い広報紙が多かった。紙面のカラー化が進み、カラフルな新聞が目立つようになってきた反面、モノトーンで表現した子どもたちの笑顔に、ある種の魅力を感じた。



表彰を受ける岩村田小PTA

大切なお子さまのための保険です。 PTA小・中学生総合補償制度

- ケガをした 通院1日目から補償
- ケガをさせた 友達に大ケガをさせてしまった
- 病気で入院した 日帰り入院から補償※H・Gプランのみ



○24時間いつでもどこでも補償します。
○個別加入に比べて保険料は約40%割安です。(注)
○保険料は年間3,000円からのプランをご用意しております。
(注)上記の割引率(約40%)は、この制度の被保険者数と保険金のお支払い状況によっては、今後変更となる場合があります。

長野県PTA連合会が平成10年より導入している制度です。詳しい補償内容については、学校配布のパンフレットをご覧ください。詳しくは、小・中学生総合補償制度担当係までお問い合わせください。

元気すぎるから心配... そんな親心を支えます

引受保険会社: 共栄火災海上保険株式会社 お問い合わせ: 小・中学生総合補償制度担当係 電話: 026(234)2180

承認番号 B1422820H0020-20141118

平成27年度 委員会活動

総務



中3(娘) 中1(娘) **千野 貴文 委員長**
(長野市 櫻ヶ岡中)

それぞれの学校で充実したPTA活動に取り組めるよう、PTAの意義をしっかりと示して、運動を展開する県P連をめざします。

- 県PTA研究大会の企画運営の確認検証(実行委員会との連携)
- 理事会運営方法の検討
- 県P改革委員会の運営検証及び事業改革案(郡市P負担軽減策)の提案
- 各委員会活動の内容・運営方法の確認検証及び専門委員会の設置検討
- 役員選考委員会の運営検討
- 24時間小中学生総合補償制度の事業推進

広報

中3(娘) 小5(息子) **石坂 修一 委員長**
(更埴 治田小)



皆さんが知りたいこと、皆さんにお知らせしたいことを素早く正確にお伝えし、PTA活動へさらに興味を持っていただけるよう心がけていきます。

- 魅力ある新聞づくりの検討・発行
- 「よりよいPTA活動をめざして」の内容検討・発行
- PTA広報紙コンクールの企画・審査と広報紙づくりの研修会支援
- ホームページ運営の検討
- 三行詩コンクールの企画・審査

郡市P・単P支援



小6(娘) **宮坂 高幸 委員長**
(松本市 開智小)

各郡市Pが県Pにどのような支援を求めているかを調査し、そのニーズを実現できるよう努力してまいります。併せて加速していく少子化に備え、財務予測支援を行っていきたくと考えます。

- 郡市P・単Pの状況把握と事業・財務内容調査
- 単P役員研修会の改善、企画・運営

父親母親

高3(息子) 中3(息子) 小4(息子) 小1(娘) **浅輪 佳代子 委員長**
(松本市 田川小)



子どもの笑顔・親の笑顔・地域の笑顔を見て、聞いて、感じ取る。よりよい子育てのために、会員の皆様と共に考えていけたら幸いです。

- 郡市P母親委員長会の企画・運営
- 「陽だまり」の編集発行
- 共通研究テーマに沿った研究協議の推進

教育問題検討



高3(娘) 中1(息子) **藤森 一俊 委員長**
(諏訪 岡谷西部中)

県Pと関係諸機関・他団体との架け橋として連携を図りながら、様々な教育問題について研究を進めていきたいと思っております。一年間よろしくお願いいたします。

- 県教育委員会との懇談
- 国や県・郡市町村の教育改革に関する研究と対応
- 関係諸機関・他団体との連携
- 子どもの安全確保・有害環境浄化に関する取組
- その他教育の諸課題に対する研究

安全互助

高3(娘) 小6(息子) 小3(息子) **胡桃澤 公司 委員長**
(顧問)



PTA活動中の傷害事故・賠償事故への対策や、安全対策事業などにより、皆様のPTA活動を支えます。

- 安全意識の高揚、安全講習会の開催
- 積立金による見舞金給付事業
- 損害保険会社との提携による補償事業

事務局長 着任の挨拶

PTA活動の果たす役割が大きくなってきたと思います。未来を担う子どもたちの健全育成のため、保護者の皆様や先生方が地域性を踏まえ、充実した活動を展開されるよう事務局としてお手伝いさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

滝澤 宰

6年間ご尽力いただき、ありがとうございました。5月31日付で退任しました。

2年間会長を務めさせていただいたことに、厚く御礼申し上げます。多くの仲間を支えられながら、これからのPTAの

すばらしい仲間との 出会いに感謝

前会長 胡桃澤 公司

あり方について、考え、悩み続けた2年間でした。迅速さと慎重さを同時に求められる中で、議論は、その優先順位すら見

県PTA連合会は、胡桃澤公司前会長から青木十郎新会長に引継がれた。胡桃澤会長には仲間への感謝の思いを、青木新会長には抱負を語っていただいた。

新(旧) 会長語る



握手で交代する青木新会長(左)と胡桃澤旧会長(右)

問題提起をしただけでは物事は前には進みません。前に進めるためには決断する時期を間違えない

出せないほど、それぞれ主張は異なり、論点を整理するだけで精一杯な状況からのスタートでした。ただ丁寧な相手の意見に耳を傾けることしか出来ず、そんな自分に焦り、苛立ちながらも、常に冷静に対応することに力点をおき、聞き役に徹した2年間でもありました。

親の成長は子どもの成長にも繋がります。親にとつて、子どもの成長に勝る喜びはないはず。私のこの2年間のご褒美は、きつと私の子どもが見せてくれる、そう信じています。

子どもたちの未来のために、イキイキとした大人の姿を

新会長 青木 十郎

グローバル化、情報化、核家族化、家庭と地域コミュニティとの疎遠化など、私たちや子どもたちを取り巻く環境の変化はますます加速してまいります。

アメリカでは「2011年に小学校に入学した人の65%は、今は存在しない職業に就くことになり」との研究発表がありました。15年前の私たちが、現在のスマホの普及やゲームクリエイターが人気職業となることなど想像出来たでしょうか、あり得ないこととは言いきれません。

今、想像しきれない世界に飛び込む子どもたちのために、私たちPTAに何が出来るのでしょうか。環境が変化しても、自分の考えをしっかり持ち、へこたれずに挑戦する「生き抜く力」はどうしたら培われるのでしょうか。

PTA憲章

「親のゆびきりげんまん」

子どもたちの健やかな成長を願って長野県PTA連合会が平成20年度に制定

より良い子育てのための3つの行動目標

1. 家庭の中でしっかり子どもと向き合おう
2. 積極的に学校に顔を出そう
3. 地域に感謝し、地域で子どもたちを育てよう

いでしょうか。本年度は県の連合会として、郡市P連、単位Pを運営する皆さまに、価値ある「学び」を提供するために、事業内容及び少子化に向けた事業基盤の見直しに着手いたします。

胡桃澤会長が築かれた長野県PTA新時代への取組を、着実に進めてまいりますので、皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

平成27年度 長野県PTA連合会役員名簿

顧問	胡桃澤 公司	(中 高)	岡田 由雄	和田 俊信
会長	青木 十郎	(上 水 内)	大日方 浩和	林 満彦
副会長	(東 信) 石坂 修一	(飯 水)	宮川 直樹	(母 親) 伊東 貴世
	(南 信) 藤森 一俊	(長 野 市)	水野 雅義	宮原 広美
	(中 信) 宮坂 高幸	(東 信 母 親)	大森 沙織	久保 華奈子
	(北 信) 千野 貴文	(南 信 母 親)	池田 桂子	岩崎 明美
	(母 親) 浅輪 佳代子	(南 信 母 親)	飯島 貴恵	小林 香織
	(教 師) 由井 謙一	(中 信 母 親)	嶽野 弥生	五味 明美
専務理事	毛涯 二三男	(中 信 母 親)	永瀬 洋子	中澤 桐香
監事	(父 親) 清水 剛	(北 信 母 親)	草間 由紀子	金子 郁子
	(母 親) 山田 ふみ江	(北 信 母 親)	黒岩 裕子	(母 親) 赤塩 香
	(教 師) 横倉 隆夫	(教 師)	小島 雅世	関 富志子
理事	(全 佐 久)	(教 師)	酒井 弘幸	坂原 明子
	(上 小)		小口 高広	町田 和子
	(上 伊 那)		溝上 正弘	宮本 信子
	(飯 伊 曾)		田中 公男	羽田 亜矢
	(木 塩)		北澤 猛史	宮島 智恵美
	(安 曇 野 市)		宮坂 ゆかり	西澤 洋子
	(大 北)		水上 勇	滝澤 宰
	(上 高 井)		竹前 傳藏	(書 記) 木内 京子
			小宮 山崎男	(臨 時 書 記) 宮下 重美

第14回飯水大会を、10月18日(日)に飯山市民会館で開催します。

地域とのつながり深く



佐久市
のぎわ
野沢小学校

昔から鯉で有名な佐久市、近年はびんごろ地蔵でも名を知られ、その地蔵尊程近くに位置する野沢小学校。校章には鯉の尾ひれが描かれており「水面に踊る鯉のような伸び行く子ども」になってほしいという願いが込められている。学校教育目標「やさしく かしこく たくましく」のもと、597名の児童が学んでいる。

**PTA会長は
お母さん**
校長室に入ると、校長先生と野沢小学校初の女性PTA会長さんが迎えてくれた。東京出身の関戸会長は、佐久病院の若月先生に憧れてこの地に就職。その後、結婚し子育てをするなか、地元でのつながりを作りたいと、PTA活動に積極的に参加してきた。また、母親ならではの目線から「会議にもぜひ小さいお子さんを連れてきてください。騒がしくてもいいじゃないですか。会議のモットーは「無理せず、楽しませず、なんです」と、気負わない。今年度のPTA活動



単位PTA訪問
No.83

大いちょうに守られて



長野市
よしだ
吉田小学校

明治7年に「積成学校」として開校した吉田小学校は、長野市北部に位置する。近くには、樹齢900年余りの市天然記念物「吉田の大いちょう」があり、地域のシンボルとして親しまれ、校章にも用いられている。学校教育目標「なかよく たくましく 学び合う 吉田の子ども」のもと、児童754名が学ぶ。

登下校を見守る

昭和37年に登校中の児童が犠牲になる大事故を悼み、一人毎朝街頭に立ち、子どもたちにあいさつをする地域の方がいた。その姿にPTAが心を動かされ「おはよう当番」が立ち上がった。



「おはよう」元気にあいさつ

毎朝7時30分から約30分間、子どもの登校時間にあわせて「おはよう当番」を行っている。学級学年部が主となり、当番表を作成し、月ごとに各学年が担当する。6か所に当番が立ち、子どもとあいさつを交わす。学校近くの踏切や交差点に児童が集中し危険なため、安全面でも欠かせない。

地域の魅力に 気付く心を

子どもたちに長年愛さ

スローガンは「やってみよう(実行) かんがえよう(未来思考) たのしもう(希望) なかでも会長は「たのしもう」を一番にしたいとさわやかな笑顔で語ってくれた。

30年以上続く活動

教養部ではPTA文集「千曲川」を毎年3月に発行し、各家庭に配布している。A5版70ページほどの冊子だ。教養部がクラスごと3名の保護者に原稿を依頼する。家庭の様子や子どものことはもちろん、保護者自身の人生観などもあり、内容は様々だ。子どもたちのページでは、名前の由来や自分の宝物など、学年ごとのテーマにそって、一人ひとりが答えている。普段はあまり話したこと



真剣に聞き入る子どもたち

れてきた体育館が、改築に伴い解体された。「思い出の体育館を記録に残したい」という子どもたちの願いから、PTAとして絵がきを作ることにした。長野市在住の画家に依頼し、体育館や校舎、遊び場を中心に水彩で描いたものだ。この絵はがきとおし、身近な地域の魅力に気付く心を大切にしてほしいというPTAの思いがあった。

自ら作る講習会

昨年度、教養部が開催した、親子参加型のミニ講習会「親子で学ぶおもしろ実験室」では、少年科学センターの事前講習を受けた教養部員が、子どもに熱心に指導する姿が見られた。この企画により、関わったPTA会員の活動に積極的に参



わあ〜空気ができた

ガーデニング作業

今年度も自分たちで企画を検討中である。

毎年2月末に環境整備部が行っている。30ほどのプランターに色とりどりのパンジーを植え付け、

ふれあい祭り

企画部が中心となり運営する「ふれあい祭り」は、毎年10月下旬に開催される。輪投げや紙飛行機作りなどの体験コーナー、合唱部、ブラスバンド部のステージ発表もある。



笑顔あふれるふれあい祭り

取材を終えて

コンクールで優秀な成績を収める合唱部は「ありがとうコンサート」を毎年年度末に行っている。読み聞かせ、授業やクラブなどのボランティアで日頃お世話になっている地域の方々に、感謝を込めて歌うのだろう。地域の皆さんが毎年楽しみにしている様子を想像し、あたたかな気持ちで帰途についた。

編集後記

「早起きは三文の徳」という諺がある。小学三、四年の頃は、よく早起きをして、近くの山裾にクワガタを捕りに行った。昼間は捕れないクワガタも早朝にはよく捕れるのだ。

小学五、六年の時には新聞配達がしたくて、中学に進学する上級生から配達を譲ってもらった。雨が降っても雪が降っても、休むわけにはいかなかった。けれど、苦労だった記憶よりも「ご苦労様、ありがとうございます」の声が、今でも心に残っている。

中学生になってバレーボール部に入学した。郡内では「出る」と負けと命名されるほどのチームだった。皆で話し合いを燃え、自主的な朝練習を始めた。中学時代のチームワークが懐かしい。

最近、朝五時を過ぎると、自然と目が覚める。着替えて田んぼに出かけ、稲の顔色を見ながら水をかける。畑に回って、成長してくる野菜の双葉と本葉に癒され、ナスやキュウリを手に朝の散歩が終わり、朝食となる。

- ◇編集委員
 - ◎竹前 傳藏(旭ヶ丘小長)
 - 金子 郁子(川中島小頭)
 - 赤塩 香(裾花中P)
 - 坂原 富志子(裾花中P)
 - 町田 明子(櫻ヶ岡中P)
 - 宮本 信子(櫻ヶ岡中P)
 - 宮本 信子(城東小P)
 - 羽田 亜矢(柳原小P)
 - 宮島智恵美(裾花中P)
 - 西澤 洋子(裾花小P)
- ◇広報委員
 - ◎石坂 修一(更埴)
 - 小林 勇也(上高井)
 - 梅本 龍和(木曾)
 - 嶽野 弥生(飯伊)
 - 北澤 猛史(大北)
 - 水上 勇(上水)
 - 竹前 傳藏(上高井)
 - 伊東 貴世(長野市)

