

Vol.166  
2025年5月26日発行

PTAと地域をつなぐコミュニケーションペーパー

# いわき はまっこ新聞

発行・編集  
いわきはまっこ新聞編集室  
ユニバース株式会社  
福島県いわき市平字田町65-2-101  
TEL.0246-21-6388 FAX.0246-21-6386



大浦小学校 校歌  
作詞 東条寿三郎  
作曲 若松 文夫

一 みどりもゆかし 東海の  
松が枝のおと 窓うかく  
ついでに勉め いらかそ  
他にくらぶべき ものもなし

二 われらが天は 春の幸  
われらが地は 秋の富  
たすねてみよや かがやかし  
大浦の自然 この希望

三 六とせの訓 高嶺の如く  
あしたは庭に 受けつぐ誇り

阿武隈の  
さわみなく  
あおきみて  
けがすまじ



## 今月の学校自慢 いわき市立 大浦小学校

2025年3月4日撮影

★はまっこ新聞の学校紹介にぜひご応募ください。ご応募・ご意見・ご感想・投稿はこちらへ e-mail:yunibu@oregano.ocn.ne.jp

### 村田進学塾は成績を上げることには力を注いでいます!

**中1~中3 期末テスト対策授業** 点数UP! 順位UP!

— あなたは集団と個別どちらで参加しますか? —

**■集団クラス**

- お友だちと一緒に学習
- 競い合って点数UP

国語、社会は集団がいい!  
数学、英語、理科は個別!

**■個別クラス**

- 苦手を徹底的に学習
- 好きな教科だけを学習

**無料** 受講代金 **0円**

初めて テスト対策授業に参加される方、  
過去、テスト対策授業にご参加頂いた方は  
受講代金 **6,600円** (税込)

※参加された方全員に、期末テスト対策予習問題集を差し上げます。  
※お問い合わせは、お申し込みは各校舎までお電話またはホームページのお問い合わせフォームからお願いいたします。

6月10日(火)~6月22日(日)の中で

**5/24(土) 高専教育説明会**  
13:00~15:00

小学校、中学校の学習の進め方。  
福島高専に入るには?

**定員 15組 参加費 無料**

**対象** 小学生と中学生、保護者 福島高専特命教授 芥川一則先生

**会場** 村田進学塾 中央台校

**申込方法** お電話かホームページの問い合わせフォームよりお申し込みください。

大学進学を目指す小中高一貫教育 英検・数検・漢検準備会場 **村田進学塾** (集団授業)

- 平本部校/いわき市平字材木町24-1(ダイワビル) TEL.21-8080
- 中央台校/いわき市中央台高久2丁目25-1 TEL.88-9034
- 榎田校/いわき市榎田町中央1丁目15-1(水野ビル2F) TEL.62-1466
- 泉校/いわき市泉町1丁目1-21 TEL.68-7466
- 駅前高等部/いわき市平字3丁目28(システム第2ビル3F) TEL.21-1703

一人ひとりに合わせたメニューで弱点を克服! **村田個別学習塾** (個別学習)

- 中央台校/いわき市中央台高久2丁目25-1 TEL.88-9034
- 小名浜校/いわき市小名浜字蛸川南5-6-2 TEL.88-7673

ホームページ: murata-singaku.jp

●大切な資源と環境を守るために再生紙を使用しています



# いわき市立 大浦小学校



■福島県いわき市四倉町狐塚字松橋27番地  
■児童数/329名  
■校長/新家 久永 ■教頭/笠間 千恵子  
■PTA会長/猪狩 源宗

## 豊かな体験活動 夢・パワー・チャレンジ

毎年、地域や身近な人々から学ぶ学習を、年間を通して位置づけています。地域や学校に誇りと愛着をもち、心豊かにたくましく夢に向かってチャレンジする児童生徒を育てています。

### 全校生「大浦地域ふれあい会」



### 健康指導

養護教諭との連携による健康指導。歯磨き指導や栄養指導、体の変化についての学習などを行っています。4年生体育(保健)の授業「体の成長とわたし」。



### 中学校区・小中連携授業



地区の小学校・中学校と年3回の小中連携で授業を見合う場もっています。

### 栄養指導

学区内にある四倉給食調理場から毎月、栄養教諭の給食の時間による栄養指導があります。



常盤もの「さんまのポーポ一焼き」の給食で5年生が地産地消の学習。



### 2年生 パパイア収穫

地域の農園で収穫したパパイアが給食のスープのメニューになりました。



いわきの食材についての掲示物

### 3年生 オーガニックコットン

3年生が種から育てたオーガニックコットン。地域の方の協力により綿にすることができ、それを使った飾り作りをしました。



### 4年生 総合的な学習の時間

外部講師による手話教室や認知症教室。地域の人たちと共に助け合って生活していくことを学びました。



### 5年生 認知症予防教室

4年生からの継続的な学び、地域の包括センターや地域のボランティアの人、家族の人も参加しての「認知症予防について」。



### 5年生 米づくり

地域の方に借りた田んぼで田植え・稲刈りの見学・体験をしています。育てた新米を炊いて調理実習をしました。



### オープンスペース

教室の入り口の壁や廊下がなく、学年が一続きになっています。ここで教科の学習だけでなく学年集会や地域の方との交流も行われています。



### 6年生 卒業インタビュー

4・5年生の放送委員会が企画して、3月は6年生、全員がインタビューを受けます。将来の夢、小学校時代の思い出などを話します。



### あおぞら学級 朝の体力作り

毎朝、校庭を走ったり遊具で遊んだり。体を使って遊ぶことが日課となっています。



### 6年生 卒業おめでとう!!

3月に卒業した子ども達。夢に向かって、パワー! チャレンジ!



「豊かな自然と  
夢・パワー・チャレンジ」  
六年 増田柑菜  
田中杏奈

大浦小学校は、緑や田畑に囲まれた自然多き四倉町の小学校です。春になると、たくさん生き物たちが校庭に出てきます。私たちは豊かな自然・温かな地域の人々の中で元気に過ごしています。

自慢の一つに校舎の作りがあります。教室は入り口の壁がなく、オープンスペースでつながっています。学年での学習や他校や地域の人の交流会、外部講師の講習会などをそこで行っています。休み時間も自分の学級だけでなく学年の友だちと仲良く過ごすことができます。

また、縦割り班活動があり、30人の班が、それぞれの班で楽しく運動や遊びに取り組みます。色々

な学年で交流する場になっていて、私たちにとって、大好きで大切な時間となっています。そして教室の中だけでは学べないことを体験する機会がたくさんあります。毎年恒例の「大浦地域ふれあい会」では地域の方からお手玉やグラウンドゴルフなどを教わって、一緒に給食を食べます。地域の田畑でのパイナップル収穫や稲刈り、学校の隣にある四倉第二幼稚園との交流などを行っています。

これからも、大浦小の合言葉「夢・パワー・チャレンジ」を目標に、一人一人が夢や目標をもち、全校生のパワーでいろいろなことにチャレンジしていきます。

### 縦割り班活動

異学年で班分けをした友だちと交流しながら運動や遊びを行います。6年生が班ごとの運営・進行を務め、下の学年のお世話をします。



### 読書活動

毎月、市の移動図書館。教室にはいつも新しい本が揃っていて子ども達の読書意欲を刺激します。図書委員会や学校司書の読み聞かせを定期的に行っています。



### 保・幼・小連携

1年生はおもちゃ祭りや給食交流会。2年生は町探検、4年生は交流会、5年生は運動会お手伝い。年間を通して交流しています。



### いいことシャボン玉

友だちのよいところを見つけて掲示と放送で紹介しています。



時には先生からも



あつまれ元気仲間



少年空手道場 勇思館(ゆうしかん)

- 部員数/男子15名 女子5名
- 練習日時/水曜日 17:30~19:00(初級) 19:00~20:30(中・上級)  
土曜日 17:00~18:30(初級) 18:30~20:00(中・上級)
- 練習場所/フィットネスクラブDecks内スタジオ  
いわき市勿来町関田関山88-1
- 指導者/安島康仁

基本理念・指導目標

空手道は、礼儀正しさを身に付け、技を磨き、心身を鍛え、有為な人物になるための修行の方法です。そして、イジメなどが多い昨今「いやな事は、いやと言える勇氣」「人を思う心」をもった児童の育成を目標とし、稽古を行います。

クラブの特徴

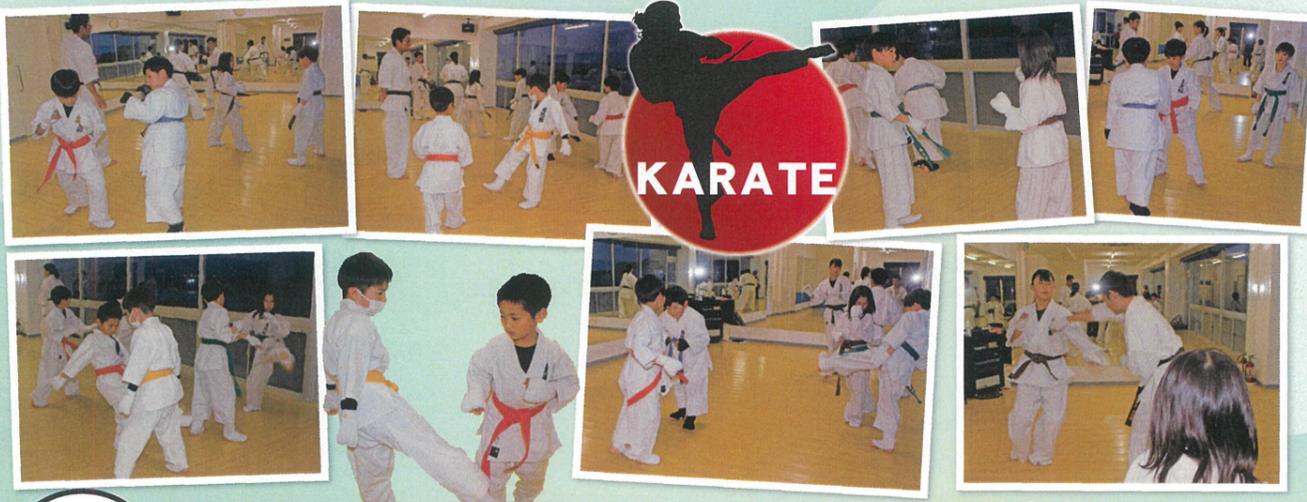
本道場は空手本来の打撃技に加え、関節技も指導します。この二つを組み合わせることにより、相手のダメージを最小限に抑え、そして効率的な護身技術を学べます。

主な成績

2023年/第7回いわきオープン空手道選手権大会(極真会館主催)  
 小学1、2年生の部 準優勝 小学5年生の部 3位、4位  
 小学6年生の部 準優勝、3位、4位  
 2024年/第8回いわきオープン空手道選手権大会(極真会館主催)  
 小学1、2年生の部 優勝、準優勝、4位  
 小学3年生の部 4位 小学6年生の部 準優勝

目標・課題

いわき市空手道選手権入賞者が、福島県空手道選手権に出場します。こちらの生徒たちが上位入賞できるように現在、稽古に取り組んでいます。



メンバー募集!

空手道は、礼儀正しさを身に付け、技を磨き、心身を鍛え、有為な人物になるための修行の方法です。そしてイジメなどが多い昨今「いやな事は、いやと言える勇氣」「人を思う心」をもった児童の育成を目標とし、稽古を行います。ぜひ、いっしょに稽古しましょう。入門お待ちしております。

募集メンバー/6歳(幼稚園年長)~15歳(高校3年生) 問い合わせ先/0246-65-1234 (安島康仁・高根澤明宏)

あつまれ! 元気仲間

大募集!

子どもたちの活躍を紹介しませんか?

文化部や芸術系、文化系サークル大募集!

- ★部活動の顧問の先生
- ★スポ少やサークル活動の指導者のみなさん

いわきはまっこ新聞では、いわき市内の部活動や小・中学生が所属するスポーツ少年団や音楽、ダンス、絵画などのサークル、さまざまな分野で活躍する子どもたちを紹介しています。モチベーションアップや新規メンバー獲得のために子どもたちの活躍を紹介しませんか?



●お申し込みは、いわきはまっこ新聞編集室まで  
 電話: 0246-21-6388 メール: yunibu@oregano.ocn.ne.jp

子育て・親育ちを応援します!!

おなやみ相談

### 生徒会に入りたいです

私が行っている中学校は11月に生徒会選挙があります。私はそこで立候補するか迷っています。まず、生徒会に入りた理由は、

- ①入学式で生徒会の人々が堂々としていて、私もそんな風になりたいと思ったから。
- ②新入生歓迎会で楽しく面白い劇を考えてくださり、私も学校を盛り上げたいと思ったから。
- ③小学校の時に児童会に入っていて、楽しかったから。この3つなのですが、不安なことがあって、

- ①生徒会選挙で絶対緊張する。
- ②生徒会選挙で当選されなかったらどうしよう...この2つが不安です。私は、どちらかという人前に入るのが苦手です。私が生徒会に立候補しているのか、もし立候補するならば会計か書記かどちらが生徒会に入りた理由にあっていてしょうか。

### ◆◆アドバイス◆◆

小学校での児童会活動の経験を活かし、中学校生徒会にも入りたいという気持ち、すばらしいですね。一方、人前に入るのが苦手という気持ちもよくよく分かります。

中学校生徒会にはいろいろな役割があり、必ずしも人前に立つ役職ばかりではありません。たとえば、指摘の書記や会計などは会議記録をとったり、お金を管理したりする仕事です。自分の得意不得意もあります。が、初めて生徒会に入るのであれば、書記だと生徒会全体の流れを記録することで活動内容が理解できるのでお薦めです。

また、選挙で当選しなかったらなど、ネガティブなことばかり考え悩む気持ちもよくよく分かります。

その緊張を少しでも和らげるために、

- 原稿を用意し家族の前で何度も練習する。
- 完璧を目指さず、あなたの思いを伝えることを最優先する。
- 応援してくれる友だちがいることを思い浮かべ、自信につなげる。

以上ですが、もし当選しなかったとしても、それはあなたの人間性や能力が否定されたわけではありません。

一番大切なのは、『生徒会に入って学校をもっと良くしたい』というあなたの気持ちです。自信を持って一歩踏み出してみてください。応援しています!

【回答者】  
元小学校長 中島清州さん

### みなさんのおなやみや意見を聞かせて!

随時おなやみの相談を受け付けています。名前&ペンネーム、学年(年齢)、住所をお書きの上、Eメールでお送りください。

《いわきはまっこの新聞編集室》  
メールアドレス  
yunibu@oregano.ocn.ne.jp  
※投稿採用者へのプレゼントは終了いたしました。

★6P防災クイズの答えは...  
「②のレベル4」です。

### 心と脳の成長を促す栄養学 「脳」の定期テスト対策シリーズ-Part8-

汗かく季節到来!今月のテーマは、「やる気を奪う、ドリンクの秘密」です。汗をかく季節になり、シュワッとしたものや、さっぱりした飲み物を飲みたいくなる季節。また、熱中症などを気にして、やたらとスポーツドリンクを飲ませてしまったりはいませんか?脳から、やる気や集中力、根気、記憶力までもを奪ってしまう可能性があるのです。要注意なのです。特にドリンクの後ろ側、栄養表示をしっかりと確認しましょう。もしあなたが良く飲むおいしいシュワッとした、さっぱり後味のドリンクに「ブドウ果糖液糖」という文字や、「果糖ブドウ糖液糖」という文字が入っていたら、偽物の「お砂糖」です。白砂糖よりも、血糖値の上昇が著しく、子供達の情緒を崩してしまう恐れがあるのです。イライラ・カリカリ・だらだらしている・疲れやすい・足がつるなどのSOSが出ていたら、立ち止まって考えてほしい飲み物です。集中力や意欲を奪い、頑張らなくてはならないときに、本領を発揮することができません。飲みすぎは注意です!熱中症対策には、天然塩でプラスした麦茶や、天然のレモンでつくったレモネードなど、いつものドリンクにプラスしていくといいでしょう!天然塩の中には、熱中症の原因でもある、ビタミンミネラルの消費を補う、ミネラルがたくさん入っています。酸っぱい果物(グレープフルーツや夏ミカン)やレモンには、ビタミンがたっぷり入っています。ローズピップの紅茶もいいですね。



文・動画/高根 弘恵  
子供1人、アメリカ人の夫と3人家族。学童保育・学習塾事業、幼児教室、英会話教室のドリームスクール代表。コーチングスクール・栄養子育てスクール、ママキッズカレッジを主宰し全国展開。



←のQRコードを読み込んで動画を視聴してみよう!  
(動画視聴は無料ですのでご安心ください)

~学習障がい(LD)の子どもの未来のために~  
放課後等デイサービス  
**ほーぷ**  
CM(動画)あります  
いわき初!  
学習支援をメインにした施設です。

お子さんが、登校拒否・特別支援クラスに入っている・特別支援クラスをすすめられている・人より極端に覚えが悪いと感じている保護者さんで、もう少し学力をつけたいと考えられている方、ご連絡ください。お力になります。

利用費は国の補助があるのであまりかかりません。

TEL 0246-51-3080  
担当:半井(なからい)  
住所 小名浜寺廻町5番地の7  
詳しくはWebをご覧ください

### 気軽にフラワーアレンジメント

ナチュラルアレンジ ~そよそよと動きのあるアレンジ~

【材料】  
・バラ'ライラッククラシック' ・スカピオサ ・ピバーナム'スノーボール'  
・アストランチア'ローマ' ・ユーカリ'バルブラ' ・オーニソガラム'マウントエベレスト'  
・ピバーナム'ティヌス' ・タラスピ ・ニゲラの実

【作り方】  
①バラを切り分け挿します。  
②スカピオサ、カーネーションを対角になるよう挿します。  
③オーニソガラム、アストランチアを動きが出るよう高めに挿します。  
④隙間にピバーナムを2種低めに挿します。  
⑤葉を周りにあしらうように挿し、ニゲラの実をポイントに入れて完成。

・フラワーアレンジメント教室のご案内・  
花遊びレッスン ¥4,500~ 入会金・年会費無料 ※要予約

青山ガーデンフラワー  
**Aoyama**  
GARDEN FLOWER  
いわき市平荒田目字田中内南 177-4  
TEL:0246-34-8783

### 介護職員募集中

## 保険調剤・在宅医療をバックアップ!

薬や在宅介護に関すること何でもご相談下さい。

**薬局タロファーマシー**  
TARO PHARMACY

いわき市平谷川瀬一丁目8-7  
☎ 25-3610・FAX 22-6625

■谷川瀬店 ■上荒川店 ■高専前店 ■みまや店  
■けいりん場前店 ■鹿島店 ■四倉店 ■四倉東本町店  
■デイサービスタロ ■よつくらタロの家 ■よつくらの家 ■ケアプランタロ ■タロ一新町庄

国家資格者在籍店

# 学割

10%OFF クーポン券 安心保証付き  
眼科様処方箋受付

メガネ補聴器の内山  
**メガネ.TOKYO**  
www.uchiyamamegane.com

MEGA ドンキホーテ ラパークいわき店



野菜を流水で3回洗います。虫など異物がないかを確認しながらよく洗います。

3 野菜の下処理(洗う・切る)



使用する食材が納品されたら数量や鮮度、温度などを確認します。

2 食材納品(野菜・肉等)



入室前の健康チェックや、手洗い、アルコール消毒などを行います。

1 健康チェック・朝の手洗い



学校へ安全に届けます!

でき上がったおかずをコンテナに入れたら、トラックに積み込みます。

5 配食・積み込み・配送



フライがで上がり!

揚げていきませー!

温度確認!

4 煮る・焼く・揚げる・炒める等の調理

焼き上がったので、温度を確認!



きれいに洗おう!

おいしく食べてくれたかな?

これから消毒しまーす。

7 回収・洗浄・消毒

みんなが食べ終わった食器やおかず入れなどが、午後になると戻ってきます。



「いただきます!」待ちに待った給食。よくかんで、味わって食べようね。

6 給食の時間



※取材協力/いわき市立小名浜学校給食共同調理場

いつもおいしい給食ありがとうございます!



「明日のメニューは、...」

8 全体打合せ・班打合せ

衛生的においしい給食ができるよう、みんなでミーティングです。作り方のポイントや、作業の手順などを確認します。

# 「給食センター」の一日

給食ができるまで

みなさんが、毎日おいしくいただいている給食。給食は市内七ヶ所の給食センターで作られ各学校へ運ばれています。今回は「小名浜学校給食共同調理場」の一日を見てみましょう。

## 朝ごはん 5つのパワー ~給食をおいしく食べるために~

- 1 **からだパワー** 元気よく動き回るためのエネルギー  
朝ごはんは、元気に活動するためのエネルギー。朝ごはんを食べないと、給食まで「元気のもと」が足りない状態になってしまいます。
- 2 **体温パワー** 体温をあげて、脳やからだを目覚めさせるスイッチ  
朝ごはんを食べると体温が上がると、脳や体のスイッチが入り、目覚めます。脳や体のはたらきを活発にします。
- 3 **運動パワー** じょうぶな骨や筋肉をつくり、動かすための栄養を補給します。朝ごはんを食べないと、骨や筋肉を力強く、上手に動かせません。

- 4 **勉強パワー** 頭のはたらきを活発にする脳のエネルギー  
脳は、眠っている間も働いています。だから朝の脳はエネルギー不足の状態。朝ごはんは脳のエネルギーを補給しないと、脳の働きが悪くなります。
- 5 **うんちパワー** 朝のうんち習慣のお手伝い  
朝ごはんを食べると、胃腸の働きが活発に。うんち(排便)リズムがつくれます。朝ごはんを食べないと、生活リズムが乱れ、便秘の原因にも。



朝ごはんをしっかり食べることで昼間の時間帯を活動的に過ごすことができます。そうすると、夜には自然と眠くなり、早く寝れば早く起きられます。自分なりの「早寝早起き朝ごはん」の目標を立ててみましょう。



# 「防災おじさん」の防災情報コーナー

第37話 情報提供 災害対策課 TEL 22-1153

## 「線状降水帯」って言葉を聞いたら災害に気を付けよう

夏が近づいてくると、ニュースで「線状降水帯（せんじょうこうすいたい）」という言葉をよく耳にします。線状降水帯ができると大雨が発生し、川から水があふれ、災害が発生するおそれがあります。

いわき市でも、令和5年に県内初の線状降水帯が発生し、大きな被害が発生しました。日ごろから避難所の確認や非常持ち出し品などの準備をしておきましょう。



### 防災クイズ

災害発生時または発生のおそれがある場合に、いわき市から発令される避難情報のうち、「危険な場所から全員避難」しなければならないのはどれでしょう？

- ① レベル3（高齢者等避難情報）
- ② レベル4（避難指示）
- ③ レベル5（緊急安全確保）

詳しくは右のQRコード

※クイズの答えは4Pにあります！



# いわき震災伝承みらい館からのお知らせ

情報提供 いわき震災伝承みらい館 TEL. 38-4894

## 防災・減災教育推進モデル事業

「いわき震災伝承みらい館 防災・減災教育推進モデル事業」を活用した中学校の防災・減災教育の様子を紹介します。

### いわき震災伝承みらい館の紹介

震災の記憶と教訓を後世に伝えるパネル展示や映像展示、タッチパネル、書籍などを備える施設。語り部による震災講話も実施している。



みらい館公式HP



学校名	いわき市立磐崎中学校（校長：坪井浩一）
来館生徒	1年生 93名
来館日時	令和7年4月22日（火）13:00～15:00
教育目標	「心豊かで、たくましく、創造性に富む生徒」 ・進んで学習に取り組む生徒 ・奉仕と協力ができる生徒 ・体力と気力のある生徒

### みらい館での学習の様子

#### 〈語り部バス〉

語り部の大谷さんの体験、特に海底が見えるほど潮が引いた場面、津波が足元まで来ていることを聞いた場面での生徒の表情は真剣そのものであった。



#### 〈防災DVD視聴〉

阪神淡路大震災等、他県で発生した大地震の歴史を見るにあたり、改めて日本という国に生きる我々にとって、防災・減災という観点は必要であると感じていた。



#### 〈展示室見学〉

ポイントを絞った学習シートで、地震・津波・震災の規模や復興への道のりなど基本的情報を再確認できた。災害が予想以上に大きかったことを感じていた。



### みらい館での学習を振り返って

#### 〈生徒の感想〉

- 私の親や祖父母から聞く話は現実のものとは思えず、いわき市の中でも被害の大きかった海岸地域の方たちは、大変な思いをしたのだと思う。「津波ででんこ」という言葉が印象に残りました。
- 今回初めていわき震災伝承みらい館を訪れました。震災当時まだ産まれていなかった僕にとって、後から聞く震災は遠い昔のことに思っていました。でも、自分が生活している土地で起こったことを知ることは大切なことであり、学んだことをいざというときに役に立てたいと思いました。
- 大谷さんが「津波が来る前に水平線のところまで海の水が引いたんだよ」という言葉が現実にあったのかと思うと、すごいことだと思いました。

#### 〈担当教諭の感想〉

今回は、産まれる前に発生した東日本大震災及びそれに伴う原発事故・避難について、周囲の大人たちから聞く話だけではなく、自分たちが住んでいる街に起きたことだということも少しでも実感して欲しいという目的で、令和7年度防災・減災教育推進モデル事業として来館させていただきました。

語り部の方と共に薄磯・豊間地区を周りながら、現地でしか味わえない感覚や実際の被災体験を聞くことで、災害に対する備えを自分で行う必要性を実感していました。

みらい館に展示してあるパネルや現物を見て、知識でしか知らない震災当時の状況を目の当たりにし、その被害の大きさに衝撃を受けていた生徒も多くいました。

事後学習では、個人新聞に今回のまとめを行い、これからの未来に何を伝えていきたいか、伝えなければならないのかを考えるきっかけになりました。自分たちの住む地域の当時の被害とこれからの復興を考える上で、とても良い機会にすることができました。



**薬局 タロファーマシーのお薬 NEWS14**

## 神経、心の病気

神経症は、ストレスからくる心の病気の代表で、誰にでも起こり得る病気です。以前はノイローゼと呼ばれていましたが、最近では不安障害とも呼ばれています。つまり、自分の住む社会にうまく適応できず、心身にさまざまな症状が現れます。

#### 自律神経失調症

ストレスや過労、ホルモンバランスの乱れなどが引き金となって自律神経のバランスが乱れ、心や身体にさまざまな不調が出ます。頭痛、めまい、動悸、しびれ、倦怠感、のぼせ、イライラ不眠など、多岐にわたります。

**対処法**  
生活習慣を正したり、ストレスを取り除くことでよくなる場合があります。改善がみられない場合は医療機関を受診しましょう。

#### 抑うつ

うつ病はさまざまな心的ストレスが原因で脳内の神経伝達物質が抑制され、気分が落ち込み、意欲が低下して日常生活に支障をきたします。

**対処法**  
うつ病は過度なストレスが引き金になることが多いので、心や身体を休息させることが重要です。また、治療には抗うつ薬などの薬物治療が必要となるので、専門医の診断を受けてください。

#### 不眠症

不眠症は、良質な睡眠を十分に取ることが出来ず、日中の仕事や学業などに支障をきたします。寝付きが悪い、夜中に目覚めてその後眠れない、朝早く目覚めてしまうなどのタイプがあります。

**対処法**  
原因となる生活習慣の改善に加え、薬物療法や認知行動療法などが行われます。最近では依存性や認知機能への障害の少ない薬も開発されています。

東大卒 塾長の **中学3年生 受験相談会**

塾は今年、6名の高校合格者そして10名の大学合格者を出すことができました。ひとりひとり塾長が個人指導しています。日々の学習のこと、そして受験のこと。よかったら塾長にご相談ください。ゆっくり時間をとってお答えしていきますので。

※中学3年生は6月30日で募集を終わります

## かなり進学塾 21-4636

いわき市平白銀町6-7 2F  
塾長：金成 健（磐城高、東大・法学部卒）

成績UPも、英会話も、資格も全部。

定期テスト対策  
【日本人講師による授業】

リスニング/ヒアリング  
スピーキング対策  
【外国人講師による授業】

英検®対策  
【日本人講師による授業】

## NOVA 中学英語専科 できました。

中学英語はすべてNOVAへお任せください。

日本最大級の英会話教室「駅前留学NOVA」がこの度、中学校の教科書に準拠した英語レッスンと英会話を同時受講できる「中学英語専科」サービスを立ち上げました。近年、小中学校における英語の授業の難易度が大幅に上がり、つまり生徒が急増しています。学校対策、高校入試、英検®、そしてリアルな社会で使える英語も、すべてNOVAの「中学英語専科」にお任せください。

**僕、私が英語が得意になったワケ**

〈 NOVAでの学び 〉

私は、中学一年生から6年間NOVAに通い続けています。長くNOVAで学び続けることができたのは、楽しかったからだと思います。英語を教えてくれるネイティブの先生は、明るくフレンドリーで、よくジョークを言って笑わせてくれます。レッスンは世間話をしながら進んでいくので、先生自身のことやその国のことが知れておもしろいです。

また英語の上達の実感もわきやすく、英語を速く話せるようになり、日常会話で

使うフレーズのレパートリーも増えたと感じます。それに加えて私の場合は、コミュニケーション能力も鍛えられ、ユーモアを交えて返せるようになりました！今後もNOVAでの学びを生き生きと英語でいろいろな人と話してみたいです。

Level 8  
NOVA歴 6年

大内萌楓さん

NOVA 3才からの英会話

バイリンガルKIDS

フリーダイヤル みによくつく

**0120-324929**

受付時間 月～土 10:00～22:00 (日 10:00～19:00)

NOVAいわき校

☎0246 (21) 6102

いわき市平三町目 12 英ビル 1F

# 放課後等デイサービス

# 7.10<sup>木</sup> OPEN



対象 **1** 小学校 1年生～ 発達に不安のあるお子さま

## 毎日の宿題サポート



苦手な箇所もスタッフが丁寧にフォロー！学習の習慣化をサポートをします。

## 日替わりレクリエーション



ゲームや工作などのレクリエーションを通して、スキルや社会性を身につけます。

### Switch2 eスポーツ

療育におけるeスポーツの導入は、子どもたちの成長を多角的に支援するアプローチとして注目されています。

- 考える力が育つ**  
戦略を立てながらプレイすることで「どうすれば勝てるか」「次は何をすべきか」といった論理的思考を養います。
- 自信につながる**  
上達や目標達成の成功体験が「できた!」という自信になり、自己肯定感の向上につながります。
- お友達との関わりを学ぶ**  
協力したり譲り合いながら遊ぶことで、コミュニケーションや思いやりの心を育み、お友達との関係づくりを学びます。

### マイクラフト

大人気ゲームで成長をサポート！自由な創造を楽しみながら、実践力・想像力・コミュニケーション能力を養えます。

### デジタル教材「すらら」

ゲーム感覚で学べる、対話型のデジタル教材を導入！つまづき箇所も学年を遊って丁寧にやり直すことができます。

保護者さまも安心・うれしいポイント 送迎あり ご自宅通学先 店舗

Global Kids method **放課後等デイサービス** **グローバルキッズメソッド** **小名浜店**

LINEからお問合せ

特設サイトはこちら

総合受付 **0800-333-6306**  
【受付時間】平日9:00～18:00



## いわき秀英学園 入学式

4月7日(月)、入学式が行われました。小・中・高それぞれの新入生たちは真新しい制服に包まれ、期待と希望に満ちあふれていました。入学式後、それぞれの新しいクラスに移動し、新担任によるホームルームが行われました。秀英学園正門の桜並木も、新入生を歓迎するかのように満開に咲きました。これから共に高め合い、あらゆる分野で活躍する姿が楽しみです。



新高校生



中・高代表生の誓いの言葉



新小学生



新中学生

## 対面式・部活動ガイダンス

4月9日(水)は、新入生に向けて中高合同対面式および部活動ガイダンスが行われました。この日先輩たちと初めて対面をした新入生でしたが、生徒会をはじめ部活動で活躍する先輩たちの姿に憧れや尊敬の目を向けていました。生徒会長は新入生たちへ学業と共に部活動にも力を入れ、充実した学校生活の中で大きく成長していくよう呼びかけていました。



生徒会役員のあいさつ



陸上部の紹介



書道部のパフォーマンス

*Welcome*

## 学級懇談会の様子

4月26日(土)後援会総会・学級懇談会が行われました。今年度の学級担当教員の挨拶や学年の学習および生活について、各学級の担任の考えや保護者の思いなど情報交換の場として、有意義な時間となりました。



### 《施設紹介》 事務室前エントランス

職員玄関前の事務室前には、先輩たちが合格した大学プレートがずらりと並んでいます。



# いわき秀英学園 学校説明会



7/12 Sat

- 中学校説明会
- オフンスクール (小学5・6年生対象)



7/19 Sat

- 高校説明会
- 高校体験授業

\* 詳細は6月以降HPにてお知らせします。



学校法人 **いわき秀英学園**

いわき秀英小学校  
いわき秀英中学校  
いわき秀英高等学校

いわき秀英学園

