



三和中学校

今月の学校自慢
いわき市立



三和小・中学校 校歌

作詞 三和の里ふれあいひと
作曲 大友 良英

一 すてきな事を かなえるために
みたと共に 学び続けよう
なやむことも あるだろう
つらいことも あるだろう
そんな時こそ 未来を信じ

二 希望をもちて 歩いていこう
ここは愛しき 三和の里
水石の山 ほうとうの
学び楽しめ 知るといふ

三 幸せの笑顔 風をたたく
みたと共に 学び続けよう
すまじいとき ありたい
すすむとき ありたい
そんな時こそ 仲間を信じ

四 励ましの声 歩いていこう
ここは愛しき 三和の里
ふるさとの川 学び続けよう
住まぬ川 知るといふ

★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

新年度村田は大きく変わります。高等部に新コース開設！

●小4～小6 ●中1～中3 ●高1～高3

3月、4月は
入塾転塾支援が
あります！

新年度生徒募集 春期講習受講生募集

体験希望もしくは
春期講習を希望の方は
村田進学塾のLINE公式
アカウントから



大学進学を目指した小中高一貫教育
英検・数検・漢検準会場

村田進学塾

●平本部校/いわき市平字材木町24-1(ダイワビル) TEL.21-8080
●植田校/いわき市植田町中央1丁目15-1(水野ビル2F) TEL.62-1466
●駅前高等部/いわき市平字材木町24-1(ダイワビル) TEL.21-1703

●中央台校/いわき市中央台高久2丁目25-1 TEL.88-9034
●泉校/いわき市泉町1丁目1-21 TEL.68-7466

●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



いわき市立 三和中学校



■福島県いわき市三和町下市萱字竹ノ内228番地
 ■生徒数 / 47名
 ■校長 / 竹之内 貞夫 ■教頭 / 深沢 正人
 ■PTA会長 / 加藤 一範

教育目標「創造・自律・健康」



このように、三和中学校は地域との距離が近いことを生かし、様々な取り組みを行っています。全校生で協力し、様々なことにチャレンジし、全力で楽しみ、「三和・永井・差堀・三阪」の良さを引き継ぎつつも、新たな伝統をつくっていききたいです。

私たちが通っている三和中学校のある三和町は、自然豊かで人々も優しく温かい素晴らしい地域です。そんな三和町にある三和中学校は小学校が併設され小中学生が同じ校舎で過ごし、学年を問わず生徒同士がとて仲が良く、小中学生に負けないくらい明るく、元気いっぱいなのが自慢です。先生方も話しやすく、おもしろい先生ばかりで毎日がとても楽しいです。

活気であふれている三和中学校の校舎は令和3年度に新しくなったばかりで、三和の杉がふんだんに使われています。三和の自然の温かみを感じられる校舎で、私たちは校訓「学業生喜」の実現に向け、生徒会活動や部活動、日々の授業に取り組んでいます。また、三和中学校は地域から学ぶ「ふるさと教育」やその道のスペシャリストの講演会などがあることが大きな特徴でもあります。そういった体験的な学びを通して、地域の方々と触れ合い、自身の将来について考えを深めることができます。

学ぶ楽しさ 生きる喜び

文 / 生徒会長 草野 莉穂

三和中学校の特色ある教育活動

学校行事

本校には、入学式、生徒会企画の新入生歓迎会から始まり、生徒主体の様々な行事があります。主な行事として、1学期は修学旅行(3年)・学習旅行(1・2年)、全校生で大縄やリレーをするスポーツ大会。2学期は、三和中の文化祭である葉輝祭では、小規模校ならではの全校合唱や校外学習での学びを発表するクラス企画があります。3学期には、3年生へ感謝の気持ちを伝える3年生を送る会、卒業式があります。ここで紹介しきれないほどたくさんの行事があり、毎日楽しくとても充実しています。



地域との協働

三和中生は地域のイベントに積極的に関わっています。自然の魅力を生かした「ぼたるのさんぼみち」では、地域の方と三和中生が協力してゴミ拾いを行ったり、商工会青年部とのコラボ企画で掲示物を作ったりするなど、地域の方々だけでなく、たくさんの人たちに楽しんでもらえるように工夫しています。「三和の里フェスティバル」では、学校案内をしたり、企画の手伝いをしたりしています。このようなイベントを通して、地域の魅力について知るとともに地域の方々とも交流を深めています。



部活動

本校の部活動は、常設部でバドミントン部、ソフトテニス部、総合文化部があり、特設部では、駅伝部、陸上部があります。どの部活動も毎日楽しみながらも元気に一生懸命活動しています。今年度、バドミントン部はクラブで出場した中体連では県大会出場、新人戦では個人戦・団体戦ともに東北大会出場。ソフトテニス部は新人戦で県大会に出場したり、市ルーセントカップ(1年生)では優勝したりするなど、素晴らしい結果を残すことができました。



『本物に触れる』体験的な学び

本校では『本物に触れる』体験が盛んに行われています。まるでイギリスへの留学気分が味わえるブリティッシュ・ヒルズ英語学習旅行を今年度はじめて実施しました。デフリンピックサッカー観戦では、事前授業でパラアスリート(マラソン・ブラインドサッカー日本代表)の講演会、手話講座も合わせて学びました。そして、ホンダジェットの前社長のキャリア講演会など、たくさんの貴重な体験をすることで、生き方や進路について考えを深める機会となっています。



あつまれ元気仲間

はまっこは、がんばる子どもたちを応援します!!



極真空手

極真カラテサークル

- 部員数/男子15名 女子/5名
- 練習時間/毎週土曜日 17:00~18:00 18:30~20:00
- 練習場所/いわき市小名浜公民館
- 指導者名/鈴木昭弘

基本理念・指導目標

極真空手を楽しみながら学ぶ中で、一人ひとりが空手を通して自分に「自信」を持ち、そして「人に優しく」になれる。そんな人づくりこそが、私た

ちの考える極真空手です。そのために、技や強さだけではなく、「心」の成長を大切に指導を行っています。

クラブの特徴

みんなが仲がよく、元気で活発な子どもたちの多い道場です。大会や合宿、演武会などにも、仲間と力を合わせながら一丸となって取り組んでいます。また一人ひとりがそれぞれのペースで、目標や目的を持って空手に向き合える道場でもあります。

主な成績

全日本大会(型)、全日本少年少女大会、県内県外大会などで入賞している子が多数在籍しています。

クラブの目標・練習課題

ルーキーズ大会での入賞を目標としていますが、まずは一人ひとりが全力を出し切れるような稽古をしています。また、ルーキーズから大会シーズンが始まるので、各大会にて自分の力を出し、納得のいく試合ができるように空手の指導をしています。



団員募集!

礼儀や礼節を大切にしながら、空手を通して子どもたちの健やかな成長を応援している道場です。空手に通う時間が、子どもたちにとって安心できる場所で、心の支えになるような道場です。道場はいつも明るく、子どもたちが楽しみながら空手を学べます。体験・見学はいつでも大歓迎です。対象年齢/6~15歳まで。
問い合わせ先/090-6458-5620 担当/鈴木昭弘

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!

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?

- ★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



●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

おなやみ相談

クラス替えが不安です

中学一年女子です。四月のクラス替えが近づいてきました。今のクラスは仲のいい友達もいて楽しいけど、次のクラスで友だちができるか心配です。人見知りなので自分から話しかけるのも苦手です。どうしたらいいですか？アドバイスをお願いします。



◆◆アドバイス◆◆

人見知りがゆえに自分から話しかけると思うと余計に緊張するよね。でも心配なんかいらぬよ。なぜなら、あなたと同じように不安を持つ生徒はたくさんいるんだから。自分から話しかけても、誰かと会ったら笑顔であいさつしたり、人の話を相づちを打ちながら興味深そうに聴いてあげたりすれば、必ずあなたとの心の距離が近くなり、すぐ打ち解けることができると思うよ。

ところで、このクラス替えに限らず、これからの人生の中で新しいスタートを切ったり新しい世界に踏み込んだりすることは、とても大きな勇気が必要なんだ。でもこのことは、あなたと同様、他の友達にとってもまた『はじめの一步』なんだよ。

人生は『はじめの一步』の繰り返し

【回答者】
元小学校長 中島清州さん

返し。何度もやってくる、この初めての『一步』は、大人になってからもドキドキの連続で緊張や不安を抱えるもの。このドキドキを『ワクワク』に変えることは、勇気が必要かも知れないけれど、ぜひドキドキを楽しんでみてね。ドキドキするということは自分自身の新しい世界や、友だちを広げるための大切な栄養素にきつとなるはずだから。

四月から始まる新しい出会いや新しい世界を、私たちと一緒に『ワクワク』に変えていこうよ。扉の向こうには、きっと必ず今よりも輝いているあなたがいるはずだから。

陰ながら応援しているよ。ガンバレ！

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。

《いわきはまっく新聞編集室》

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。

～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でご覧ください



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-Part 18-

ついにきました…アレルギーの季節。今年アレルギーが軽減した方も、むしろ悪化している方もいるかもしれませんね。この季節、炎症が起きた状態のアレルギー反応を食物の力で、少しでも良い方向に導いてほしいなと思うのです。アレルギーとは、身体の免疫機能にも関係しています。炎症状態が続いているため、身体は一生懸命に戦っているのです。炎症を軽減するためには、免疫細胞を正しく訓練する必要があります。免疫細胞の訓練場は、「腸」なんですね。なので、「腸」を整えることを意識することをお勧めします。発酵食品や食物繊維。よく聞くけれど、みなさんはどのような食べ物で摂取していますか？発酵食品は、漬物類、納豆などもあります。ヨーグルトで摂っている方も多いですが、「糖」がふくまれている、ちょっと酸っぱいぐらいのヨーグルトがお勧めです。また、食物繊維は不溶性と水溶性のものがああります。一般的な青汁などに含まれる大麦若葉などの食物繊維は、不溶性の食物繊維が多いため、水溶性の食物繊維(海藻類や果物、アボガドやねばねば野菜)を意識して摂るといいでしょう。腸を育てて、アレルギー対策を！

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、英語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

腸がよるこぶ食べ方

腸内環境を整える食べ方「シンバイオティクス」
善玉菌を含む食品と、そのエサになる食品をいっしょにとることで、腸内環境を整える食べ方です。

善玉菌を含む食品

プロバイオティクス
発酵食品には善玉菌が含まれ、腸内環境を整える働きがあります。



ヨーグルト、ぬか漬け、納豆、味噌

善玉菌のエサになる食品

プレバイオティクス
食物繊維やオリゴ糖を含む食品は、善玉菌の栄養となります。



キャベツ、たまねぎ、バナナ、きのこ類

2つを組み合わせると、腸内環境が整いやすくなります。



←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)

くこびとの森 4月のイベント

自然豊かないわきの森とつながる、
静かで心地よいリトリート体験

森の瞑想×森のサウナで体調チューニング
知る人ぞ知る健康×癒し本格プラン(ランチ付き)

朝の森林浴瞑想で心のデトックス×森のパレルサウナで贅沢なととのう体験が堪能できる特別な機会。自然本来の心地よさ×エネルギーを存分に吸収ながら、日頃のストレスや疲れをデトックス×チューニングし、体調の違和感や心の荷物を下す大切な時間。非日常で贅沢な一日をたっぷりお過ごしいただけます。

【サウナ初心者も安心】・苦しくないサウナ・熱くてビリビリ感がないサウナ
・女性に人気のある心地よいサウナです

★詳しい内容は公式Instagramまたは公式ホームページ
最初のページにある「お知らせ」から



くこびとの森

いわき市田代町貝泊字梅木平10 ☎090-4556-4447

<https://kobitonomori-iwaki.com/>

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。



TARO PHARMACY

薬局タロファーマシー

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 ■ケアプラントロー ■タロ一新町庄



パーム
ト 清涼感
が、イガイ
ガを鎮め、
気分もスッ
キリさせて
くれます。



春の処方箋

暖かな春を感じる季節になりました。心と体が開放的になるこの季節は、自然界も開放 芽吹・開花に向かいます。すると気になるのが「花粉症」。外の明るさとは裏腹に、ムズムズ・イガイガで憂鬱という方も多いのではないのでしょうか？そんな時は、春にお勧めのハーブでリフレッシュしてみましよう。

【ネットル】ドイツでは春季療法といって、春先の不調に用いられます。「エルダーフラワー」抗アレルギー作用が、くしゃみや鼻詰まり等のアレルギー症状の緩和に役立ちます。【ベ

文/今泉奈津子
いわき市中央台在住。薬草療法やアロマセラピーを実践しながら、心地よい暮らしと健康づくりについて発信している。

CAKE K LAND ケーキランドのケーキ

いわき市市制60周年記念ケーキ

生クリームデコレーション 4号 ¥2,800~(税別)

■草野店
いわき市平下神谷字仲田117-1
TEL.0246-34-0141

■谷川瀬店
いわき市平谷川瀬3丁目21-10
ヨークベニマル1F(内)

お電話でお問合せもできます! 要予約!

堀内誠一展

FASHION FANTASY FUTURE

会期/2026年4月18日(土)～6月7日(日)
 開催時間/9:30～17:00 (最終入場16:30)
 休館日/月曜日 (ただし5月4日は開館、5月7日は休館)
 観覧料/一般1200円(960)円 高・高専・大学生600(480)円 小・中学生400(320)円
 ※()内は20名以上の団体割引料金 ※いわき市内在住の65歳以上の方、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は無料 ※いわき市内の小・中・高・専修(高等課程)・高専生は、土曜日と日曜日のみ無料

イベントスケジュール
4月18日(土) 11:00～12:00 企画展示室
 ギャラリートーク・ショー「父・堀内誠一のこと」講師 堀内花子(堀内誠一 長女)
4月25日(土) 14:00～15:30 3Fセミナー室・定員40名(先着順)・参加費無料
 講演会「『anan』での堀内誠一の仕事」講師 椎根和(作家・元編集者)
4月26日(日) 14:00～15:00 企画展示室
 ギャラリートーク 講師 林綾野(本展キュレーター)

5月23日(土) 14:00～15:30 企画展示室
 トーク・ショー「堀内誠一のアート・ディレクション」
 講師 山達也(アートディレクター・グラフィックデザイナー)
 聞き手 草刈大介(PLAY!プロデューサー)
 ※すべての催しは事前申込不要。展示室で開催するものは参加に観覧チケットが必要。

(キャプション) 1|ロシア・サントペテルブルクにて(1981)、2～12『anan』(1970～1972) 2|45号中面、3|49号中面、4|7号表紙、5|47号表紙、6|4号表紙、7|2号中面、8|3号表紙、9|11号表紙、10|45号中面、11|34号中面、12|13号中面、13|『POPEYE』ロゴ(1976年)、14|『BRUTUS』ロゴ(1980年)、15、26|『パンとかけらとちいさなあくま』(1979年)、16、23|『ぐるんぱのようちえん』(1965年)、17、27|『オズの魔法使い』(1969年)、18、19|『てがみのえほん』(1972年)、20、21、22|『くろうまのプランキー』(1958年)、24、28|『七わのからす』(1959年)、25|『くるみわりにんぎょう』(1968年) 借成社、29|『どうぶつじんぶん』はるのごう(1983年)、30|『キエフのかえで林』(1982年)、31|『青い女性像』(1949年)、32|バルセロナの子どもたち(1977年)、33|『guide anan/バリの旅』(1981年)、34|『あかぎん』(1970年)、35|『ロボット・カミイ』(1970年) (クレジット等)
 ※2～14、33 平凡出版©マガジンハウス
 ※15、16、18～24、26、28、29、34、35 福音館書店
 ※17、27 世界文化社、2022年借成社で復刊
 ※13～14©Hearst Holdings, Inc.
 ※すべて©Seiichi Horiuchi
 ①、2、10、32:堀内による写真
 ②『anan』の表紙および中面:堀内がアートディレクションしたもの
 ③残りのすべて:堀内が原画を描くなど制作したもの



ふくしま DC 特別企画
 主催 いわき市立美術館
 福島民報社 福島テレビ
 特別協力 堀内事務所
 協力 福音館書店 マガジンハウス
 企画協力 ブルシブ アートキッチン
 〒970-8026 いわき市平字堂根町4-4
 phone 0246-25-1111 fax 0246-25-1115
 https://www.city.iwaki.lg.jp/artmuseum.html
いわき市立美術館

雑誌作りで新時代を切り拓き、
 夢いっばいの絵本を生み、
 多岐にわたる創作活動へ続く。

いわき市立美術館
 4.18 - 6.7
 SAT SUN
 FASHION FANTASY FUTURE

2026年1月12日アリオス公演 入会金無料 5/末まで 体験無料!

楽しくダンス + 英語も少し!

ダンスと人間力を高めるスクール
 世界ダンス界で戦っている日本代表ダンサー、KpopダンサーのキッズKpopダンス教室。Kpopダンスを学びながら、色々なイベントに出演し、子どもたちの勇気やチャレンジ精神を養って頂きます。幼少期にこの体験はとっても重要な事です。また、教室内では、昨年未より、少しの間を費やし、英語に親しむ時間も作っています。何事も楽しく学ぶことが長年ダンス教育に取り組んできたドニーの思いです。まずは、体験は無料なので、子どもたちにチャレンジさせてください。未来のスターは皆様のお子様です。

我が子もスターになれる!
 QRコードで動画見てね!

Kpop キッズ ダンス
 月謝4,400円(月3回)
 ジュニア(年中～小6) 土曜日 9:00～10:15
 シニア(中1～高校生) 月曜日 19:15～20:30

プリンセス・アイ いわき市小島町3-3-3 TEL.0246-26-5050
 ホームページは **プリンセスアイ** 検索

新学期 **スタートダッシュ生募集!**

中学生
 ① 個別フリー 個別授業+演習量で成績UP! クラス時間が選べる! 部活・習い事と両立しやすい
 ② プレミアム個別 完全個別カリキュラム 「苦手」を「分かる」へ 「解ける」まで丁寧に
 ③ 自宅フリー+添削コース 送迎が難しい/部活・習い事で忙しい方にオススメ 自宅で受講→オンライン宿題添削→授業日に詳しく解説

4月新規開講コース!
 通塾回数は減らしても、しっかり学習できる。(来れる時は通塾に切替OK) ※①～③全コース組み合わせOK!

小学生 国語・算数・英語
 個別で基礎から応用まで丁寧指導できた! わかる!! をトコト増やす

幼児～小学2年生
 学習の土台づくり「もじかずクラス」 読心・書く・計算の基礎を楽しく定着

高校生
 数学個別クラス 全教科 予備校映像対応!

できた! の喜びを一人ひとりのペースで積み重ねていく学習塾 **エム・ツー学習塾**
 TEL.92-5250 いわき市小浜花畑町48-13 後田ビル2F 詳細はHPへ!

代表 熊谷亮 みんなの成績とダンベルを上げることが大好きです

《はまっこ応募コーナー》

みなさんの意見を聞かせて! **おなやみ相談への意見**
 おなやみの相談では、随時相談を受け付けています。また、掲載されたおなやみ相談についての読者のみなさまの体験談、ご意見、感想をお聞かせください。おなやみ相談へのコメント、名前とペンネーム、学年(年齢)、住所をお書きの上、Eメールでお送りください。

いわきはまっこ新聞は、読者参加型のフリーペーパーです。誌面に協力・登場してくれる団体や投稿を大募集しています! 応募お待ちしております!

がついているコーナーに募集されて採用になった方には、図書カードを差し上げます!

僕、私の得意技!
 あなたの得意技を紹介してみませんか?ジャンルは問いません。名前・学年(年齢)、住所、電話番号をお書きの上、Eメールでお送りください。

学校で取り組んでいる活動を紹介しますか?
 はまっこ新聞では、各学校で取り組んでいるプロジェクトなどを紹介します。掲載希望の場合は、紹介文章、画像等をメールにて編集部宛にお送り下さい。

あつまれ! 元気仲間
 いわき市内の小・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活動(※営利を目的としない)を誌面に紹介しています。希望のチームは、電話かEメールでご連絡ください。

小学1～中学3年生とその保護者向け イベント情報
 子ども(親子)たちが楽しめ、学べ、体験できる市内各地のイベント情報(※営利を目的としない)を募集します。情報掲載料は無料です。※内容に不明な点があった場合や誌面スペースの都合により、すべての情報を掲載できないこともありますのでご了承ください。

下記宛まで電話かメールにて投稿・応募ください。
 電話 0246-21-6388 メール yunibu@oregano.ocn.ne.jp

「防災おじさん」の防災情報コーナー



第48話 情報提供 災害対策課 TEL 22-1153

東日本大震災から15年が経過しました

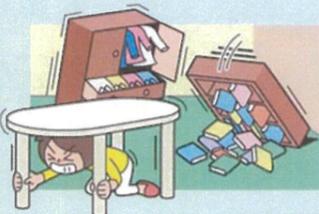
平成23(2011)年3月11日に、東日本大震災が発生し、今年で15年が経過しました。

地震のマグニチュードは日本における観測史上最大の9.0となり、震度は宮城県で最大震度7、いわき市では震度6弱を観測しました。

また、地震による津波が発生し、いわき市にもその津波が襲ってきました。津波の高さは平豊間で8.57m(市内最大)に達し、大きな被害が発生しました。

震度6弱ってどんな揺れ?

8.57mの高さはどのぐらい?



- 立っていることができない、うごくことができない
- 固定していない家具がたおれる

- 2階建ての家が屋根まで隠れるぐらいの高さ



東日本大震災の記録はこちら →

ぜひ、ご家族や知人、震災を経験された方々と、当時のことや防災について話し合ってみましょう。

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

未来へのメッセージ ~黄色いハンカチにのせて~
展示期間: 3/1(日)~3/31(火)

来館された方や語り部の講話を聞いた方などに、追悼や未来への希望などのメッセージを書いていただいた「黄色いハンカチ」を、3月31日まで当館敷地内(屋外)に展示しています。青空にはためたくさんのメッセージを是非ご覧ください。今回は、その一部をご紹介します。



ハンカチにメッセージをくださった皆さま、ご協力ありがとうございました!

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ため、パネルや映像等の展示のほか、震災関連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

information

常設展示・展示資料のご紹介 vol.6 一津波マップ

約60kmにも及ぶ海岸線を有するいわき市は、2011年3月11日に大津波に襲われ、多くの人命が失われました。しかし、その津波被害の様相は地区によって大きく異なります。当館の展示室では、市内沿岸部の6地区(久之浜、四倉、薄磯、豊間、小名浜、勿来)について、津波がどのように襲ったのかを示す津波マップを展示しています。

陸地を襲う津波の浸水域や浸水高は、津波の進行方向、海底や陸地の地形、河川の有無などによって、大きく変わります。マップには、住民たちが津波から避難した方向も記載してあります。いわき市を襲った津波について、より詳しく学んでみませんか。



※先月号の「15年目の記憶」のコーナーに掲載いたしました「福島県第一原子力発電所」は、正しくは「福島第一原子力発電所」です。

薬局 **90-** **ファーマシー** の **お薬 NEWS 24**

健康豆知識 不眠症



不眠症とは、良質な夜間の睡眠を十分に取ることができず、仕事や学業に支障をきたすなど日中の機能障害が生じた状態を指します。不眠症状には寝付きが悪い(入眠困難)、夜間に目覚めてその後眠れない(睡眠維持困難)、朝早くに目覚めてしまう(早朝覚醒)などのタイプがあります。

●不眠症の原因

身体的原因 / 外傷や「痛み」「かゆみ」「咳」「胸苦しさ」、「頻尿」など、身体の病気、症状が睡眠を妨げている場合がしばしばあります。

薬理学的原因 / 治療のために服用している薬が睡眠障害の原因となっている場合もあります。

精神医学的原因 / 精神疾患の多くは基本的な症状として睡眠障害を伴うことがあります。なかなか寝つかなかったり、眠っても夜中や早朝に目覚めてしまったりする原因が、うつ病であることも少なくありません。

心理学的原因 / 家庭や職場におけるストレス、人生における重大な変化・出来事などもやすらかな眠りを妨げます。

生理学的原因 / 不規則な生活のために一定しない睡眠時間帯、短期の生活サイクルの変化などにより、睡眠・覚醒のリズムが乱れることも睡眠障害の原因となります。

※どのようなタイプの不眠症状があるのか、またそれによる日中の機能障害があるのかを判断することが重要です。不眠症状や日中の機能障害は問診による主観的な評価をもとに判断しますが、夜間睡眠の状態をより詳細に評価するために「睡眠ポリグラフ検査」という検査が行われることがあります。※睡眠障害は眠りの妨げ以外にも、生活習慣病などのリスクにもなります。早めに原因をつきとめ、対処することがとても大事です。

東大卒 塾長の 女子が伸びる塾



少人数の生徒さんを、塾長がひとりひとり個人指導。望む未来を手に入れるのを、サポートする塾です。週2回5科目:20,900円 女子が多い塾です!

- 「英語、200番くらい順位が上がりました」(磐高・女子)
- 福島県立医大・理学療法に2名が合格(桜が丘高・女子)
- 数学サポート授業:全5回、無料です(新・中1もOK)

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。

- 教科書準拠 [日本人講師による授業]
- 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、つまずく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での成長 〉

私は、NOVAに通い続けたおかげで、英語力を格段に伸ばすことが出来ました。私は高校1年生からNOVAに通い始めましたが、最初は自分の英語を話すに自信がなくネイティブの先生が何を話しているのかを必死に聞き取り、短い英文でなんとか返答していました。しかし、NOVAの先生達は楽しく日常会話をしてくれたり、分からないことがあったときに質問に分かりやすく答えてくれたりなど、1人1人に優しく寄り添った授業をしてくれます。そのおかげでどんどん自分の英語力を伸ばすことが出来ました。そして高校3年生になった今では、先生の話すことが自然と

理解でき、自分の思っていることを前よりも長い英文で、自然な会話のスピードで言うことが出来るようになりました。たとえ苦手なことであっても、一生懸命頑張れば必ず力をつけることが出来ます。英語を頑張っているみなさんも、諦めずにこれからも努力し続けてみてください。応援しています!

Ayana
NOVA歴
2年6か月



NOVA 3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



今月のHEROES

文化の部

●国連を支える世界こども未来会議in IWAKI FUKUSHIMA 最優秀賞/小野りかさん(小名浜二小)遠藤渚さん(永崎小)橋本和成さん(勿来一小)伊藤一志さん(小名浜一小) ●新春県選抜将棋大会 県選抜位戦 準優勝/鈴木道士さん(中央台北小) 一般戦 1位/河口侑雅さん(平二小) 2位/箱崎光一郎さん(御厩小) ●いわき市いじめ根絶作品 作文の部 最優秀賞/小松佐和さん(小名浜二小)石井穂乃花さん(内郷一中) ポスターの部 最優秀賞/沢田のかさん(汐見が丘小)播磨咲希さん(赤井中) 作文の部 小学校 優秀賞/新井陸斗さん(小名浜一小) 優良賞/寺崎ひかり(高坂小) 佳作/鈴木湊人さん(久之浜一小)松田莉歩さん(平六小) 作文の部 中学校 優秀賞/斎藤里奈さん(好間中) 優良賞/大平奏さん(中央台北中) 佳作/橋本愛美さん(四倉中)志賀仁美さん(泉中) ポスターの部 小学校 優秀賞/新井蒼大さん(高坂小) 優良賞/永嶋花帆さん(中央台北小) 佳作/鈴木陽杏さん(泉小)遠藤南月さん(小名浜三小) 中学校 優秀賞/笠間未来さん(内郷一中) 優良賞/鈴木のはさん(勿来一中) 佳作/大竹杏菜さん(小名浜一中)竹島陽毬さん(中央台南中)

●吹奏楽県アンサンブルコンテストいわき支部大会 県大会出場校 小学校/平三小(打楽器四重奏)汐見が丘小(金管八重奏)湯本一小(管打八重奏) 中学校/平三中(金管八重奏)錦中(木管八重奏、管打七重奏)植田中(打楽器三重奏、金管八重奏、木管八重奏)平一中(木管八重奏)磐崎中(金管七重奏)小名浜一中(金管八重奏)玉川中(打楽器三重奏) ●いわき市小学校児童書写作品展覧会 撫順市長賞/梅村悠さん(好間一小)いわき市長賞/村上結生羽さん(長倉小)小学校長会長賞/谷口実優さん(泉小)書写研究部長賞/西山由倅さん(湯本一小) ●ユネスコ作文コンクール 最優秀賞 市長賞/霜村天寧さん(平一小)

市議会議長賞/本田武瑠さん(植田東中) 教育長賞/猪狩ことはさん(泉小) 大沢百々花さん(平四小)橋本陸杜さん(豊間小) 優秀賞 マルト賞/五十嵐麗心さん(泉小)宮崎智優さん(平一小)酒井琉唯さん(夏井小)高萩結叶さん(泉北小)内藤伊吹さん(植田東中) リビングソーラー賞/多賀優菜さん(平六小)柴田ゆあさん(四倉小)鈴木風さん(小名浜一小)遠藤真花さん(小名浜東小)江名壮弥さん(昌平中) いわきユネスコ協会会長賞/西田志真さん(夏井小)井戸川優菜さん(四倉小)佐藤愛さん(郷ヶ丘小)倉田めぐみさん(中央台南小)安藤七羽さん(小名浜二小)西山優星さん(鹿島小)楠田愛梨さん(泉小)風越鞠歌さん(泉北小)佐波古遥花さん(湯本一小)栗沢恋羽さん(植田東小)

スポーツの部

●第20回県Sリーグ決勝大会いわき地区予選会 男子1位/中央台南中 2位/平三中 3位/小名浜二中、好間中 女子1位/藤間中 2位/草野中 3位/植田東中、植田中 ●いわき市中学校新人駅伝競技大会 男子総合 1位/中央台南中 2位/勿来一中 3位/平二中 4位/泉中 5位/湯本一中 6位/平三中 7位/小名浜一中 8位/磐崎中 男子区間 1位/渡辺結羽さん(中央台南中)2位/吉井勝陽さん(平二中)3位/小沢福士さん(遠野中)4位/藤田翔生さん(泉中)5位/柳井瑠久さん(久之浜中)6位/金成柗さん(平三中)7位/石橋英優さん(勿来一中)、鈴木颯さん(平二中) 女子総合 1位/平一中 2位/中央台南中 3位/勿来一中 4位/小名浜一中 5位/泉中 6位/内郷一中 7位/平二中 8位/玉川中 女子区間 1位/安藤才華さん(勿来一中) 2位/常盤怜華さん(植田中)3位/山崎佳歩さん(草野中) 4位/篤望友さん(中央台南中) 5位/渡辺彩花さん(江名中) 6位/渡部真衣さん(平三中) 7位/小野結惟さん(泉中) 8位/鈴木倫咲さん(平一中) ●東北UJボクシング大会兼全日本フレッシュ大会東北予選会 小学生男子31キログラム級 優勝/斉藤斗魁さん(小名浜一小) 同34キログラム級 優勝/多田悠希さん(小名浜西小) 中学3年男子 優勝/柿崎謙伸さん(泉中) 同39キログラム級 優勝/菅野幹太さん(平一中) 同48キログラム級 優勝/多田浩希さん(小名浜一中) 中学生女子42キログラム級 準優勝/大河原菜月さん(小名浜一中)

※編集部で確認できた結果のみ掲載しています。どしどし情報をお寄せください。

個性が
花開く
春短期

みんなが君を
待ってる!

はじめるなら
今がチャンス

仲間がいるから
はじめやすい!

日程・時間・料金など詳細はHP またはお問い合わせください。

■いわき校
いわき市平上荒川 ベニマル北側 TEL 0246-25-5544

■小名浜校
いわき市小名浜野田 アルプス前 TEL 0246-58-3200

大教スイミングスクール  検索 <http://www.daikyo-ss.co.jp>

気軽にフラワーアレンジメント

スプリングアレンジ

ミモザの器に春の花をいれて



【材料】
・プラペレート×1 ・ミモザ×適量 ・グニーユーカリ×適量
・コロニラ×2 ・スイートピー×2 ・ラナンキュラス×3
・チューリップ×2 ・マダガスカルラフィア×適量

【作り方】
① ミモザを切り分けオアシスの周りを囲うようにワイヤーで仮止めします。
② 1周回ったらラフィアを巻き結びます。③グニーユーカリでアウトラインを取ります。
④ チューリップを高低差をつけながら挿します。
⑤ ラナンキュラスを3か所バランスを見ながら挿します。
⑥ 隙間にコロニラ・スイートピーをあしらいます。
⑦ オアシスを隠すようにグニーユーカリを挿し完成。

● 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

探究成果発表会

2月14日(土)は、本校にて探究成果発表会を行いました。今年度は保護者の方だけでなく、社会法人Fora小嶋陽さんをお招きし、探究成果発表の講評をいただきました。中学1年生から高校2年生が、自らの興味・関心をもったテーマを設定し、そこから見える課題に焦点を合わせて探究学習を進めてきました。発表会はポスターによる発表とスクリーンによる代表者発表の2部制に分かれました。

どの発表も、テーマに基づき実施したアンケートや実験などをまとめ、ユーモアも交えながら発表する姿が見られました。表現力向上はもちろん、これからの夢につながる探究活動や、将来、産業や平和に貢献するような活動が大いに期待される発表会となりました。



中学校 チャレンジカップ開催!

2月16日(月)中学生徒会主催のレクリエーション『チャレンジカップ』が行われ、学年対抗のバスケットボールと縦割りチーム対抗のドッジボールで熱い闘いが見られました。全力でプレーする姿を仲間同士で応援したり、敵味方関係なく激励したりする姿があり、どの学年もスポーツを通して仲間たちと交流していました。



パン屋さんの訪問販売!

2月10日(火)、社会福祉法人エル・ファロ『ばすたいむ』さんがパンの訪問販売に来てくださいました。秀英ではパンの自動販売機や定期販売もありますが、特別訪問とあってたくさんの生徒がパンを買い求め、レジには長い行列ができて大盛況でした。



《令和7年度 大学合格速報》

(令和8年3月2日 現在)

国公立大学

- ・会津大学(コンピューター理工学部理工学科) ・防衛大学校(理工学専攻)

有名私立大学

- ・中央大学(経済学部・経済学科)
- ・立教大学(スポーツウェルネス学部・スポーツウェルネス学科)
- ・法政大学(文学部・日本文学科)
- ・日本大学(生物資源科学部・森林学科)
- ・東洋大学(情報連携学部・情報連携学科)
- ・駒澤大学(法学部・法律学科)
- ・東京農業大学(国際食料情報学部・国際農業開発学科)
- ・東京薬科大学(薬学部・薬学科)
- ・明治学院大学(法学部・消費情報環境法学科)
- ・大東文化大学(国際関係学部・国際関係学科)
- ・神奈川大学(法学部・法律学科)
- ・昭和女子大学(国際学部・国際日本学科)
- ・千葉工業大学(未来変革科学部・デジタル変革学科) ※合格速報続々と追加中

column

「勉強楽しんでる？」

宿題もそれに拍車をかけます。海外の「宿題」に関する大きな研究論文があります。それによると、小・中学生の時期、宿題をどれだけやっても成績が向上する証拠は見つからなかったそうです。宿題の量と学力には相関関係がない、というのが結論のようです。

つまり脳は「やりたい」状態=能動的になっていないのです。学習内容を中途半端な理解で宿題を出されても、「苦痛」でしかありません。このとき興味を持たせることができれば、脳は「能動的」になります。ただし暗記項目には効果が見られ、高校生になると宿題の効果は現れると言います。

(学びの大明神)



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

