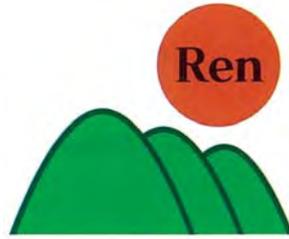


# とやま 市P連



富山市PTA連絡協議会広報紙『REN』第82号

- シリーズ『食べるってどんなこと?』 P2・3
- PTAこんなことやります! やってます!! P4・5
- 今年も市P連がんばっています!! P6・7
- とやま発信プロスポーツ P8



【発行日 2009.12.15】 発行/富山市PTA連絡協議会 編集/広報委員  
〒930-0002 富山市新富町一丁目2番3号 CiCビル3階「とやま市民交流館」内 TEL(076)411-7901 FAX(076)411-7902  
<http://www.pta-toyama.jp/>

# 食べるってどんなこと？

おいしく食べて免疫カアツプ!! くせをひきにくい体質になろう

かぜに負けない体を作るう!

フィトケミカルで  
免疫カアツプ

シヨウガやキノコで  
免疫カアツプ

抵抗力のある健康な体

はかせなどひかないものです。私たちの体はウイルスが体内に侵入すると体の中で防御機能が働き、ウイルスを退治します。しかし、過労や睡眠不足、喫煙やストレスなどで体力や免疫力が落ちていた場合はどうでしょう。防御機能が低下した状態では、かぜをひきやすくなります。毎日の食事と休養でウイルスを寄せつけない体力・免疫力をつけましょう。

『栄養』で気をつけるポイント  
は『良質なたんぱく質』

いちばん大事なことは、

「バランスの良い食事を毎日続けること」ですが、特に良質のたんぱく質を十分とって、体力をつけておくことが大切です。

免疫力を高める食材とは、

第7の栄養素フィトケミカルです。フィトケミカルとは、果物や野菜が自分たちを守るために作り出す自己防衛成分です。そのなかでも免疫力を高める効果があるのは赤、白、オレンジの3色の食材です。

赤の食材に含まれるリコピンやカプサイシン、白の食材に含まれるケルセチン、オレンジの食材に含まれるβ-カロチンなどは、免疫細胞が働きやすい環境を作り出してくれるのでこれらをとることは免疫力を高めるのに効果的です。

唐辛子(赤)、ネギ(白)、にんにく(オレンジ)入りのキムチなど、なべやトマト(赤)、玉ねぎ(白)、にんにく(オレンジ)入りのミネストローネなどは、赤、白、オレンジの3色の食材を一度にとれるので免疫力を高める食事であるとと言えます。

ほかにも免疫力を高める注目すべき食材があります。それは、シヨウガやキノコです。

シヨウガを冷奴と一緒に食べた後、3時間後に白血球数が増えているという結果が得られています。

白血球は、体内に侵入したかぜのウイルスや細菌と戦い体を守ってくれる免疫細胞なので、免疫細胞が増えることは免疫力を高めることにつながります。

シヨウガに含まれる成分が体内に入ると、免疫細胞が数を増やして免疫が強化されます。

キノコ類にも免疫力を高める効果があります。シイタケ、マイタケ、シメジ、マツタケなどに含まれる多糖体(ヌルヌルの元)やたんぱく質には、抗ガン作用や免疫力強化、活性酸素除去作用があることが知られています。

## 旬の食材を使った免疫カアツプ料理

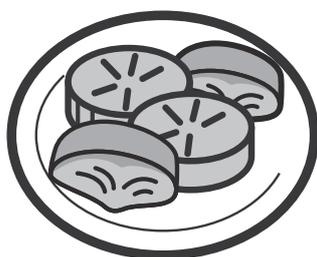
なべ料理は体を温める効果もあり、旬の野菜や魚介類などをたっぷりとることもできます。多くの種類の食材が入ることで栄養のバランスもよくなります。また、家族がいつしよに同じなべを囲むことで会話もはずみ、心も豊かにしてくれます。この季節にはおすすめの料理です。

今回は、子どもも大好きで免疫力もアツプする食材が入ったカレーなべをとりあげました。

カレーにはシヨウガもたっぷり入っています。旬のキャベツをたっぷり入れて、お肉やにんにくといっしよにお召し上がりください。

品としてぶり大根などいかがでしょうか。薬味にシヨウガをきかせたり、シメジなどを入れるのも良いでしょう。

しかし、かたよった食材だけでは免疫カアツプの効果は期待できません。毎日バランスの良い食事を心がけ、その上で効果の高い食材を意識してとり入れましょう。それがウイルスに負けない体を作る近道です。



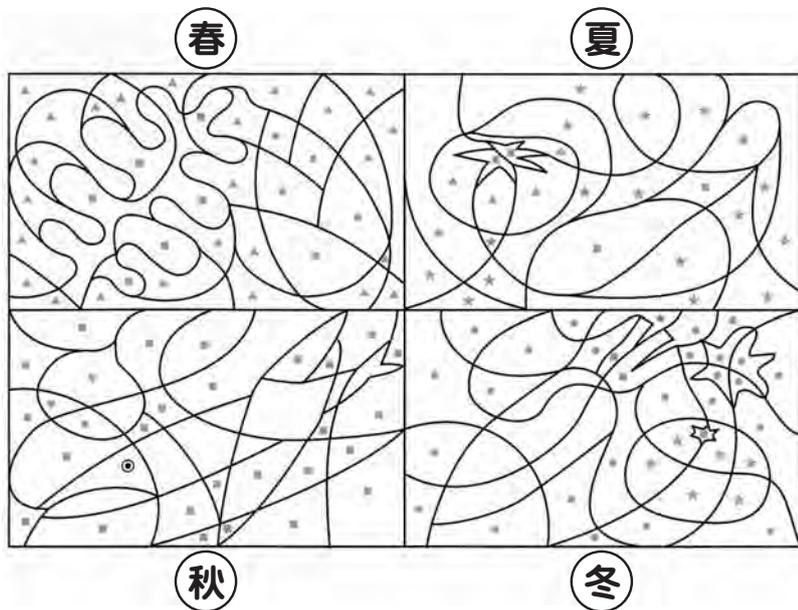
食べ物についてのいろいろなことがわかってきたかな？  
 毎日の自分の食事について調べてみよう。スタートから順番に「はい・いいえ」で答えていってね。最後についたところがキミの食生活についてのアドバイスだよ。



# 食生活をチェックしてみよう



下の絵を季節ごとにぬりわけてみてね。  
 ★はオレンジ、■は緑、▲は赤、●は茶色でぬってみよう。マークのないところは白のままだよ。  
 何がでてくるかな？  
 春夏秋冬の旬(しゅん)の食べ物がでてくるよ。



# 食べ物を季節でぬりわけよう

## ★シリーズのまとめ

シリーズ『食べるってどんなこと?』をテーマに、朝食の大切さ、食事バランスの大切さ、免疫力を高める食材の紹介などを取り上げました。いかがだったでしょうか?少しでも食生活改善のヒントになれば幸いです。

社会の進歩は目覚ましい物がありますが、いつの時代の間もお腹が空きます。そこで食事となるわけですが、同じ食べるのなら、おいしく、楽しく、健康的な食事にしてみてはどうでしょうか。

食べて元氣、元氣があればなんでもできる。皆様の健康をお祈りしています。



## 大好き！ふるさと花壇

### 大久保小学校

本校では、一人一鉢と地植え花壇を組み合わせて毎年花壇づくりを楽しんでいます。このほど、全国花のまちづくり大賞（農林水産大臣賞）をいただきました。「大すき！大久保ふるさと花壇」をテーマに、地域の人々と結集してビオトープなど自然ゾーンをつくったこと、子どもたちに郷土愛が育まれていることが高く評価されました。花壇づくりを通して子どもたち、グリーンキーパーさん、先生がやさしい心でつながりました。



## 3世代でゲートボール交流

### 柳町小学校

11月3日（火）に「3世代交流ゲートボール大会」が、柳町小学校のグラウンドで開催されました。

日頃からゲートボールを楽しんでいるシニアの方とPTA、児童らが参加し、各チーム10人で競い合いました。

自分のチームや相手のチームのボールに、ボールを当てたり、ゲートにボールを通したりしながら、高得点を目指しました。

どの子どもたちも相手のチームよりもたくさん点数をとろうと真剣にがんばっていました。また、子どもたちが喜んでいる姿を見て一緒に喜ぶおじいさんも見られました。3世代がふれあうよい機会となりました。

## うまく飛ばせたかな？

### 堀川南小学校

児童保護者の有志等で活動している「堀南子ども応援団」は、11月14日（土）に小学校体育館で「紙ヒコーキ大会」を開催しました。参加した13組29名の親子は、キットの紙ヒコーキを協力して組み立て、まっすぐ長く飛ばすように主翼・尾翼を相談しながら微調整しました。

紙ヒコーキの接着した部分が乾くまでは、折り紙で紙ヒコーキを作り、自由に飛ばして遊びました。

最後に、組み立てた紙ヒコーキで飛行時間を競うトーナメント戦を行い、優秀者を表彰しました。外は冷たい雨でしたが、参加者は楽しい時間を過ごしました。



## パフォーマンスコンテスト

### 山室中学校

10月24日（土）、合唱コンクール後の昼休みを利用し、今年で3回目となるパフォーマンスコンテストを開催しました。

パフォーマンスコンテストとは、生徒たちの特技などを披露するものです。今年のもっとも優秀賞は生徒や保護者の心をつかんだ「劇団ジョセフィーヌ」のギャグコントでした。その他、ロックバンドや美しいハーモニカのデュエットの歌、むずかしい縄跳び技の披露などがあり、楽しいひとときを過ごすことができました。



## がんばってます！

### おやじ倶楽部

### 蛸川小学校

おやじ倶楽部では、父親有志が集まり、自分たちにできること、やりたいことを考えアイデアを出し合い、企画し実施しています。

夏休みの「学校DEキャンプ」では、流しそうめんや夜のお化け屋敷といった、たくさんのおイベントを盛り込み、バザーでは、あんばやしや弓矢の店を出すなど、子どもたちと一緒に楽しみました。

また、年間を通じ、土日の夜に青色回転灯車での地域の防犯パトロール、学校行事への協力などの活動も行っています。活動に協力してもらええる仲間を増やしていくのが課題です。





東海北陸PTA大会で発表

中央小学校

10月23日（金）、名古屋市内で第65回東海北陸ブロックPTA研究大会が開催されました。

市内中心部の3校が統合した本校のPTA立ち上げの経験を踏まえて「新しい組織づくり」と題して研究発表を行いました。続いて学校支援・PTAの活動の意義についてパネルディスカッションを行いました。市内からの参加者も多く見られ、心強く発表することができました。

東海北陸の各地からこの部会に参加された約300名の方々にも、PTA活動の活性化や新しい取り組みに対して前向きに考えていただく機会になったのではないかと思います。

ビーチボール大会

大泉中学校

今年は夏休み期間中に「オーブンジュニアハイスクールin大泉」と題した学校体験会を開き、8月22日（土）にPTA主催の「ビーチボール大会」を行い、地元の小学6年生も参加しました。

朝8時から資源回収とグラウンドの草むしりに汗を流しました。その後の疲れも見せず、生徒、保護者、校長先生をはじめとした先生方でそれぞれチームを組み、好プレーや珍プレーが続出しました。和やかな中にも白熱したゲームを展開し、3年女子チームが優勝しました。



「古代米作り」

音川小学校

音川小学校5年生は、道島のみなさんと一緒に古代米作りに取り組んできました。

最初は、5月にみんなで田植えをしました。その後、同じ古代米をバケツに植えて学校で育て、成長の観察を続けました。7月には生育調査を行い、成長の具合を稲の丈や穂の育ちから観察しました。9月に稲刈り・はしがけをし、10月に脱穀を行いました。子どもたちは、昔から行われていた方法で、古代米作りに取り組み、その大変さだけでなく、それに携わる人々の工夫や努力を学ぶことができました。

最後に収穫祭を行い、収穫のよろこびを味わい実りある学習になりました。

400食スープづくり

富山市P連

9月22日（祝）富山市ファミリーパークの芝生広場で「輝け！いのちの鼓動（こどう）」のちを見つめ感じあうつどい」が開催され、富山市P連の役員・委員がお手伝いしました。

市P連の担当は、参加していただいた方にチキンスープを配るボランティアです。ジャガイモの皮むきや塩ゆで、鶏ガラからスープをとり、おいしいスープができました。400食のスープは約30分でなくなりましたが、皆さんからは「おいしい」と好評で、楽しい思い出をいただきました。



自宅で、学校で、手軽に農業体験！

田植えから収穫まで！

バケツでお米を作ろう！



バケツ稲用の種もみと肥料のセットを、早期お申込みの場合は無料で提供します。

※バケツ、土はご用意ください。

詳しくは、お近くのJAもしくはJA富山県青壮年組織協議会事務局まで  
TEL: 076-445-2012(直通)  
FAX: 076-443-1291

# 今年も市P連 がんばっています!!

## 各委員会の活動報告

### 総務委員会

7月4日(土)、県民会館においてPTA会長情報交換会が開催され、中学校2分科会、小学校4分科会で行いました。

各分科会が始まる前に、「ネットト安心講座」を開催しました。講師の南先生のご自分の家庭での取り組みやいろいろな実例をもとに進められた内容は、とても好評でした。

### 中学校分科会 22校参加

PTA活動の取り組み、役員選出、活動資金、ドロップアウトなどについて話し合われました。役員選出ではみなさん苦労されているようですが、ところによっては仕組みがうまく機能しているところもありました。

活動資金については、バザー・資源回収、保護者や別の組織からの寄付もありました。問題としては、強い部活には多く助成がいくと言う不公平感に悩むところも見られました。

また、ドロップアウト、不登校の問題では富山に不登校専門のカウンセラーを配置してほしいと言う要望がありました。

### 小学校分科会 49校参加

小学校分科会でも役員選出やPTA活動資金、先生とのコ



ミュニケーションの取り方や地域との関わりなどが話し合われました。

保護者と先生のコミュニケーションの取り方では、懇親会を設けたり、執行部会からの参加を呼び掛けたり、話をする回数を増やすための企画など多く出ていました。先生とも共通の問題をお互い協力しあって解決していく仲間」という認識をもって懇親を深めたいと思いました。

地域との関わりでは、老人会のみなさんにお世話になってくる校区も少なくないようです。しかし、振興会との連携がうまくいってないところもあるようです。いろいろ問題もあるようですが、地域の宝である子どもたちを守っていくという共通認識で活動できればと思います。

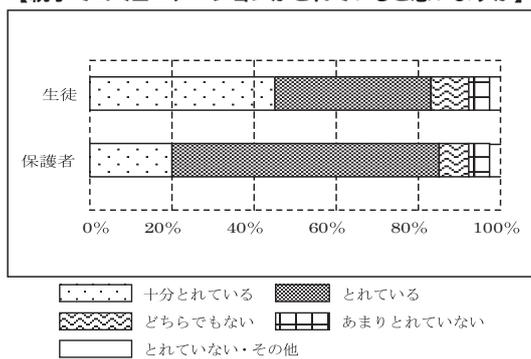
### 生涯学習委員会

生涯学習委員会では11月8日(日)に中学生懇談会を開催する予定でしたが、インフルエンザによる影響を考え、今年は残念ながら中止となりました。

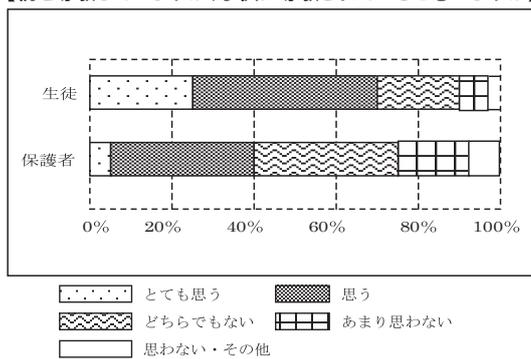
計画では、テーマを「子どもの本音、親の本音」とし、サブテーマを

- ・親子のコミュニケーションについて
  - ・学校生活について
  - ・携帯電話について
  - ・大人の社会について
- として話し合う予定で、子どもと保護者に事前アンケートを実施しました。

【親子でコミュニケーションがとれていると思いますか】



【親を尊敬していますか、子供に尊敬されていると思いますか】



アンケートの結果、親子のコミュニケーションについて、十分とれていると感じているのは子どもの50%弱に対し、親は20%強にとどまり、子どもの75%くらいは親を尊敬しているが、親は40%くらいしか尊敬されていると感じていませんでした。

また、大人の社会については子どもは30%強は憧れを感じているが、大人は4%くらいしか自慢できると感じていないなどの結果を得られました。

いずれの結果も大人が自信を失っている状況を示しているようです。

最後になりますが、富山県PTA連合会羽岡アドバイザーや教員OBの方々など多数の方のご協力いただきましたことに感謝申し上げます。

## 厚生委員会

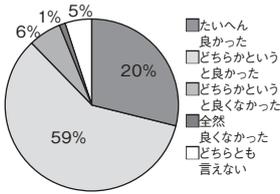
厚生委員会ではより元気な子どもたちを育成したいとの思いから、9月27日(日)に婦中町にあるファボールにて『子どもたちの心と体の健康を考える集い』を開催いたしました。

当日は、サブテーマに『子どもを家庭で健康に』として二部構成で講演会を開催し、第一部では富山市保健所の宮崎英明先生をお招きして『インフルエンザ、感染の仕組みと予防法』という題目で講演いただきました。

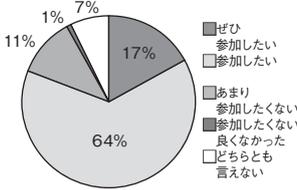
その中でも、予防としてのうがい、濃いうがい薬では粘膜を傷めやすく、水だけの方が効果が高いという調査結果があり大変参考になりました。

また第二部では上婦負ケールテレビ 笹山昌大先生(e

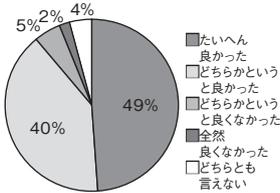
### ● 講演の感想は？



### ● 次回も参加されますか？



### ● 開催会場について



11月21日(土)、大久保ふれあいセンターにて教育問題懇談会を開催し、市内の小中学校のPTA会員、百数十名が集まり、子育てについて学びました。

第一部は、全日本家庭教育研究会富山支部教育対話主事の山下謙治先生を講師に迎え、「四季の子育て」をテーマに講演をしていただきました。講演の中で先生は、四季の歌の歌詞を子育てに当てはめ、春は友達作り、夏は強い父親、秋は恋人のように愛し、冬は優しい母親と、子育ての基本がここに有ると説明され、強さと優

## 教育問題委員会



しさのバランスが大事だとお話しされました。

第二部は、元富山市PTA連絡協議会会長の廣田勉氏をアドバイザーとして迎え、山下先生との子育て対談と、会場からの質問に答える形で進行し、廣田元会長からは、「親は自分育ちの時間を持つてゆとり有る子育てをしてほしい。」とのアドバイスをいただきました。

最後に山下先生より、「思春期の子どもたちは、ガラス細工です。子どもたちをしっかり見守ってほしい。」とお言葉をいただき、有意義な教育問題懇談会を終了しました。

## 特別委員会 良書を進める会

「良書をすすめる会」は、富山市教育委員会生涯学習課から活動を委託された特別委員会です。親子で親しめる本を近刊書の中から選んで読み合い、毎年12月発行のリーフレット「おもしろい本みつけたよ」に紹介、市立図書館で展示しています。

子どもとの言葉を耕し想像力を育む、そんな本を親から子に手渡していけたらと願っています。委員の募集は毎年3学期、学校を通してお知らせしています。



# とやま発信 プロスポーツ

富山県内にもいくつものプロスポーツチームががんばっています。今回は、市内の小中学生とのふれあいをピックアップしてみました。

## カタールレ富山



今年からカタールレ富山がサッカーJ2入りとなりました。ホームスタジアムとなっている県総合運動公園が新保校区にあることから、地域に密着したチーム作りを進めるために、去る6月7日(日)に行われた「新保ル・ロード」開会式に4選手が参加し、約500人の参加者と共に緑化に汗を流しました。参加した児童たちも、選手やマスコットのライカくんと一緒に汗を流しながらの活動となったので、とても楽しそうでした。

カタールレ富山のHP

<http://www.kataller.co.jp/>

## 富山サンダーバーズ

8月24日(月)、県五福公園野球場において、富山市内の中学校野球部選手12年生約100人が集まり、BCリーグ富山サンダーバーズのコーチ・選手が講師を務め、競技・指導教室が行われました。

参加した中学生の1人は、「普段受けられないポジションごとの細かい指導を受けてとても勉強になりました。」とうれしそうに話していました。



富山サンダーバーズのHP

<http://www.t-thunderbirds.jp/>

## 富山グラウジーズ



7月11日(土)、富山グラウジーズのコーチと選手が大久保小学校で、「子供と遊ぼう!プロジェクト」として、約100人の親子が参加するバスケットボール教室の講師を務めました。ウォーミングアップから始め、ボールハンドリング、シュートゲームを行いました。普段とは少し異なる親子のふれあいの場となり、皆さん楽しんでいる様子でした。

富山グラウジーズのHP

<http://grouses.jp/>

### 平成21年度広報委員

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 山崎 義明<br>(奥田中)   | 青山 康治<br>(章島小)   |
| 井上 慎一<br>(芝園小)   | 稲川 勝也<br>(新保小)   |
| 森 しのぶ<br>(睦川小)   | 串田 幹夫<br>(藤ノ木小)  |
| 石坂 昭二<br>(東部小)   | 大田 一義<br>(大沢野中)  |
| 竹内さな江<br>(神明小)   | 永井 勝信<br>(小見小)   |
| 鋪田 信博<br>(南部中)   | 浦野 満代<br>(保内小)   |
| 大田 豊<br>(浜黒崎小)   | 高見 勝<br>(杉原中)    |
| 竹内 和彦<br>(広田小)   | 岡本 伸祐<br>(速星中)   |
| 稲田 彰<br>(萩浦小)    | 金杉 英和<br>(音川小)   |
| 柴野 吉輝<br>(太田小)   | 星名 照彦<br>(附属小)   |
| 牧谷 国昭<br>(柳町小)   | 南部 良夫<br>(山室中)   |
| 青島真由美<br>(大泉中)   | 水上 雅博<br>(水橋東部小) |
| 竹内裕美子<br>(月岡小)   | 深美 忠司<br>(堀川中)   |
| 村上 恵一<br>(奥羽小)   | 伊藤 志朗<br>(奥羽小)   |
| 渡波久美子<br>(水橋西部小) |                  |

### ◆編集後記

本年度の広報紙は、親子で楽しめる見やすい紙面作りを心がけてきました。すがすがしい感じがしたでしょうか。

新型インフルエンザ・子ども手当・新学習指導要領・携帯ネット等子どもたちの環境はめまぐるしい変化をしています。私たち保護者も経験していないことがたくさんあります。子どもと共に考える子育てを進めていきましょ。