

Vol.154  
2024年5月27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 はまの新聞

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

校歌  
作曲 渡辺 草野 心平  
作詞 浦人

一、日輪は 天にかがやき  
太平洋の 窓に映る  
美しき 磐城七浜  
豊間中学校 豊間 豊間 豊間  
豊間中学校 豊間 豊間 豊間

二、塩屋崎 白き燈台  
間の夜を 射抜く光  
大いなる 未来を照らす  
光こそ われらが理想  
豊間中学校 豊間 豊間 豊間  
豊間中学校 豊間 豊間 豊間

三、紺碧の 親潮ながれ  
若き胸に うねり高鳴る  
相共に 力あわせて  
真と善 ひたに追わなん  
豊間中学校 豊間 豊間 豊間  
豊間中学校 豊間 豊間 豊間



今月の学校自慢  
いわき市立 豊間中学校

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力を注いでいます!

中1~中3 1学期中間テストより5教科50点UPをめざす! ☆村田進学塾の期末テスト対策授業の結果です!!

村田進学塾の 期末テスト 対策授業  
6月11日(火)~6月16日(日)の中の  
4日間で出題範囲を総復習!!

◎4回の授業でテスト範囲を学習します。授業の中で村田プレテストを実施して、テスト勉強のアドバイスをします。

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 11,000円(税込)

※参加された方全員に、期末テスト対策予想問題集を差しあげます。  
※お問い合わせ、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します。

村田進学塾説明会 録画配信  
福島高専 令和6年入試説明会  
①福島高専紹介 副校長 芥川一則先生  
②福島高専に関するQ&A  
③令和6年度入試の傾向と対策 村田進学塾講師  
④合格者アドバイス 昨年度の高専合格者  
⑤高専対策英数講座について 村田進学塾講師

■視聴期間 6/22(土)~6/29(土)  
■申込方法 ホームページのお問い合わせフォームより申し込みください。「視聴方法や資料を6/18までに郵送いたします。」  
■申込期限 6/26(水)まで

大学進学を目指す小中高一貫教育  
英検・数検・漢検準備会  
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 ●中央台校/いわき市中央台高久2丁目25-1 TEL.88-9034  
●植田校/いわき市植田中央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.68-7486  
●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! 個別学習  
村田個別学習塾

●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 豊間中学校



■福島県いわき市平薄磯字南作62  
■生徒数／80名  
■校長／磯上 貴美 ■教頭／丹野 秀一郎  
■PTA会長／大場 理恵

「相ともに力あわせて」 生徒会長 山廻 奏

私たちの豊間中学校は小規模な中学校ですが、全校生徒が一人ひとりが様々な活動を行っています。一人ひとりに大切な役割があり、責任をもって日々の授業や学校行事、部活動に打ち込んでいます。そんな豊間中学校の行事の中で、一番大きなものは十月に開催される「みよび祭」です。各学年の合唱と、学年の個性を發揮した演劇、そして生徒全員で行う「豊中ソーラン」を終えたときの一体感と達成感はとても充実したものであり、本校の伝統として引き継がれています。昨年度からは地域の祭典等も徐々に再開され、そこでも豊中ソーランを披露しています。

豊間中学校の生徒は、明るく、元気で個性豊かです。豊間中をより良い学校にしていきたいため、また、ふるさと豊間のこれからのに向けて、何事にも前向きに取り組んでいきたいと思っています。

豊間中学校の生徒会活動では、生徒全員に積極的に明るくあいさつをしようというための挨拶運動や、自己表現力、コミュニケーション力を身につけようという学年混合グループによる話し合い活動やレクリエーションを行う全校集会など、学校生活が有意義なものになるように活動しており、全校生がお互いを認め合える、誇りをもてる学校になっています。

## 豊間中学校の 特色ある学校づくり



### 地域とともに

学区にある、「いわき震災伝承みらい館」で1年生は防災・減災学習を行っています。避難訓練は、幼・小・中合同で行います。また、学校の伝統である、「豊中ソーラン」を昨年は地域の夏祭りなどで披露しました。



みらい館防災・減災学習



公民館まつり



合同避難訓練

### さまざまな学び

2年生の尾瀬環境学習や福祉体験学習、3年生の進路選択に向けた校外学習など、広い視野をもてるような学びの機会を取り入れています。



介護福祉



3年校外学習



尾瀬環境学習



### みよび祭

各学年が、「合唱」「ダンス」「劇」を盛り込んだ発表を行います。全校生による「豊中ソーラン」も全校生のまとまりを象徴しています。



ソーラン



みよび祭



みよび祭

### 生徒会活動

対面式、3年生を送る会、中体連激励会など、生徒会本部が企画し、全校生が活動します。先輩、後輩の壁がなく、みんな仲良く、「先輩のようになりたい！」と後輩にあこがられる上級生が学校生活をリードするのが豊中の誇りです。

花いっぱい



激励会



ソーラン伝授



歓迎会



歓迎・箏曲部



あつまれ元気仲間



## Hālau Kauakoko (ハーラウ カウアココ)

ハーラウは教室、カウアココは虹を意味します。



Aloha!

メンバー募集!

● 募集：小学1年生～6年生 ● 問い合わせ：070-2038-1185 (代表：館 佳代子)  
現在小学2年生から5年生の子どもたちが在籍しています。笑顔あふれる元気いっぱいの子どもの仲間になりませんか。(http://kauakoko.jp)

- 団員数/女子14名
- 練習日時/木曜日 17時～18時
- 練習場所/ハーラウカウアココ スタジオ(中央台)
- 指導者/館 佳代子

### 基本理念・指導目標

- ハワイの伝統文化であるフラの知識を正しく伝えることを目標にしています。
- 子どもたちが毎週楽しみに通え、保護者の皆様には安心して預けていただけるような温かい空間作りにつとめています。

### クラブの特徴

レッスン中は真剣に取り組む姿が見え、休憩になるとスタジオ内が運動場になるほど元気いっぱいな子どもたちです。

### 2023 イベント出演

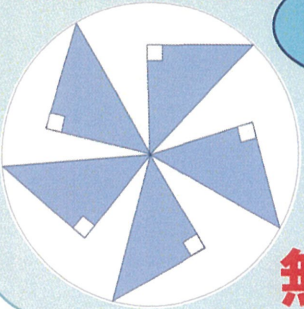
- 5月 アロハヌイいわき 三崎公園
- 6月 いわきフードトラックズ アリオス中央公園
- 7月 いわきニュータウン夏祭り ニュータウンセンタービル前
- 10月 Pray For Maui チャリティイベントららミュウ
- 10月 いわき街なかコンサート2023 イオン平

### 目標・課題

- 美しく踊るために不可欠なフラの基本である足のステップに重点を置き、繰り返し声かけしながら指導しています。
- フラを通じ、相手を敬う…アロハスピリッツを子どもたちに伝えていけるよう日々努力しています。

## 今月の問題です!

みんなでチャレンジしてね



(問題) 左の図のような直角二等辺三角形の羽根が5枚の扇風機があります。羽根の面積の合計が1250cm<sup>2</sup>のときの円の面積を求めなさい。



無料体験授業

受け付けています!

～学ばせ楽しさを～  
**iwaki**  
磐城学習塾

中学・高校受験 / 対象:小5～中3

Tel: 090-4127-7231

いわき市平六町目1-9 美良野ビル3階

おのぎき鮮場やっちゃば平本店右斜め向かいの絵画用品店昭文堂右隣のビル3階



WEBサイト



## ケアンドワイ 54期生 受講生募集

Caregiver License

## 介護職員初任者研修



通信(自宅学習)  
通学(スクーリング)

介護の基礎を学び、即戦力!  
早期就職にも有利!

- ※当社では、外国出身の方への研修も積極的に行っております。
- 日常会話が可能の方、又は日本語能力検定N3程度の方
- ※介護分野の日本語学習支援も行っております。(週1回2h、全10回、別途必要です)

お気軽にお問合せ下さい。

TEL(0246)56-0240

http://k-and-y.p-kit.com



特定一般教育訓練給付制度 指定講座

- 受講期間 令和6年6月18日(火)～のうち週2回(火・水)実施  
★デイサービス実習1日
- 募集期間 令和6年5月14日(火)～令和6年6月14日(金)
- 受講費用 50,000円(テキスト代、税込)
- 会場 ケアンドワイ教室  
いわき市泉ヶ丘2丁目10-6



子育て・親育ちを応援します!!

おなやみ相談

## 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

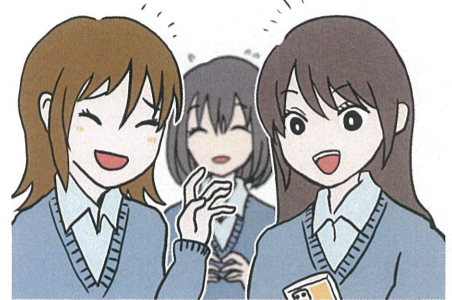
yunibu@oregano.ocn.ne.jp

※投稿採用者へのプレゼントは終了いたしました。

◇◇アドバイス◇◇  
 中学校に入学した時に、これまで仲良しの友達と離れてしまい、その後に新しい友達ができるか不安であることの悩みですね。  
 初めて出会った生徒に話しかけることにして不安があるという気持ちはとてもわかります。ましてや中学生ともなると少しずつ個性や知恵がつき、相手に求めることも少しずつ増えてきます。正しい言葉の使い方がわからなかったり、相手の話をうまく汲み取れず、言葉を流暢に話せなかったりするものです。  
 まずは、焦らず心の安定を図るために小学校で仲の良かった子とSNS(メール等)で繋がりをもち、互いの中学校の

【回答者】  
 元小学校長  
 中島清州さん  
 情報交換をしてみてもいいでしょう。そして徐々に自分の中学校に慣れてきたら、趣味や休みの日は何をしていたかなどを相手に聞いて、相手の答えに素直に笑顔で返答しましょう。さらに慣れてきたら「今日の授業はどうだった?」「みたいに先生や授業について他愛もない話ができたなら友達ができたと伝えるでしょう。  
 大事なことは、無理して性格もよくわからない人に声をかける必要はないということです。焦らずに自分に合ったペースで友達づくりを進めましょう!

私は今年の春、中一になりました。ですが、小学生の頃仲良かった子と違う中学校になってしまいました。私はコミュ障&人見知りで、自分から話しかけることが苦手です。仲良かった子は違う中学校になってしまったので、今はぼっちで、休み時間がすごく嫌いです。(話す人、一緒に遊ぶ人がいないから)学校に行く前には(日曜日など)学校に行きたくなくて泣いてしまうことがあります。でも友達(話したりできる人)ができれば、少しは楽になるのではないかと思います。どうしたら友達ができますか?



友達ってどうしたらできますか?

## 心と脳の成長を促す栄養学

## 怪我をしやすい子と集中力の大きな関係

運動をしていると、同じメニューで同じ練習をしているはずなのに「なぜか...うちの子...怪我をしやすい」というようなことはありませんか? 特にこれからの夏場の季節は要注意です。「肉離れ」「捻挫」「筋肉痛」「骨折」「足がつる」、これらは一見、別々のことのように思われるかもしれませんが、実は同じなのです。やわらかい筋肉であり、伸縮をしっかりと行える筋肉であれば、怪我も少なく治りも早いわけですね。「筋肉の質=たんぱく質」ですので、プロテインに注目している方も多いのではないかと思います。筋肉は運動をすると壊れ、再生することでどんどん育っていきます。再生するときには、「ビタミンB群」が必須項目であることを知っていますか? タンパク質だけでなく、ビタミンがなければ筋肉はつくられないということです。さらに、筋肉を使うためには伸縮をしながら行うことが大切です。そのためにはビタミンやミネラルの力がとても重要です。瞬発力や持久力など、スポーツごとに必要な栄養や注目することも違うんです! ちょっと面白いスポーツ栄養学&DNA栄養学で、今回は講義をしていきたいと思います。実は筋肉をつくることと、集中力には大きな関係があるのです! 中学生の皆様! 中体連に向け、ぜひ栄養で差をつける講義ですので、楽しくご視聴くださいね!

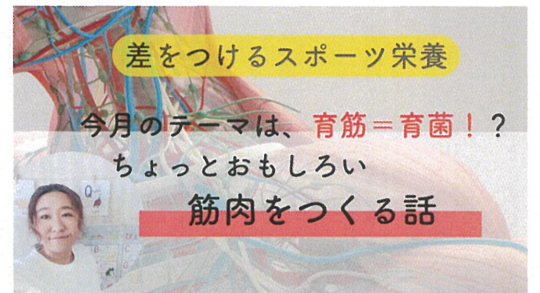
文・動画/高根 弘恵  
 子供1人(5歳)、アメリカ人の夫と3人家族。学童保育・学習塾事業、幼児教室、英会話教室のドリームスクール代表。コーチングスクール・栄養子育てスクール、ママキッズカレッジを主宰し全国展開。



★下の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)

### 差をつけるスポーツ栄養

今月のテーマは、**育筋=育菌!**  
 ちょっとおもしろい  
**筋肉をつくる話**



## 今月のHEROES

### スポーツ部門

- いわき市中学校野球一リーグ春季大会
  - ・優勝/小名浜一中 ・準優勝/植田東中
  - ・第3位/小名浜二中、平二中・好間中連合
  - ・最優秀選手賞/青谷風菜さん(小名浜一)
  - ・優秀選手賞/星来希さん(植田東) 柳内瑛さん(小名浜二) 箱崎大翔さん(平二)
- 県柔道整復師会旗争奪少年柔道大会
  - ・優勝/柔鍛錬館(いわき)
- 県柔道整復師会少年柔道形競技会
  - ・優勝/磐洋道場(いわき) 第3位/勿来少年柔道教室スポ少
- 県小中学校学年別卓球選手権大会 中学生の部 いわき地区予選
  - ・男子優勝/3年 山口雄輝さん(泉) 2年 久保拓登さん(小名浜二) 1年 相原光希さん(植田)
  - ・女子優勝/3年 小鍛冶柚衣さん(錦) 2年 山口暖心さん(中央台北) 1年 川崎美美さん(勿来一)
- 第57回いわき市スポーツ大会スポーツ少年団体育大会ソフトボール競技 兼県総合スポーツ大会いわき地区予選会
  - ・優勝/川部ソフトボールスポ少 準優勝/植田・泉ソフトボールスポ少
- 第71回春季小学生剣道選手権大会・第28回道場対抗剣道錬成大会
  - ・春季小学生剣道選手権大会
 

|         |                    |
|---------|--------------------|
| 高学年男子の部 | 1位/篠原心さん(御厩剣友会)    |
| 低学年男子の部 | 1位/松本聖生さん(草野剣道スポ少) |
| 高学年女子の部 | 1位/蛭田凛音さん(御厩剣友会)   |
| 低学年女子の部 | 1位/木村笑舞さん(御厩剣友会)   |
  - ・道場対抗剣道錬成大会
 

|       |            |
|-------|------------|
| 高学年の部 | 1位/郷ヶ丘スポ少A |
| 低学年の部 | 1位/草野剣道スポ少 |

### 文化部門

- 2023年度全国エコ活コンクール
  - ・絵日記部門 優秀賞/永山衣都さん(6年) ・壁新聞部門 県代表/渡辺心々さん(6年)

※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。



鎮静、抗菌、抗ウイルス作用があるレモンバーム(不安や心因性の不眠、偏頭痛に)

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。

昔むかし、お薬がなかった時代、人々は道端の草花で体調を整えていました。「あの葉っぱは苦いから痛みを止めてくれる」とか「煎じて飲めば熱がさがる」と、感覚と経験の中で薬草は、人々の暮らしの中で役立てられてきました。  
 写真のレモンバームは、葉がハートの形をしているから「心(心臓)に良い」とされ、心拍を鎮静し不安を和らげるために用いられてきました。植物がもつ薬理作用が科学的に証明された現在、レモンバームには鎮静作用があることが分かっています。  
 いかがですか? 理屈抜きで感じることで結構正しかったりもするものです。



理屈や情報よりも大切なこと、しっかり感じて

### 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**

いわき市平谷川瀬一丁目8-7

☎ 25-3610・FAX 22-6625

■谷川瀬店 ■四倉店 ■上荒川店 ■鹿島店 ■けいりん場前店 ■高専前店 ■みまや店  
 ■デイサービスタロー ■よつくらタローの家 ■よつくらの家 ■ケアプラントロー



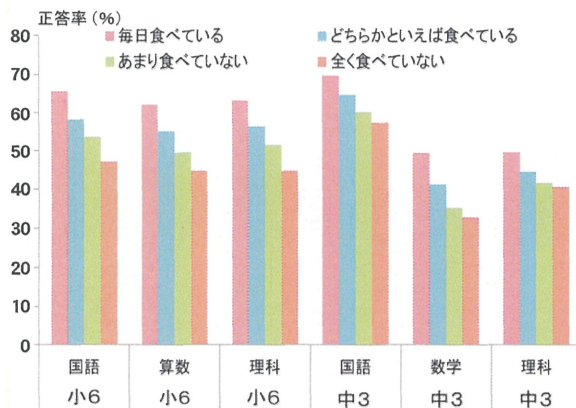
## 成長期にこそ大事にしたい朝食

# 朝ごはんを食べて 家族みんな元気に笑顔で!

### 福島県の子どもたちの 食に関わる現状

#### 朝食摂取と学力との相関

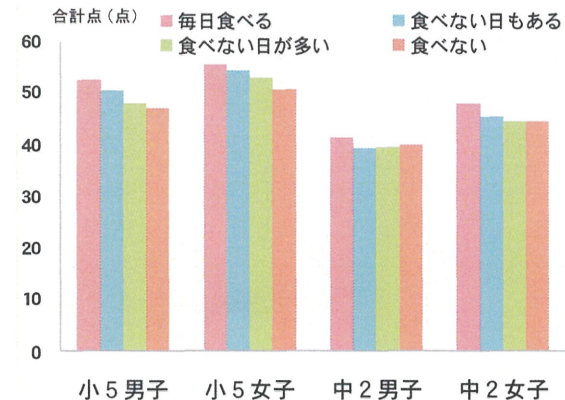
毎日朝食をとる子どもほど正答率が高くなっています。



※令和4年度 全国学力・学習状況調査(福島県)より

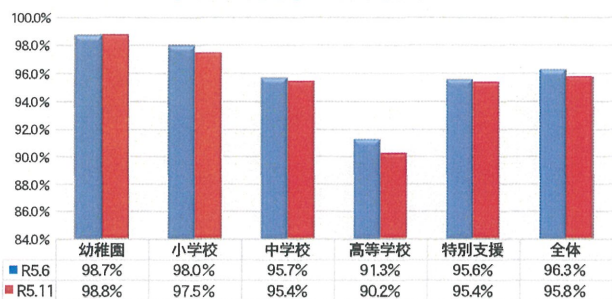
#### 朝食摂取と体力合計点との相関

毎日朝食をとる子どもほど合計点が高くなっています。



※令和4年度 全国体力・運動能力・運動習慣等調査(福島県)より

#### 校種別朝食摂取率



※令和4年度 全国体力・運動能力・運動習慣等調査(福島県)より

朝食を食べない人の割合は年々増え、特に20～30代の男性の約30%は朝食を食べていません。さらに睡眠時間も短くなっていて、生活リズムが整っていない現状があります。

朝ごはんを食べる習慣をつけるためには、小中学生のうちから早寝早起きの習慣を身につけ、おながすいた状態で朝ごはんの時間を迎えることが大切です。特に脳のエネルギー源はブドウ糖なので、朝食をとらないと深刻なエネルギー不足になります。

私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期で生体リズムを刻んでいます。一日は24時間なので、このズレを調整する必要がありますが、朝日を浴び、朝食をとると、この体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。快適な生活を送るためには、朝・昼・晩の食事の時間を中心に、生活リズムを整えることがとても大事です。朝食を食べ、脳と体をしっかり目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。

#### 朝ごはんを食べるとこんな効果が!

- 01 脳が活発に働く
- 02 体が目覚める
- 03 排便につながる
- 04 体温が上がる
- 05 午前中のエネルギーになる



### 忙しい朝に、食事の栄養バランスをよくするために!

主食・主菜・副菜に汁物を加えた4つをそろえると自然と栄養バランスのとれた朝食になります。

#### 副菜

野菜、いも海藻などのおかず。ビタミンやミネラル、食物繊維を摂取でき、からだの調子を整えます。

#### 主菜

主に、肉・魚・卵・大豆製品等でたんぱく質がとれ、筋肉や血液などからだの構成成分になります。

#### 主食

ごはんやパン、めんなど糖質(ブドウ糖)をとることができます。エネルギー源です。

#### 汁物

野菜や海藻をたくさん使って、副菜としてミネラルやビタミンをとりましょう。

#### 1つのお皿に盛り合わせた料理

例: ロコモコ丼・ビビンバ 冷やし中華など



#### いろいろな食材を使った料理

例: カレーライス・ミートソース スパゲッティ、シチューなど



## マンガで『子育て10のヒント』がアニメになりました!

忙しい毎日の中での子育て...

「早く起きてご飯食べなさい!」「早く宿題終わらせなさい!」「ゲームはやることやってから!」  
こどもについてイライラしたり、怒りすぎて自己嫌悪... そんなことはありませんか?

『子育て10のヒント』では、ペアレント・トレーニング(親子の悪循環を解消し、親も子ども自信を取り戻し、楽しく成長していくためのプログラム)のエッセンスを参考に、こどもへの具体的な効果的な対応方法を紹介しています。子育てをがんばっているあなたの毎日が少しラクに楽しくなるためにぜひ覗いてみてください。

あるあるNG例と、  
こどもの力を引き出す  
GOOD例を紹介!



アニメ全編はこちら▶

You Tube



マンガで読む  
場合はこちら▶



■いわき市こどもみらい部 子育てサポートセンター





**「防災おじさん」の防災情報コーナー**

第25話 情報提供 災害対策課 TEL 22-1153

**6月は「土砂災害防止月間」です！**

国では、土砂災害の防止と被害の軽減を目的に昭和58年より6月を「土砂災害防止月間」と定めています。これから梅雨をむかえ、大雨の影響により土砂災害が多く発生します。土砂災害は、人の命や大切なものを一瞬のうちに奪うおそろしい災害です。

土砂災害から身を守るためには、「日ごろの備え」と「早めの避難」が大切ですので、正しい知識を身につけましょう。

**【日ごろの備え】**

自分が住んでいる地域の「土砂災害のおそれがある場所」を「防災マップ」で確認しましょう。

**【お知らせ】**

総務省消防庁では、インターネット上に防災等に関する学びの場として「防災・危機管理eカレッジ」を開設しています。

防災知識や災害時の危機管理について学習することができますので、ご家族等とご覧ください。



上記QRコードから  
防災マップに  
アクセス可能です。



上記QRコードから  
「防災・危機管理eカレッジ」に  
アクセス可能です。

**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。

**磐崎中学校****みらい館****学校紹介**

| 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 118人                                                      |
| 来館日時 | 令和6年4月11日（木）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<br>・進んで学習に取り組む生徒 ・仕事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**

〈展示室見学〉  
クイズ形式の「館内学習シート」を使用して、展示パネルを参考にしながら、震災についての基礎的な知識を学びました。



〈防災教育DVD視聴〉  
防災教育DVDを視聴して、命を守るための行動や災害への備えについて学びました。



〈語り部バス〉  
バスで防災公園や海岸堤防、現在の豊間中学校・小学校などを巡り、語り部さんの体験談や防災についての講話を聴講しました。

**みらい館での学習を振り返って****〈生徒の感想〉**

語り部の石塚さんの熱いお話がとても印象的でした。また、DVD視聴から災害の怖さと被害の大きさを知り当時の人たちがみんな必死だったこと改めて感じました。そして「自分の命は自分で守る」ということを学びました。私はみらい館で学んだことを忘れずに、災害がまたいつ起こるか分からないので大きな地震などが起きても自分の命を守るように備えておきたいと思いました。

**〈担当教諭の感想〉**

今回の防災学習（遠足）では、震災後に生まれた生徒たちが、東日本大震災による福島県・いわき市の被害や復興への道のりを知り、防災に対する意識を高めることを目的に行いました。震災当時の津波の映像を見たり、語り部さんに当時の様子を生々しく語っていただいたりすることで、災害に対して自分で備える大切さはもちろん、マニュアル通りにはいかないことが多く臨機応変に対応することが大切であることを学びました。また、語り部さんの熱い語り、聞き手の心をぐっとつかみ、震災当時のことを何とか生徒たちに伝えたいという気持ちがとても伝わってきました。事後学習では、防災について学んだことを一人ひとり個人新聞にまとめることができました。震災当時の被害とこれからの復興を考えるとてもよい機会になり、生徒たちにとって心に残るものになったと感じています。ありがとうございました。

**薬局 20-ファーマシーのお薬 NEWS**

薬局で受け取った薬の袋には、その薬をいつ、どのくらいの量、どのタイミングで飲んだら効果的かということが書いてあります。医師の診察を受けて、病気を治すための薬を処方されても、薬を医師の指示通り服用しなければ、十分な治療の効果が期待できません。病気のことを理解するだけでなく、薬の服用方法を正確に理解することによって、より効果的に病気の治療をしましょう。

**お薬の正しい飲み方（時間）**

| 起床時 | 起きてすぐ 胃が空っぽの方が薬の吸収がよい。骨粗鬆症の薬など。                                   |
|-----|-------------------------------------------------------------------|
| 食直前 | 食事の直前 糖尿病の、ある種類の薬。                                                |
| 食前  | 食事の約30分前 空腹時に服用することによって薬の吸収をよくしたり、薬の効果を高めたりする。                    |
| 食後  | 食事の後30分以内 食べ物と一緒にの方が吸収が良くなる薬や、空腹時に飲むと胃を荒らす薬など。                    |
| 食間  | 食事と食事の間（食後2時間程度）<br>食事中ではありません。<br>食事によってお薬の吸収が悪くならないように、影響のない時間。 |

**寝る前**

寝る直前または30～60分前  
寝ている間に効果をあらわす薬、睡眠剤や喘息の発作を抑える薬、翌朝の便通を促す薬など。

**頓服（とんぷく）**

その症状がでたとき（発熱時や頭痛時）  
発作時や症状のひどい時、必要に応じて飲む薬。

**お薬の保管状態と保管場所**

お薬は保管状態が悪いと、変化を起こしやすく、効果に影響が出てしまうことがあります。高温・多湿・直射日光に特に注意し保管しましょう。又、お子様の手の届かない所を選びましょう。



**スタート 応援! キャンペーン** NOVA

今なら/ 5月1日水～

入会金 ~~20,000円~~ 半額 (税込22,000円)

入会金 ~~10,000円~~ 半額 (税込11,000円) KIDSも!

**Let's try Reading&Writing レベル 中学生2C**

Choose the correct words and phrases to complete the conversation.

正しい語句を選び、会話を完成させましょう。

Kim: Good morning, Sion. How [is / are] you?  
Sion: Hi, Kim. [I'm / He's] fine, thanks.  
Kim: How is Ayu? [Is she / Are you] angry?  
Sion: [Yes / No], she isn't. She's [tired / angry].

**塾、駅前に移転しました****ただ今、満席です**

全学年、募集はストップしています。  
空席が出たら、お知らせいたします。

**磐高、桜が丘高 めざす皆さん**

高校合格はもちろん、その先、大学合格まで指導。  
2024年、国立大に3名の方が合格。  
茨城大（桜が丘高）、岩手大（桜が丘高）、福島大（光洋高）

**かなり進学塾 21-4636**

いわき市平白銀町6-7 2F

塾長：金成 健（東大卒）

**僕、私が英語が得意になったワケ**

〈完璧にとらわれず、とにかく話そう！〉

こんにちは馬目幹太です。僕は小学4年生から高校卒業まで9年間NOVAに通っていましたが、僕はあまり勉強に熱心ではなかったのですが、英語は好きでした！特に中学、高校では勉強のためではなく、息抜きのためのレッスンが多かったです。NOVAのおかげで積極的に話せるようになり、大学受験の面接でもうまく会話することができました。

英語を話せるようになるために僕が意識していたことは、完璧に話すことではなく簡単な言葉で話すことです。特に実際のシチュエ

ーションを意識すると難しく考えて黙ってしまふことがあります。こんな時はイメージで話したり、難しいときは日本語を使ったりしてもOKです。先生方は意思を理解して導いてくれます。完璧を目指すのではなく、難しく思えてきて苦手意識につながるのを、友達と話すようにリラックスして会話すると楽しいですよ。

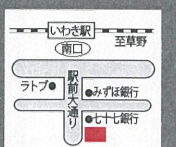


※毎回登場してくださっている方は、3月に高校を卒業し大学生になられた方々のコメントです。

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





## 今月の運勢は？12星座別★6月の開運占い



おひつじ座

苦手分野の克服やトラブル解決に適した時期。しっかり取り組みましょう。成果が得られます。終わりはすべて始まり。前向きな意識を忘れない。手書きが吉。



おうし座

身近な人との良好なコミュニケーションが開運のカギ。性差や意見の違いにとらわれないこと。近場に出会いが。手書きや書類提出は早めに。いちばん前が吉。



ふたご座

規則正しい生活が開運のカギ。勉強はひとりで眠りながら取り組むと効率もアップ。自分なりのルーティーンを決めるのもおすすめ。冷えに注意。癒しの音楽が吉。



かに座

結果を急がず長期プランで取り組むことが開運のカギ。耳の痛い話にも一理あり。相手の思いを汲み取りましょう。うわさ話や悪口は厳禁。貯金、備蓄が吉。



しし座

成長できる時期。怠け心を律しましょう。新アイテムを加えるより手持ちの資源を活かすこと。苦況が続くなら助けを求めて。気分転換は屋外へ。移転が吉。



おとめ座

持ち前の優しさを活かすことが開運のカギ。幼稚な気持ちを自覚したら改善していきましょう。リフレッシュを心がけると運気もUP。目上の人、文具が吉。



てんびん座

「自分は夢を叶えてもいいんだ」と許可を出すことが開運のカギ。周囲の目は気にしないでOK。おしゃれを楽しむと運気もUP。憧れの人、天体観測が吉。



さそり座

思い切った行動が開運のカギ。後方からついていくのではなく、先頭で引っ張っていく意識を持って。壁は乗り越えられます。挑みましょう。ゴールドが吉。



いて座

成果があらわれる時期。まわりからの評価も高まります。さらに先を見え、根を張る意識を持ちましょう。繰り返す不調は放置しないこと。二人組が吉。



やぎ座

ドリームマップをつくるなどして気持ちの整理を。今年後半のいい流れにつながります。受け身のほうがいい時期。同じ趣味の人がキーパーソン。公園が吉。



みずがめ座

人と同じ道を行かなくても大丈夫。ものごとを軽やかにとらえることが開運のカギ。小さな違和感は気づきのサイン。自分に正直になること。観葉植物が吉。



うお座

同じ志の仲間、ともに学ぶ友達がカギ。優しく接すると何倍もいいことが返ってきます。疑うより信じる気持ちが大事。決断はあとまわしでOK。雨具が吉。

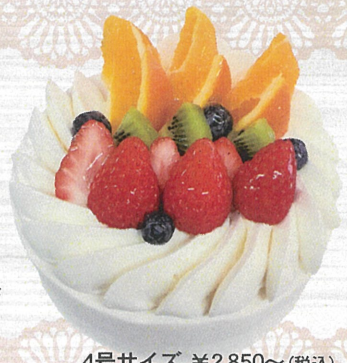
文/としこ 占い師。占術はルノルマンカードなど。お子さんを10種類のおたまじやくしに分類し、生まれ持った才能や能力の伸ばし方を解説した「おたまちゃん占い」もママたちに好評（無料版もあり）。いわき市在住。

## お誕生日はお菓子工房ルポのデコレーションケーキで。

- 内郷本店 ..... TEL.0246-26-0500
- ラトブ店 ..... TEL.0246-21-8223
- ヨークベニマル泉店 .. TEL.0246-88-6891



内郷本店／いわき市内郷御台町六反田53-25faaビル1F  
【営業時間】10:00～19:00 年中無休  
\*ご予約は **TEL.0246-26-0500**



4号サイズ ¥2,850～(税込)

## 気軽にフラワーアレンジメント

ムーンダストのアレンジ  
～季節のアレンジメント～



### 【材料】

- ・カーネーション「ムーンダスト」・バラ「レッドエレガンス」
- ・プロテア「ロビン」・ガーベラ「シック」・スカビオサ「コットンキャンディスコープ」・エクレール・ユーカリ「ロングリーフ」
- ・ユーカリ「テトラゴナ」・ケイトウ・レースフラワー「ダウカスポルドー」
- ・グレビリア「アイバンフォー」・西洋ナズナ

### 【作り方】

- ①葉物を切り分けバラに挿します。
- ②フォーカルポイントにプロテアを挿します。
- ③バラを3本グループに挿します。
- ④ケイトウ、レースフラワーを対角になるように挿します。
- ⑤ガーベラ、スカビオサを色のバランスを見ながら挿します。
- ⑥残りの花材を隙間に挿し完成です。

### ●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



いわき市平荒田目字田中内南 177-4  
TEL:0246-34-8783

## 《はまっこ応募コーナー》

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！

### 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＆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。



### 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。

### 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 紹介しませんか？

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。



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](mailto:yunibu@oregano.ocn.ne.jp)

## 未経験者大歓迎！

人生の節目に寄り添うお仕事です！

### 営業スタッフ

勤務地  
アルコ会館（勿来・錦・泉・いわき）、  
本多斎苑（いわき市小名浜大原）

営業 要普通免許 正社員  
お客様への冠婚葬祭のご案内  
時間▶9:00～17:30  
休日▶水曜・日曜、有給休暇  
月収 ▶250,000円(3ヶ月平均)  
月給 ▶13万円～＋歩合給＋旅行手当

待遇▶6ヶ月更新時に査定制度あり、交通費支給（規定あり）、その他諸手当あり

### 営業サポート

営業補助・ポスティング・催事場のご案内  
時間▶10:00～16:00  
(時間応相談・週2日からOK)  
休日▶水曜・日曜  
時給 ▶950円～1,000円(経験により)  
月給 ▶1,000円～1,200円

### 葬祭スタッフ

勤務地  
アルコ会館（勿来・錦・泉・いわき）、  
本多斎苑、かげつ斎苑（好間・湯本）、  
しょうぶ苑、三本木会館

葬祭ディレクター 正社員  
葬儀の受注・打ち合わせ  
時間▶9:00～18:00(実働7.5時間/変動あり)  
休日▶月8回(2月のみ7回)、有給休暇、  
年間休日95日  
月収 ▶250,000円～450,000円  
月給 ▶20万円～＋諸手当(中途採用の場合)

セレモニアシスタント 正社員  
式典の準備・進行・会場での案内  
時間▶9:00～18:00  
(実働7.5時間/変動あり)  
休日▶月8回(2月のみ7回)、有給休暇、  
年間休日95日  
月給 ▶180,000円～＋諸手当

セレモニアシスタント パート  
式典の準備・進行・会場での案内  
時間▶9:00～18:00の間で  
1日4～7時間  
※施行状況により変動あり  
時給 ▶950円～(実績により昇給あり)

### 事務員

資格▶PC基本操作(Word・Excel)出来る方  
時間▶9:00～18:00  
(実働7.5時間/変動あり)  
休日▶月8回(2月のみ7回)、有給休暇、  
年間休日95日  
月給 ▶180,000円～＋諸手当

接客 パート  
火葬場での接待・食事会場での配膳  
時間▶9:00～18:00の間で  
1日4～7時間  
※施行状況により変動あり  
時給 ▶950円～(実績により昇給あり)

業務サポート パート  
各部門にてメインスタッフの補助業務  
時間▶9:00～18:00の間で  
1日4～7時間  
※施行状況により変動あり  
時給 ▶950円～(実績により昇給あり)

弊社運営施設 〈各種宴会〉八幡台やまたまや 〈婚礼〉ブライダルタウン コリーナ  
〈葬儀〉アルコ会館・かげつ斎苑・しょうぶ苑・三本木会館・本多斎苑・清翔苑  
創業 1973 年 冠婚葬祭事業  
お気軽にお電話ください  
**やまたまやグループ** TEL0246-62-6777 (採用係)  
〒974-8261 いわき市植田町八幡台 6 番 受付時間 9:00～18:00



## IWAKI SHUEI NEWS

## いわき秀英学園 *IS*

### ようこそ いわき秀英学園へ

4月8日(月)にいわき秀英学園の入学式が執り行われました。

中学校第12期生と高等学校第24期生、それぞれの入学生が担任から呼名されると凛々しい声で返事をし、新しい生活の幕開けにふさわしい式典を作り上げました。

その後のホームルームでは、まだまだ緊張した面持ちも残っていましたが、担任の話にしっかりと耳を傾けていました。これから始まるいわき秀英学園での活躍に期待したいと思います。



### 学級懇談会が行われました。

4月27日(土)に後援会総会、学級懇談会が開かれました。

4月からの生徒の学校生活での様子やご家庭での様子などを情報交換し、生徒のよりよい成長につながるよう、目線合わせをする機会となりました。



いわき秀英高等学校  
High School

Open 7/6 saturday

第1回 オープンキャンパス  
Campus

いわき秀英中学校  
Junior High School

Open 7/13 saturday

第1回 オープンスクール  
School

詳細についてはただいまご案内の準備中です。6月以降に本校HPにてご確認をお願いいたします。



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

