

集まれ! 戸塚区青少年指導員 だよ!



さくらっこ!



戸塚区青少年指導員協議会は 戸塚区青指 検索

19種目に挑戦! ~チャレンジフェスティバル~

毎年恒例となったこのイベント! さまざまな種目でたくさん子どもたちが大記録を目指し、チャレンジしています。今回は平成28年5月15日に実施した種目ごとのチャンピオンと記録を紹介します。

平成28年度 第16回チャレンジフェスティバル・チャンピオン

高学年				低学年				
学年	学校名	氏名	記録	コーナ名	学年	学校名	氏名	記録
4	名瀬小	かもしだ ゆうせい	1 m 59 cm	幅跳び①	3	下郷小	くさの てるき	1 m 65 cm
6	上矢部小	すずき けんしん	49 cm	ジャンプ②	2	川上北小	さとう せいいちろう	33 cm
6	緑園東小	えびはら あさひ	37分27秒	片足立ち③	2	柏尾小	てるきな じゅじゅ	4分52秒
4	汲沢小	かのまた ゆうま	4分25秒	ロクボクつかまり④	2	川上北小	さとう せいいちろう	4分44秒
6	深谷小	さくらい りゅうせい	27.7kg/27.3kg	握力⑤	3	上矢部小	なかの こじろう	18kg/16.6kg
6	戸塚小	ごとう やまと	1分2秒44	片足なわとび⑥	2	矢部小	おおうち みお	45秒97
6	川上小	かねこ しょうすけ	74文字	数字書き⑦	3	鳥が丘小	くりはし りかこ	114文字
5	名瀬小	なかさと えいた	130回	お手玉⑧	3	下郷小	くさの てるき	110回
6	名瀬小	たばた あゆな	87回	はねつき⑨	3	上矢部小	なかの こじろう	76回
4	名瀬小	うめだ あいり	34点	輪投げ⑩	1	上矢部小	まつもと そら	35点
4	上矢部小	ねもと たくみ	383回	けん玉⑪	3	南舞岡小	すずき しょうた	287回
6	名瀬小	くろだ ことみ	13文字	記憶力⑫	3	柏尾小	しょうだ ななみ	8文字
5	上矢部小	ゆい ゆうた	2秒79	平均台⑬	2	上矢部小	みづかぶ りょうすけ	3秒41
5	名瀬小	まつぎき だいすけ	24秒	コマまわし⑭	3	南戸塚小	たきぐち こうた	35秒
4	名瀬小	きぐち きょうた	17m 05 cm	スリッパとばし⑮	3	東汲沢小	しのぎ そうた	13m 80 cm
6	上矢部小	いしぐろ あやと	4秒25	小丸太切り⑯	3	汲沢小	すずき のあ	6秒
4	上矢部小	あべ りくと	112.8ホーン	大声出し⑰	1	上矢部小	かねこ しゅり	111.3ホーン
6	緑園東小	えびはら あさひ	8秒65	ドリブル⑱	3	下郷小	さいとう しゅうご	7秒98
4	名瀬小	にしざわ かいと	41点	グラウンドダーツ⑲	1	上矢部小	ささべ みの	44点



第17回 チャレンジフェスティバル

次回実施予定 平成29年5月21日(日)
9時~13時(受付は10時30分まで)

場所 戸塚小学校校庭・体育館

チャンピオン記録更新を目指してチャレンジしよう!!!

28年度 下期行事

- 10月1日(土)**
 - 第19回 戸塚っ子いきいきアートフェスティバル(戸塚公会堂)
 - 区内小中高生による合唱・吹奏楽・ダンスなどの発表会(共催)
- 11月3日(木・祝)**
 - 第40回 戸塚ふれあい区民まつりで活動アピール(東戸塚小学校)
 - 工作教室や模擬店出店
- 11月27日(日)**
 - 青少年防災対応力強化研修(消防訓練センター)
 - 中・高校生の防災対応力強化を目的に、心肺蘇生等を実習
 - 神奈川県青少年指導員大会(藤沢市)
- 12月11日(日)~12月16日(金)**
 - 12/11 児童文化作品展~各地区で創った作品を紹介展示~(戸塚地区センター)
 - 12/12~16 戸塚区青少年指導員活動パネル展(戸塚区総合庁舎3階区民広間)
- 1月14・15日(土・日)**
 - 1/14 第20回 戸塚っ子いきいきアートフェスティバル(戸塚公会堂)
 - 区内小中高生による合唱・吹奏楽・ダンスなどの発表会(共催)
 - 1/14~15 第10回 戸塚っ子いきいきアートフェスティバル作品展(戸塚区総合庁舎3階多目的スペース)
- 3月11日(土)**
 - 横浜市青少年指導員大会(県立青少年センター)

29年度 上期行事予定

- 5月21日(日)**
 - 第17回 チャレンジフェスティバル(戸塚小学校)
 - 19種類の競技にチャレンジ!出るか新記録!!(共催)
- 6月**
 - 戸塚区青少年指導員新人研修(戸塚区役所)
 - 新人対象の基礎研修
 - 戸塚区青少年指導員全体研修(戸塚区役所)
 - 青少年指導員を対象にスキルアップを図る研修
- 7月**
 - 青少年の健全育成を進める県民大会
 - 全市一斉統一行動パトロール
 - 青少年指導員が繁華街、公園などを中心に巡回夜間パトロールを実施
 - 社会環境実態調査(インターネットカフェ・まんが喫茶、古書店、ゲームソフト取扱店などの店舗調査)
 - 有害図書類区分陳列、18歳未満深夜入場制限規制表示、客席・喫煙飲酒状況等を確認し、青少年保護育成条例の遵守状況を調査、報告

編集発行 ● 戸塚区青少年指導員協議会広報部会 / 印刷 ● (株)佐藤印刷所 ☎ 231-2434

●お問合わせ・ご意見は● 戸塚区役所地域振興課 ☎ 045-866-8415 to-chishin@city.yokohama.jp

まさかの時 お役に立ちます
火災共済 ☎ 0120-073-277 横浜市民共済生活協同組合 戸塚普及サービスセンター

目次

- P.1...子育てワンポイント! / P.2・3...とつか穴場スポット紹介
- P.4...平成28年「チャレンジフェスティバル」実績・28年度下期行事・29年度上期行事予定

子育てワンポイント!



「春への準備」*****

暖かく穏やかな春の訪れが待ち遠しい頃になりました。春は学校や職場などで環境が変わるシーズンでもあります。新しい環境に馴染めるだろうか、友達は出来るだろうか、いじめられないだろうか...と親も子ども心配かも知れませんね。新たな環境に対する準備が必要です。

睡眠と成長ホルモン

まずは体調管理。状況のあらゆる変化に対応できるように、心身の状態を整えて安定させることが大切で、それには睡眠がとても重要です。眠ることは、様々な活動を司る脳に休息を与えるのはもちろん、特に成長盛りの子どもにとっては、成長ホルモンの分泌に重要な役割を担っています。



成長ホルモンとは

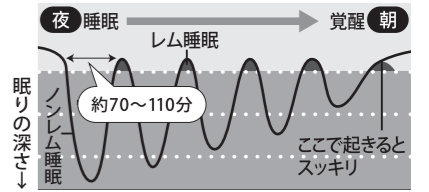
成長ホルモンとは、骨・筋肉の成長や栄養・エネルギーの代謝に重要なホルモンで、生後~幼児期に分泌量が急増し、その後やや減少しますが、思春期に再び増加して最大となり、その後も分泌され続けます。ですから、幼児期から思春期の子どもはもちろんのこと、大人にとっても、体の機能を維持するためには、しっかりと睡眠を取り、成長ホルモンを十分に分泌させる必要があります。また、寝始めて3時間の間が最も成長ホルモンが分泌される時間です。

睡眠の質

睡眠には、レム睡眠とノンレム睡眠の2種類があります。レム睡眠(REM=Rapid Eye Movement)は目を閉じてはいるものの眼球がキョロキョロと動いている状態で、眠りとしては浅い状態です。ノンレム睡眠とは、眼球も動かさずぐっすり眠っている深い眠りの状態で「質の良い」眠りです。成長ホルモンはこの「質の良い」眠りのノンレム睡眠時に多く分泌されます。「寝る子は育つ」の言葉どおりです。

睡眠の時間

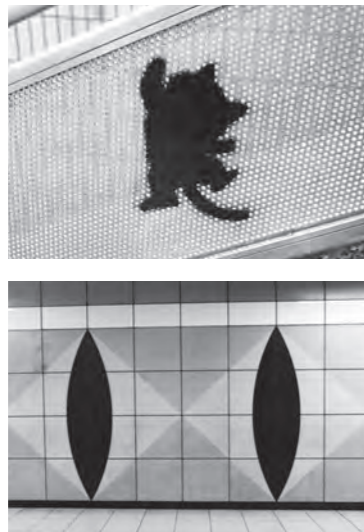
私たちは、寝入るとまず深いノンレム睡眠となり、その後に浅いレム睡眠、そして再びノンレム睡眠・レム睡眠と、睡眠中はこの「深い・浅い」の周期が約70~110分ごとに繰り返されます。深い眠りの時に起こされると不快感が伴います。深い=不快で、寝起きの悪い状態です。目覚まし時計は、約70~110分のサイクルに合わせて設定すると、心地良い目覚めが得られます。大人でも精神的・身体的疲労の回復には8時間の睡眠が必要です。育ち盛りの子どもであればそれ以上欲しいですね。



子どもの観察

しっかりと栄養を摂って、しっかりと睡眠を取って、新しい環境に臨んだら、親としてはその後の子どもの変化を観察することが大切です。ストレスを感じるとサインとして何らかの変化が必ず現れます。顔色が悪い、声の張りが無い、寝つきが悪くなった、うなされる、食欲がなくなった、逆に無茶食いするようになった、外に出なくなった、逆に外に出て行くことが多くなったなど、これまでと違う様子が現れ、それが2週間以上続くようなら、学校や専門家に相談してみましょう。

さあ、心と体の準備を整えて、新しい環境に備えましょう。
ただし、食べ過ぎ、寝過ぎで太り過ぎないようにして下さいね。

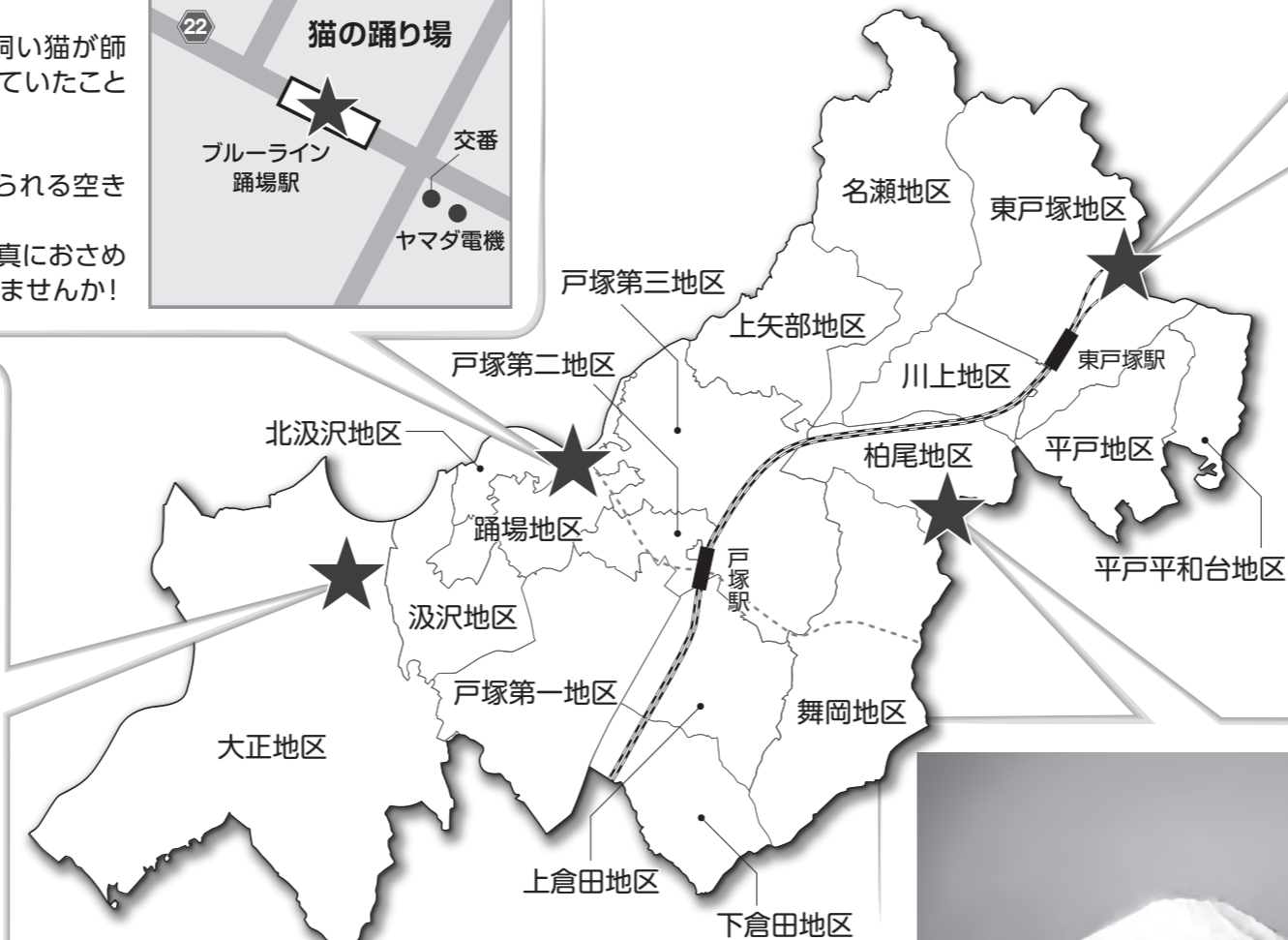


とつか 穴場 スポット紹介

皆さん、「踊場」の地名の由来は御存じですか？昔、醤油屋の飼い猫が師匠となって、手拭いをかぶった多くの猫たちが峠の空き地で踊っていたことから「猫の踊り場」「踊場」と呼ばれるようになったそうです。

地下鉄踊場駅を外にでると「踊場の碑」が立っています。交差点にある踊場交番の場所が、猫が踊りをしていたと伝えられる空き地の跡とのことです。

駅構内には猫をモチーフとした意匠が数多く見られ、何枚か写真におさめました。さて皆さん、これらが何処にあるか、踊場まで探しに来ませんか！



みなさんは是非行ってみましょう！



秋から春にかけての空気の乾いた朝、柏尾地区と港南区の下永谷市民の森との境にある歩道(未舗装)から見える、富士山の眺望が見事です。

箱根の外輪山や、丹沢に邪魔されることなく、裾野の方から大きな富士山が堪能できます。

親子で、家族で、犬の散歩などで是非一度足を運んでください。



全長213.7メートル、JR東海道線のトンネルです。左側の上り線は1887(明治20)年竣工で、建設順位では17番目ですが、現役としては日本最古の鉄道トンネルです。

右側の下り線は、1898(明治31)年の複線工事で、建設されました。上り線は逆さU字形で、下り線は馬蹄形で下がややすぼまっています。

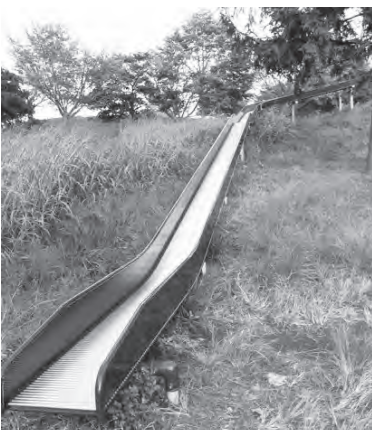
当初はレンガ造りでしたが、1925(大正14)年の電化工事にもなってコンクリート造りに改築され現在にいたっています。



道順 東戸塚駅東口バスターミナルに面した横浜銀行と薬局(HAC)の間の道に入り、突き当りを左折。ガードをくぐり、そのまま線路沿いの道を500メートル(7～8分)ほど歩いていくとトンネルの入り口が見えてきます。

遊具が豊富な 戸塚西公園

— 深谷町 —



広いグラウンド、アスレチック、人気のロングローラー滑り台、ターザンロープ、桜の花や春の緑を楽しめます。

お弁当を持って、家族でエネルギーに春を満喫しましょう!!

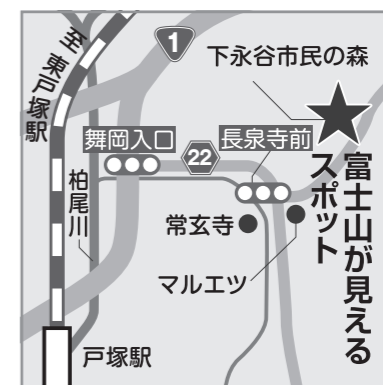
道順

バス戸52・55系統(戸塚バスセンター⇒俣野公園・横浜薬科大学)で「三叉路」下車徒歩5分(藤沢駅・大船駅からも「三叉路」へのバス有り)

又はバス下05系統(上飯田車庫⇒ドリームハイツ)で「戸塚西公園入口」下車。

富士山全景が見えるスポット

— 柏尾町 —



道順 一戸塚駅から

戸塚駅東口を左に曲がり、「戸塚駅東口入口」交差点を東戸塚方面に右折、吉田大橋を経て、「舞岡入口」交差点を右折、歩道が狭いので舞岡川沿いの遊歩道を歩いてくるのが安全。

舞岡中学校前を経て右側に常玄寺を見ながら左折すると「長泉寺前」交差点があり、角にはマルエツがあります。

ここを真っすぐ進むと長く急な坂があります。少し曲がりくねったこの坂の頂上には葬儀社がありそこを左折、50メートルほどで斜め右に折れ、未舗装の歩道を林沿いに進んでいくとすぐにわかります。戸塚駅から35～40分程度です。

バスを利用する場合は、22系統(戸塚駅東口⇒舞岡)に乗り終点の「舞岡」で降り、10分程度で目的地です。