



兼子先生の元気な掛け声で楽しく運動する親子

正しい姿勢を学んで健康生活を目指そうと下妻小学校の4年生親子266名が12月3日、スポーツストレッチングトレーナーで姿勢教育を推進する兼子ただしさんを講師に招き、「姿勢教育セミナー」を実施しました。

セミナーでは、はじめに、姿勢の基本は「お辞儀」にあるとして、お辞儀をした格好を「背中が丸まっていないか」など親子同士で確認し合いました。体が硬いと「正しい姿勢」につながらないことから、「前屈が硬い人には横隔膜を、後屈が硬い人には首の付け根を刺激することで可動域が広がる」と兼子先生が参加者で実証すると、会場からは「すごーい」などと歓声が上がりました。

参加した40歳代の母親は「実際に体が柔らかくなって驚いた。正しい姿勢を意識して、これからも教わったことを親子で続けたい」と話してくれました。

正しい姿勢を学んで健康生活  
下妻小学校で「姿勢教育セミナー」



車窓の飾りつけに夢中になる子どもたち



サイコロ状の色とりどりのロウを選んで、マイキャンドルをつくりました

親子のふれあいを深め、男性の家事・育児への参加を応援する料理教室が12月15日、千代川公民館調理実習室で開催され、市内の男性保護者とその児童15組33名が参加しました。

市の管理栄養士を講師に、食生活改善推進員のサポートを受けながら、「まぜまぜ寿司」や「ハンバーグ」「デザート」など8品目を親子で協力して作りました。また、作った料理はバイキング形式で、栄養やバランスを考えながら選んで食べ、食育のひとつである「食べ物を選ぶ力」についても学びました。

参加した保護者からは「子どもや他の家族と協力して料理ができて楽しかった」。子どもたちからは「おにぎりが三角ににぎれて楽しかった」などと感想が寄せられました。



親子で一緒におにぎり作り

親子で楽しく「パパとクッキング」  
男女共同参画・保健センター・食育共同事業

## 親子でアートにチャレンジ

常総線にアートトレインを走らせよう  
クリスマスキャンドルをつくろう

栗山商店街の活性化を図る「しもつま夢工場実行委員会」と、常総線開業100周年記念事業を進める関東鉄道がコラボレーションするアートイベントが開催され、市内外の親子が楽しみながら挑戦しました。

カラーフィルムで列車を飾り「常総線にアートトレインを走らせよう」と12月14日、常総線車両基地（常総市水海道高野町）に、市内外の親子約60名が集まりました。星や機関車、模様など、色鮮やかにデザインされた列車のガラス窓は、まるでステンドグラスのようで、4歳の男の子と参加した30歳代の母親は「列車に、ペタペタと自由に貼れて子どもが大喜びです。今度は動いているアートトレインに乗せてあげたい」と話していました。

また、「クリスマスキャンドルをつくろう」ワークショップが12月15日、栗山商店街の空き店舗で開催され、市内外の親子など約80名が、粘土を使ったロウソクの器やキャンドルづくりに挑戦しました。

父親と妹と一緒に参加した小学5年生の男子児童は「カラフルなろうそくができた。このろうそくをつけて家族でパーティがしたい」と、きれいな出来栄に笑みがこぼれていました。



書道ガールズによる巨大アート作品

下妻二高の歴史と芸術を紹介する「綱文女学校の伝統を育む下妻二高展」が11月30日から12月15日まで、ふるさと博物館で開催され、卒業生や現役生の絵画や書、ちぎり絵などの企画展示に、来館者からは「作品の素晴らしさに魅了された」と絶賛する声がありました。

また、12月8日には、ふるさと博物館全館を使用して「芸術祭」が開催され、卒業生はライアー（竝琴）の演奏を、現役生は吹奏楽部の金管八重奏や演劇部の寸劇、箏曲部の琴演奏などを披露しました。中でも、書道部による書道ガールズの息の合ったパフォーマンスには会場から大きな拍手が送られていました。

生徒会長の中山忍さんは「女学校の流れをくむため、女性の活躍が目立っていたが、これからは僕たち男性も芸術の分野で活躍できるようにしたい」と話してくれました。

世代を超えたアート展  
綱文女学校の伝統を育む下妻二高展



運転手に安全運転を呼びかけました

年末の交通事故防止県民運動（12月1～31日）の一環として街頭キャンペーンが12月3日、本宿交差点と宗道交差点の2箇所で開催され、下妻警察署の協力のもと、市内交通団体等の関係者約80名が、早朝の通勤ドライバーに安全運転を呼びかけました。

今回の運動は、「日暮れ時 キラリと光る 反射材」をスローガンに、「子どもや高齢者の交通事故防止」「夕暮れ時と夜間の交通事故防止」「飲酒運転の根絶」の三つが重点事項とされています。

県内では昨年11月に連続して交通死亡事故が発生したため「交通死亡事故多発警報発令（11月20～26日）」が出されています。正しい交通ルールと交通マナーを習慣づけて、交通事故を防ぎましょう。

子どもや高齢者を交通事故から守る  
年末の交通事故防止県民運動キャンペーン



北京五輪の金メダリストに学ぶ「ソフトボール体験教室」が12月7日・8日の両日、下妻二高グラウンドで開催され、市内や結城市、土浦市の小学校高学年から中学生の男女約130名が参加しました。

2019年茨城国体で、当市がソフトボール少年男女の競技会場に内々定していることから、選手の発掘や育成を目指す「いばらきスポーツアカデミー選手発掘プログラム」事業の一環として、県や市教育委員会などが主催しました。

講師となった北京五輪で優勝経験を持つ三科真澄さん（二塁手）と江本奈穂さん（投手）は、キャッチボールで相手の胸に投げる大切さや、打球を体の正面で腰を低くして捕球する基本動作を初心者にも丁寧に指導していました。

参加した小学5年生の女子児童は「基礎の大切さを感じた。中学校に行ってもソフトボールを続けて、国体に出場したい」と意気込みを話してくれました。



江本さんの多彩な投球術に見入る参加者

2019年茨城国体に出場しよう  
金メダリストに学ぶ「ソフトボール体験教室」