

# 暮らしの情報

催し物、講座・教室のご案内など生涯学習情報がいっぱい!



知立市は、Pitch FMと  
災害時の放送に関する  
協定を結んでいます。

## 催し

### 図書館 おはなし会

- ▼とき 10月2日(木) 午前11時から
- ▼ところ 図書館 おはなしコーナー
- ▼行う人 読み聞かせグループ ぼちぼちの会
- ▼内容 「パンツのはきかた」、「ひよこちゃん」(紙芝居)、「くいしんぼうゴリラ」(エプロンシアター)他、楽しいお話がいっぱいです。
- ▼問合せ 図書館 (☎83)1131



### 図書館 ストーリーテリング

- ▼とき 9月27日(土) 午前11時~11時30分
  - ▼ところ 図書館 視聴覚室(2階)
- ストーリーテリングとは、絵本も紙芝居も人形も使わないで、おはなしだけを聞いて楽しむことです。ぜひ、聞きに来てください。

- ▼対象 幼児・小学生から大人まで (小さい子は、保護者のひざで)
- ▼行う人 おはなしの会ホットケーキ
- ▼内容 「だごだごころころ」(日本の昔話)、「さんねん峠」(朝鮮の昔話)、「ミアッカどん」(イギリスの昔話)
- ▼問合せ 図書館 (☎83)1131

### 名鉄三河線100周年でGO! 「キャラ電」

名鉄三河線が今年100周年を迎えることを記念して、三河線沿線各市のマスコットキャラクターを乗せた「キャラ電」が名鉄三河線を走りまわります。「キャラ電」は電車内で行う初のキャラクターイベントです。

ご家族・ご友人をお誘いのうえ、ぜひかわいいキャラクターたちに会いに来てください。

- ▼とき 10月5日(日)
  - 【キャラ電ダイヤ】名鉄三河線
  - 【碧南駅】午前10時12分発
  - 【知立駅】午前10時44分着
  - 【知立駅】午後0時2分発
  - 【刈谷駅】午後0時9分着
  - 【刈谷駅】午後2時39分発
  - 【碧南駅】午後3時7分着
- ※乗車するには通常列車と同様に、乗車券またはICカードが必要で  
す。
- 【登場キャラクター・PR大使】  
・てらまち小僧(碧南市)  
・しょうぶ(碧南市)

- ・めしどりちゃん(高浜市)
  - ・かつなりくん(刈谷市)
  - ・刈谷城築城盛り上げ隊(刈谷市)
  - ・ミスかきつばた(知立市)
- どのキャラクターが電車に乗っているかな? みんなも名鉄電車に乗って、キャラクターたちとふれあおう!

○キャラ電マルシェを同時開催  
刈谷駅北口広場で、名鉄沿線市による物産市を行います。特産品やキャラクターグッズを手に入れよう!

○プレゼントもあるよ

①名鉄三河線の列車に9月中旬から設置されるイベントオリジナル系統板(ヘッドマーク)を抽選で限定2人にプレゼント!

イベントチラシ記載の応募券、または刈谷駅北口広場のキャラ電マルシェ会場で配布される応募券で応募しよう!(応募箱は刈谷駅北口広場のキャラ電マルシェ会場に設置してあります。)

②キャラクターに会えたらいいことが起こる!?キャラクターから記念品をもらえるよ!

▼主催・問合せ 名鉄三河線複線化促進期成同盟会事務局(碧南市役所商工課商工係 ☎(41)3311 内線372・373)

借金(債務整理・破産)・離婚・相続・交通事故  
労働問題・企業法務・刑事事件など

## 知立法律事務所

弁護士/石原大輔(愛知県弁護士会所属)

知立駅南へ徒歩4分  
お気軽にお問い合わせ下さい

0566(91)1677

知立市堀切3-1-2杉原ビル2A  
www.chiryu-law.jp



相談料0円 (交通事故被害・後遺障害・過払金・借金・相続・遺言以外は初回30分程度)

夜間・土日相談可 (要予約)

企業法務・交通事故・後遺障害・過払金・借金・相続・遺言・刑事他

弁護士・スタッフ一丸となってサポートいたします!

所属弁護士 20名!!

過払金 無料診断 サービス実施中

交通事故 損害額 後遺障害 無料診断サービス実施中

名古屋駅法律事務所(徒歩15分) 豊田駅法律事務所(徒歩10分)  
名古屋駅 0.5分 ヴィッツ豊田タウン内(豊田駅3分)

平日9時~22時・土日9時~18時受付  
※祝日、国民の休日、12/31~1/4は除く

0120-41-2403  
詳細は → http://kokoro.la

催し(うづき)

第29回(公募) 知立市美術展  
同時開催  
第9回小中学生美術展

▼とき 10月2日(木)～5日(日) 午前9時～午後5時(最終日は午後4時まで)

※表彰式 10月5日(日) 午後2時から

▼ところ 文化会館(パティオ池鯉鮒)

【第29回(公募) 知立市美術展】

公募により出品された、多くの皆さんの力作が展示されます。

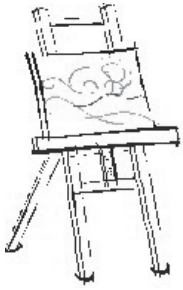
【展示作品】 日本画・水墨画・洋画・書・篆刻・刻字・写真・工芸(陶芸・染色・人形・切り絵)

【第9回小中学生美術展】

市内各小中学校で校内審査を行い、選考された作品展

「テーマ」大好き! 知立! 「知立の街角」「知立のたからもの」「未来の知立」

▼問合せ 火く金曜日の午前10時～午後4時までに文化協会事務局(文化会館内) ☎(83)0151



しみん芸術祭「邦楽・伝統芸能・日本舞踊」のつどい

今年も、邦楽・伝統芸能と日本舞踊合同の会を開催します。お互いのコラボレーションもありますので、ぜひ足をお運びください。

▼とき 10月4日(土) 午後0時30分～4時

▼ところ 文化会館(パティオ池鯉鮒) かきつばたホール

▼出演参加部会

「箏」宮城・小林会・三河正絃社・正派美豊会

「尺八」風の韻会

「日本舞踊」竹葉流祐会・西川流豊会・西川流孝音会

「雅楽」知立雅了会

「一般参加」西川流 西川香緒瑠

▼問合せ 火く金曜日の午前10時～午後4時までに文化協会事務局(文化会館内) ☎(83)0151

平成26年度 愛知県民茶会

秋を華やかに彩る県民茶会が開催されます。

▼とき 11月23日(祝) 午前10時～午後3時

▼ところ みよし市文化センターサロネット

▼知立市の席主 裏千家 近藤宗美氏

▼茶券 当日券500円(一席)、前売り800円(二席)

国際交流野外パーティー

さわやかな秋の一日に、愛知教育大留学生や研修生の皆さんと一緒にバーベキューやゲームで楽しく交流しませんか。

知立市や近郊に住む外国人の皆さんも、ぜひご参加ください。

▼とき 10月5日(日) 午前11時～午後3時

▼ところ 刈谷洲原公園デイキャンプ場(雨天決行)

▼定員 50人(申込み順)

▼参加費 中学生以上1千円、小学生500円、未就学児無料(小学生以下の参加は保護者同伴に限る)

▼申込み・問合せ 9月30日(火)までに電話で国際交流協会事務局(協働推進課内) ☎(95)0144へ。

▼送迎バス(行き) 知立市役所発 午前9時(2台)、「帰り」みよし市文化センターサロネット発 午後1時30分(2台)

※送迎バスをご利用の人は、文化協会へお申込みください。(定員になり次第締切り)

広告

弁護士法人 白濱法律事務所

(愛知県弁護士会所属)

- 不動産、建築トラブル
- 相続、遺留分、離婚
- 交通事故、労災事故
- 企業法務
- 債権回収
- 破産、債務整理
- 刑事

相談料無料  
(初回30分)

- 重人 白濱
- 広志 香川
- 千冬 加藤
- 寛明 武林
- 一郎 西尾
- 侑子 三島
- 英典 川本

刈谷事務所 ☎0566-91-0210

刈谷駅南口よりすぐ  
刈谷市若松町2丁目2番地

岡崎事務所 ☎0564-54-3777

JR岡崎駅東口よりすぐ  
岡崎市羽根町字北ノ郷45

▶ <http://si-law-office.com>

## スポーツ

### 第4回知立市体育協会会長杯 ペタンク大会

- ▼とき 10月11日(土) 午前8時30分受付、8時50分開始
- ▼ところ 御林公園グラウンド
- ▼種目 ダブルス
- ▼競技方法 2ブロック制
- ▼対象 ペタンク愛好者(初心者歓迎)
- ▼参加費 1チーム1千円(当日徴収)
- ▼申込み 9月17日(水)～30日(火)までに知立市ペタンク協会事務局、または生涯学習スポーツ課(福祉体育館内 FAX(82)5153 午前9時～午後5時・月曜日休館)へ。
- ▼問合せ ペタンク協会事務局 松井(☎82)1985)



CHIRYU

### ハンドボール(後期) 教室

- ▼とき 10月18日～平成27年3月14日の土曜日(内10回)
- ▼ところ 福祉体育館 主競技場

- ▼対象 小学生(午前の部(低学年)・午後の部(高学年))
- ※男女・学年別に班を分け、時間割の区分等あり。
- ▼定員 100人
- ▼受講料 3千円(初回に徴収)
- ▼申込み・問合せ 9月16日(火)～28日(日)までに生涯学習スポーツ課(福祉体育館内 ☎(82)5151 午前9時～午後5時・月曜日休館)またはハンドボール協会 米津(☎(81)3746)へ。

## 健康



### 簡単!! 元氣の出る体操講座

- 年齢を重ねると、身体を動かすことが少なくなります。体操を毎日の生活に取り入れることで、健康を保つことができます。身近なもので介護予防をしましょう。
- ▼とき 10月9・16・30日、11月6・13・20・27日、12月4・11・18日
- いづれも木曜日の午後1時30分～3時

- ▼ところ 中央公民館2階 講堂
- ▼対象 市内在住の65歳以上で、介護認定を受けていない人
- ▼内容 タオルを使ったストレッチ体操とロコモ体操などを紹介します。
- ▼講師 愛知県健康づくりリーダー 倉地鈴子氏
- ▼参加料 無料(申込み不要。直接会場へお越しください。)
- ▼持ち物 スポーツタオル(長めのもの)・お茶・ヨガマット(ない場合はバスタオル)
- ▼問合せ 長寿介護課 長寿企画係(☎95)0150)



### 「自分でできる認知症予防体操」 参加者募集

- ▼とき 10月10・24日、11月14・28日、12月12・26日 いずれも金曜日の午後1時30分～3時(全6回)
- ▼ところ 福祉の里八ツ田 さくら・うめの間
- ▼対象 市内在住のおおむね65歳以上で認知症予防に関心の高い人
- ※高血圧や運動に制限のある人は事前に医師にご相談ください。

- ▼内容 認知症予防に効果があるとされている運動を行います。
- ▼講師 理学療法士 朝倉將之氏
- ▼定員 20人(抽選)
- ▼参加費 500円(保険料として)
- ▼持ち物 動きやすい服装・運動靴・タオル・飲み物
- ▼申込み・問合せ 9月16日(火)～30日(火)までに知立市地域包括支援センター(福祉の里八ツ田内 ☎(82)8855)へ。(電話申込み可)

### 慢性疾患をもつお子さんの家族のつどい(病気を抱える子どもたちの学校生活・日常生活・医療)

- ▼とき 10月28日(火) 午後1時30分～3時30分
- ▼ところ 衣浦東部保健所3階 大会議室
- ▼対象 慢性疾患をもつお子さんの保護者
- ▼内容 ①小児がんのお子さんを育てるお母さんの体験談 ②交流会
- ▼助言者 あいち小児保健医療総合センター 山崎嘉久氏
- ▼申込み・問合せ 10月20日(月)までに衣浦東部保健所健康支援課地域保健グループ(☎(21)4778)へ。



# 寄付

「寄付ありがとうございます」ございました  
(敬称略)

■市へ

「奨学基金として」

・角辻淡洋佳(八橋町) 2万円

■来迎寺小学校・知立南小学校・竜

北中学校・知立南中学校へ

〈物品の寄付〉

・中部電力(株)刈谷営業所長  
緑のカーテン用 種袋(アサガ  
オ・ニガウリ)各28袋

■社会福祉協議会へ

〈現金の寄付〉

・社交ダンス同好会ラルゴ 5万円

・ボランテニア・サークル新友会

・年輪クラブ 1万円

・西脇信子 1千500円

・ヤオスズキララ店お客様一同 2千円

・匿名 7千775円

・匿名 5千円

〈物品の寄付〉

・ふれあいネットあいづま

使用済み切手



## 愛知県だより

### 「デュファイ展」開催

マテイスやピカソと同じ時代に生きた、フランスの画家ラウル・デュファイの回顧展を開催します。

油彩画の代表作を始め、これまで日本ではあまり紹介されることのない、約150点の多彩な作品を展示します。それらの作品を通して、デュファイの新たな魅力を発見することができるといいます。

▼とき 10月9日(木)～12月7日(日)

▼ところ 愛知芸術文化センター10階 愛知県美術館(名古屋市中区)

▼観覧料

「一般」1千400円(1千200円)  
「高校・大学生」1千100円(900円)

※( )内は前売・団体料金

※前売券販売期間は10月8日(水)まで

▼問合せ 県美術館企画業務課(☎

052(971)5511 FAX052(971

5617)

○ホームページ

<http://www.art.aac.pref.aichi.jp/>

### UNDB・J&生物多様性自治体ネットワークフォーラム参加者募集

県では、生物多様性の保全等の取組について、県内外の優良事例を紹介し、今後のあり方について考える「フォーラム」と、渥美半島ならではの自然を巡る「エコツアー」を開催します。

『国連生物多様性の10年日本委員会(UNDB・J)』と合同で開催するフォーラムには、さかなクン(生物多様性リーダー・地球いきもの応援団)が登場します。

▼とき ①フォーラム 10月24日(金)午後2時～午後5時30分頃(2部制) ②エコツアー 10月25日(土)午前10時～午後4時頃

▼ところ ①穂の国とよはし芸術劇場PLAT(豊橋市)、②伊良湖休暇村公園(田原市)他

▼定員 ①400人、②60人

▼応募締切り ①10月10日(金)、②9月30日(火)(応募者多数の場合は抽選)

▼参加費 無料(昼食は各自負担)

▼問合せ 県環境部自然環境課(☎

052(954)6475 FAX052(963

3526)

○ホームページ

<http://www.pref.aichi.jp/0000074555.html>

### 総合ポップカルチャーイベント「ぽぷかるパーティー」

県では、愛知をポップカルチャーの発信地とし、一層の賑わい創出を図るべく、「愛知ぽぷかる聖地化計画」(通称 ぽぷかる)に取り組みでいます。

このたび、2日間にわたってポップカルチャーコンテンツが一同に会するイベントを開催しますので、ぜひご参加ください。

▼とき 11月1日(土)、2日(日)ともに午前10時から

▼ところ 愛・地球博記念公園内地球市民交流センター、体育館(長久手市)

▼内容 声優、歌手、コスプレイヤ、ローカルヒーローなどのステージ、クリエイターの作品上映・出品、展示即売、各種体験コーナー等

▼入場料 無料

▼問合せ 県地域振興部地域政策課

(☎052(954)6095 Eメール

chiki@pref.aichi.jp)

○ホームページ

<http://www.popcul-aichi.jp/>



TEL 0566-83-1111 (代表)  
 ※問合せは知立市役所 FAX 0566-83-1141  
 E-mail : info@city.chiryu.lg.jp

歴史民俗資料館 企画展  
**池鯉鮒宿 今昔**



宿場時代を色濃く残す明治初期の地籍図 (宿場部分)

知立は江戸時代、品川から数えて39番目の宿場町として栄えました。現在、旧東海道をたどることはできませんが、その当時の様子をしのぶものは、町並みの中にあまり残っていません。

今回の展示では、江戸時代から現代までの数種類の絵図や地図を照らし合わせ、現在の通りが、かつて池鯉鮒宿の時代にどのような町並みであったかを紹介します。

また宿場の様子を描いた浮世絵や、池鯉鮒の旅籠で使われていた道具なども展示します。

▼とき 10月4日(土)～11月18日(火)  
 午前9時～午後5時

※休館日 月曜日(祝日は開館)・第4金曜日(10月24日)

▼ところ 歴史民俗資料館

▼入場料 無料

【関連イベント】

① 展示説明会

▼とき 10月11日(土) 午後2時から

▼ところ 展示室内

② 池鯉鮒宿を歩こう!

宿の西の入口から東の入口まで約1.4kmを、学芸員の解説とともに歩きます。

▼とき 10月25日(土) 午前10時から(午前中)

▼定員 20人(小学生以上。ただし小学生は保護者同伴)

▼申込み 10月4日(土)午前9時から

歴史民俗資料館(☎83)1133へ。

※展示準備のため10月1日(水)～3日(金)は臨時休館します。

▼問合せ 歴史民俗資料館(☎83)1133

▼問合せ 中央公民館(☎83)1116

▼問合せ 中央公民館(☎83)1116

▼問合せ 中央公民館(☎83)1116

▼問合せ 中央公民館(☎83)1116

▼問合せ 中央公民館(☎83)1116

▼問合せ 中央公民館(☎83)1116

▼問合せ 中央公民館(☎83)1116

▼問合せ 中央公民館(☎83)1116

▼問合せ 中央公民館(☎83)1116

▼問合せ 中央公民館(☎83)1116

▼問合せ 中央公民館(☎83)1116

市教委だより—学—

生涯学習ってなに?

「生涯学習」という言葉から何を連想しますか。学校教育、社会教育、文化活動、スポーツ活動、趣味等様々な場や機会で行なうあらゆる学習が連想されます。自由に学習機会を選択し、学ぶことは、心の豊かさや生きがいをもたらす活動となることでしょう。

知立市では、平成13年「生きがい・ふれあい 発見 知立の生涯学習」を基本理念に、「いつでもどこでも、だれでもが生涯にわたり学習でき、その成果が評価され、地域においても生かされる学習都市をめざす。」とした『生涯学習都市宣言』をしています。「学び・教える」楽しさや喜びを実感してみませんか。学習活動を通して、いつまでも元気で生きがいのある毎日を送ることができるよう、応援しています。

「フィルム」 感性豊かなまちづくり

教育現場では、感性豊かな子どもたちを育てようと小中学校合同音楽会や美術展の開催、自然とのつながりを学ぶ野外学習、他国の文化や風習に接して視野を広げる国際交流など、日々取り組んでいます。また市では、図書の充実や文化芸術・古典芸能など本物に触れる機会も多くあります。まちの公園広場には四季折々の風景を楽しめるような花と緑の植樹を通して明るい癒しの空間作りも進めています。



先日も散歩道に新しい彫刻設置をしている時、自転車を止めて作品を眺めてから駅のほうへ急いで行く方がみえました。学生の知性と感性によって生み出された彫刻作品を通して、豊かな文化芸術の環境作りのお手伝いをさせていただいていることを改めて実感し、素敵に感じました。

知立市教育委員長 宇納一公



# まちおこし音楽劇

# 愛・かきつばた姫

八橋町に伝わる「平安貴族・在原業平とかきつばた姫の恋物語」をモチーフに、地元内外のアーティストと市民のコラボレーション作品を発表するシリーズが第5弾の節目を迎えます。今作は、名古屋の超人気劇団「劇団あおきりみかん」と市民とのコラボレーションによる音楽劇をお届けします！

## ▼とき

9月27日(土)

午後2時開演、午後7時開演

28日(日)

午後2時開演

(開場は開演の30分前)

▼ところ 文化会館(パティオ池鯉鮒) 花しょうぶホール

▼作・演出 鹿目由紀(劇団あおきりみかん)

▼音楽 ノノヤママナコ(マナコ・プロジェクト)

▼出演 劇団あおきりみかん、劇団



あおきりみかん知立支部(公募による参加者)

▼チケット料金(全自由席)

「会員」1千800円

「一般」2千円

「高校生以下」1千円(一般・会員とも)

※未就学児の入場は、ご遠慮ください。

※車椅子でご来場の場合は事前にお

問合せください。

○チケット好評発売中!

▼チケット取り扱い

・文化会館アートセンター(☎83102)

・パティオ池鯉鮒WEB販売

<http://www.patyo-chiryu.com/>

(利用時に会員登録要)

## 【あらすじ】

わたし、在原業平さまを愛しています。なぜなら、とてもかっこいいからです。わたし、必ず、在原業平さまと結婚します。あ、とっくの昔に死んでたつて構いません。想えば叶わないことなんてありません。

そういえば昔「かきつばた姫」という人がいたみたいです。その人、業平さまと上手くいかなくて身投げしたらしいです。わたし、その人に会ったら言っちゃいます。そんなことしちゃってもったいないって。わたしだったら諦めないって。わたし、必ず、結婚します。必ず、絶対、100

パーセント。

そんな「わたし」の熱い思いから始まる、生死も時空も人間をもすつとばした、愛つてなにかを考える、純愛偏愛音楽劇。



姫塚(八橋町)

## 【作・演出 鹿目由紀 ぶこいさき】

「想い」というのは、一口にこれとは決めつけられない。愛には憎しみが、好きには嫌いが、憧れには嫉妬が、慈しみには寂しさが。「これは、これ!」とすっぱり言えずに、戸惑いながら毎日を過ごす。この「想い」はなんだろう。私は、どうしていつもいつもこんな気持ちに苛まれてるのだろう。嬉しいような哀しいような切ないような寂しいようなそんな気持ちに。人は常に、「想い」に想い感う。

そうして、かきつばた姫の伝説を考える。かきつばた姫は、美しかったのか。それは、誰も分らない。かきつばた姫は、一途だったのか。それは、誰も分らない。かきつばた姫は、悲観的だったのか。それは、誰も分らない。それはもしかしたら、本人にだって

分らないのではないか。今回の音楽劇は、その疑問から出発してみようと思いましたが、分らないものを分かろうとするのが面白いわけではない。分らないものが何故分らないのか分かろうとすることにこそ、面白さはある。

私の故郷は、会津若松市です。5月になるとかきつばたの咲き乱れることは、私の故郷ではありません。けれど、私は故郷を思うように、この場所で息をしたいと思います。まるで、あなたの友人のように、あなたのことを考えたいと思います。かきつばた姫、あなたはなにを「想う」のですか?ぜひ、覗きにいらしてください。

- ▼主催・企画・製作 一般財団法人ちりゅう芸術創造協会
- ▼助成 芸術文化振興基金・平成26年度コミュニティ助成事業
- ▼協賛 知立市・知立市教育委員会
- ▼協力 パティオ・ウェブ(ホールボランティア)

▼問合せ 文化会館(パティオ池鯉鮒) ☎83100



TEL 0566-83-1111 (代表)  
 ※問合せは知立市役所 FAX 0566-83-1141  
 E-mail : info@city.chiryu.lg.jp

## 懐かしの昭和流行歌ショー

# 昭和ノスタルジア

ニッポンが輝いていたあの頃、誰もが口ずさんだあの歌。昭和ヒットパレードが、やってくる！

### 【主な曲目】

「真赤な太陽」「テネシー・ワルツ」  
 「学生時代」「銀色の道」「ハチのムサシは死んだのさ」「上を向いて歩こう」「なごり雪」「岬めぐり」  
 「青春時代」他、昭和の名曲多数。

▼出演 北海道が生んだ魂の歌姫  
 JUNCO、高杉奈梨子(ヴァイオリン)、ザ・サーモンズ(コーラス・バック演奏)



▼とき 10月9日(木) 午後3時開演

(開場午後2時30分)

▼ところ 文化会館(パティオ池鯉鮒) 花しょうぶホール

▼入場料(全自由席)

【会員】1千800円

【一般】2千円

【当日】2千500円(会員・一般とも)

※未就学児の入場はご遠慮ください。

※車椅子でご来場の場合は事前にお

問合せください。

※団体(30人以上) 割引受け付けま

す。詳しくは文化会館事業係へ。

○チケット好評発売中!

▼チケット取り扱い

・文化会館アートセンター(☎83)

8102)

・パティオ池鯉鮒WEB販売

<http://www.patiao-chiryu.com/>

(利用時に会員登録要)

▼問合せ 文化会館(パティオ池鯉鮒)

☎(83)8100)

## かっきー健康応援コーナー

知立を元気に!

健康づくり応援キャラクター「かっきー」



今回のテーマは「睡眠」です。市内小中学校では「睡眠を中心とした、生活リズムの見直し活動」をすすめています。学校にいる間に眠気を感じている子は42.4%もいます。

▶問合せ 保健センター (☎82-8211)

### シリーズ6. 子どものすいみん

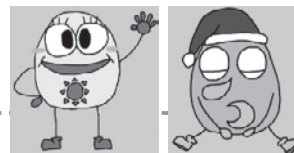
～早おき・早ねですっきり♪メディアへらしてぐっすりん♪～  
 知立市は子どもの生活目標3か条を提唱しています!

#### ①早く寝る習慣をつけましょう

小学生	低学年	9時
	中学年	9時30分
	高学年	10時
中学生		11時 までに寝ましょう。

#### ②早く起きる習慣をつけましょう

小・中学生ともに  
 6時30分 までに起きましょう。  
 目標時間までに起床・就寝ができています。朝すっきり目覚めることができています。(H25市内小中学校生活習慣アンケート)



睡眠応援キャラクター「すっきりん」と「ぐっすりん」

#### ③テレビやゲームなどメディアの時間を決めましょう

テレビ、携帯電話、スマートフォン、ゲーム、パソコンの合計は健康のためには3時間までにしましょう。  
 そのうちゲーム(携帯・パソコンのゲームを含む)は1時間までにしましょう。ゲームの時間が1時間以上の子は、小中学生ともにテストの成績が平均点を下回っています。(H25全国学力・学習状況調査)



知立東小学校のあいさつ運動の様子

すっきり起きた子どもたちに、すっきりんがあいさつ運動をしています!

目標目指して、できることから少しずつ取り組んでみよう!