

INFORMATION

企画展「石見神楽 一舞を伝える、舞と生きる」

日時/7月12日(金)~9月8日(日)
期間中の休館日 7月16日(火)・8月20日(火)
開館時間/午前9時~午後6時
会場/古代出雲歴史博物館特別展示室(出雲市大社町)
観覧料/一般700円、大学生400円、高校生以下無料



▲石見神楽の大蛇

全国でも有数の神楽どころで、100を超える神楽団体が活動する石見神楽。神社のお祭り以外にも、地域の各種イベントなどで盛んに上演されており、多くの人々に愛されています。この展覧会では、石見各地に伝わる神楽の多様なすがたを紹介するとともに、神楽道具の歴史や製作工程の紹介、そして創作神楽や子ども神楽などを紹介します。

お問い合わせ先
古代出雲歴史博物館 TEL 0853-53-8600

島根の歴史のヒミツを探れ!
参加者大募集 いにしえ倶楽部「チャレンジ!古代鏡作り」

古墳から出土した銅鏡をお手本に、小形の古代の鏡を作ってみませんか。
県内の古墳出土の銅鏡や古代鏡の復元品を、見たり触れたりすることもできます。

日時/8月18日(日) 13:30~15:30(開場13:00)

定員/40人(申し込み受付先着順)

会場/島根県埋蔵文化財調査センター(松江市打出町33)

参加料/無料

申し込み方法等

- 事前申し込みが必要です。
電話・FAX・Eメールのいずれかで、参加者氏名(ふりがな)・年齢・住所・連絡先電話番号を明記して申し込んで下さい。FAX・Eメールの場合は「8月18日 いにしえ倶楽部参加希望」と記載して下さい。
小学校3年生以下の方は保護者の方の同伴が必要です。

申し込み・問い合わせ

島根県埋蔵文化財調査センター
電話 0852-36-8608(8:30~17:15平日のみ)
FAX 0852-36-8025
メールアドレス maibun@pref.shimane.lg.jp



▼みがいてピカピカにしよう!

しまね人権フェスティバル2013を開催します。

同時開催 平成25年度人権・同和問題を考える県民のつどい

日時/9月16日(祝)
午前9時30分~午後3時30分
会場/雲南市加茂文化ホール ラメール
内容/◎高等学校ステージ発表
◎各団体ブース展示・ワークショップ
◎人権・同和教育啓発展ほか



▲浜田真理子さん

親しみやすい雰囲気の中で、身近な人権問題について、気づき、学ぶ場を提供するイベントです。
お子様といっしょに楽しみながら、身近にある人権について考えてみませんか。
ご来場をお待ちしています。

お問い合わせ先
島根県人権啓発推進センター TEL 0852-22-6051

風土記フェスタ

島根県古代文化センターでは、風土記編纂の命(713年)が出されて今年で1300年になることを記念し、『風土記』を研究する専門家を集めたシンポジウムの開催をはじめとする、風土記フェスタを企画しています。

全国でほぼ完全なたちで残されている『出雲国風土記』の魅力、県民の皆様様に情報発信します。シンポジウムでは、『出雲国風土記』の他、『常陸国風土記』・『播磨国風土記』・『豊後国風土記』・『肥前国風土記』を取り上げ、『風土記』研究の現状も紹介します。

この他、シンポジウムの前夜祭として、エフエム山陰による公開録音(コンサート&トークショー)や、上記の五風土記にちなむ名産品の直売(五風土記グルメサミット)等も企画しています。ご期待下さい!

日時/10月26日(土)午後
前夜祭(エフエム山陰公開録音)
10月27日(日)午後
五風土記シンポジウム
※五風土記グルメサミットは両日を予定
※詳細開始時間は未定

場所/松江テルサアトリウム・テルサホール ▲出雲国風土記(古代文化センター所蔵本)
お問い合わせ先
古代文化センター TEL 0852-22-6727



▲出雲国風土記(古代文化センター所蔵本)

県立施設の企画展等のお知らせ(7月~2月)

Table with columns for facility name, month, and exhibition details. Includes entries for 県立図書館, 県立青少年の家, 県立少年自然の家, 古代出雲歴史博物館, 八雲立つ風土記の丘, 県立美術館, 石見美術館, 三瓶自然館サヒメル, 宍道湖自然館ゴビウス, and しまね海洋館アクアス.

教育しまね

2013年(平成25年)7月
Vol. 53
島根県教育委員会

特集 夏休みの過ごし方

夏休みの過ごし方

子ども達が楽しみにしている夏休みがやってきました。
家族と向き合える時間の多い夏休み、お子さんの自立へのチャンスにしてみてはいかがでしょうか。そのためのヒントを紹介しましょう。

子ども達の実態

最近、子ども達の体力や学力、意欲の低下が指摘されていますが、その原因はどこからきているのでしょうか。
早寝・早起き・朝ごはんなどの生活習慣が身につけておらず、生活リズムの乱れにつながっていることが考えられます。食べない、寝ないでは「体温も上がらず、貧血も多い」「疲れやすい」「授業中集中できない」などの問題につながります。
また、遅寝の原因の一つにゲームや携帯電話などの電子メディアへの接触の影響があるとされています。

望ましい生活リズムの確保

望ましい生活リズムを確保するためには、図1のように「生活習慣の風車」を回すといでしょう。

「生活習慣の風車」を回すとは、朝食を食べれば排便があり、体温が上昇して体調も良好。学校でも授業や部活動に集中。夕食もおいしく食べられれば、夕食時の家族団らんや趣味を通し

生活習慣の全てを一度に変えていくのは大変なことです。まず、できそうな目標を一つ決めて、実践してみましよう。家族で同じ目標をたてて取り組めば効果は大きいでしょう。

実践に向けて

の「風車理論」の生みの親である、東海大学の小澤治夫教授は、「風車は、一つの羽根に風をあてれば、全体が回る。この考えを使って生活リズムを確保しよう。」と言っています。

親子で生活習慣のモビリティ

2のチェックシートを使って、親子で生活習慣をチェックし、図3のように目標をたててみましょう。

親子でチェック!生活習慣

- いつも決まった時刻に起きている。
朝カーテンを開けて朝日を浴びている。
毎朝ごはんを食べている。
日中は遊んだり、体を動かしたりしている。
家の手伝いをしている。
家族団らんの時間がある。
読書の習慣をつけている。
テレビやゲームなど時間を決めてやっている。
家庭学習の習慣をつけている。
その日のうちに明日の準備をしている。
寝る時間前から強い光をさげている。

図2

図3 目標をたてよう

- 朝起きたらカーテンを開ける。
今より10分早く起きる。
ゲーム時間を30分にしよう。
寝る1時間前はゲームをしない。

メディアと上手に付き合っていますか?
テレビ、ゲームや携帯電話など電子メディアに子どもが触れる機会は、年々早期化、長時間化の傾向にあります。生活リズムの乱れにも関係しているのので、夏休みに親子で話し合ってみませんか。
子どもを「メディア漬け」の生活から守るためのヒント
2007年(平成19年)、子どもたちの心身への発達の影響を心配した一般社団法人日本小児科医学会が発表しています。
① 2歳までのテレビ・ビデオの視聴は控えましょう。
② 授乳中・食事中のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
③ すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日30分までを目安とします。
④ 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パソコン、コンピュターを置かないようにしましょう。
⑤ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。
家庭用ゲームソフトのパッケージに注目
パッケージには、対象年齢やソフトの内容を端的に表しているマークが表示されています。ゲームも日々進化し、暴力シーンなどリアルな画像のものも増えているので、年齢にあったものを選んで遊ばせましょう。
▲年齢区分マーク
▲コンテンツアイコン

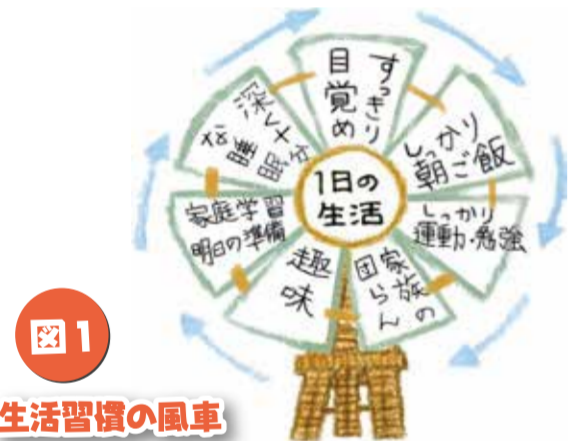


図1

生活習慣の風車



# 実践に向けてのアドバイス

**朝** 目覚めが悪く、すっきり起きられ  
ません。いい方法はないでしょうか。

○まず、決まった時刻に就寝するように  
しましょう。

睡眠中は、深い眠りと  
浅い眠りが交互に訪  
れ、やがて浅い眠り  
になって、心地よく目  
が覚めます。睡眠のリ  
ズムが狂うと、深い眠  
りの時に起こされやす  
い目覚めができません。

○就寝直前にテレビや携帯電話を長時間  
見たり、ゲームをしたりするのは避けま  
しょう。

○徐々に室内の明るさを落とし、静かな  
部屋で就寝しましょう。

就寝前は、できるだけ  
目から入る光刺激は  
避けるといいです。光  
は深い眠りを誘うホル  
モン(メラトニン)の分  
泌を抑えるので、寝つ  
きが悪い原因にもなり  
ます。

○決まった時刻に起床し、朝日を浴びて  
みましょう。

人間の脳の中に体内  
時計があります。24時  
間よりも1時間長くな  
っています。毎朝、朝日  
を浴びると、体内時計  
のリセットされ、24時  
間の生活時間に合わせ  
られ、新しい1日リズム  
がスタートします。

○朝ごはんを食べると、目覚めもすっきり  
します。

朝ごはんの効果は、「教育しまね」52号  
に掲載しているので、県ホームページ「教育  
しまね」で検索してみてください。

**身** 近にできる簡単な運動ってありま  
せんか。

○友だちと一緒に外遊びをしてみましょう。  
■「Sケン」「ケンケンパー」「缶ケリ」や「鬼  
ごっこ」など昔ながらの遊び

**Sケン**

S字のコースをかき、2チームに分かれて陣地を決めて、  
それぞれの陣地に入ります。相手の陣地にある宝をとり  
に行きます。自分の陣地から出たら、  
片足でしか進むことが出来ません。  
(島では両足で進むことができます。)  
線をまたいだり、両足をつけてしまっ  
たり、陣地から押し出されたら、スタン  
ドに行き、そのゲームが終わるまで  
出ることができません。先に相手の  
陣地にある宝を取るか、相手  
チーム全員をスタンド送りに  
したチームの勝ちです。

ラジオ体操のあと  
にしてみ  
るのもい  
いですよ。

■親子と一緒に、簡単な運動をやってみ  
ましょう。

**親子リンボー**

親が、子どもの肩の高さに手を伸ば  
す。子どもは膝が床につかない  
ように体を後方  
にそって、親の  
手の下をくぐ  
る。(リンボーダ  
ンスの要領で)

※肩の高さがくぐれ  
たら、胸の高さ、お  
へその高さでも  
やってみよう。  
※友だち同士でも  
やってみよう。

## ◆国立三瓶青少年交流の家

国立公園内の三瓶山北の原に位置し、標  
高1,126mの三瓶山を望むことのでき  
る施設です。

今年、国立公園指定50周年の記念の年  
です。これを記念して三瓶山周辺では地  
域をあげて三瓶地区を盛り上げていくイ  
ベントが多く実施されています。

交流の家でも8月12日(月)～13日(火)  
の1泊2日で全世代(未成年は保護者同  
伴のこと)を対象とした「メルセウス座流  
星群ウォッチング!!」(三瓶自然館サヒメル  
と共催)を開催します。今年、絶好の観  
察条件であり、時間帯によっては1時間  
30～60もの多くの流れ星を観察するこ  
とができるようです。

この他にも交流の家では様々なイベント  
を開催しています。各イベントに関する情  
報は国立三瓶青少年交流の家ホームページ  
(<http://sanbun.go.jp/>)にてご確認ください。

また、交流の家は学校団体の他にも家  
族や地域の子ども会など、様々な団体で  
利用いただくことが可能です。夏のこの時  
期は気持ちの良いグリーンシャワーを浴びな  
がら、登山にサイクリング、オリエンテーリ  
ングに野外炊飯など、野外で自然を感じ  
ながら楽しむことのできるプログラムが満  
載です。

【お問い合わせ先】  
☎(0854) 86-0319まで



**親子であつぼう**

親と子どもが、しっかり手をつ  
なぐ。子どもは、  
床をけって、さか  
あがりの要領で回  
転する。

※最初は、親の両手に足をのり、  
ももをけって回転してみよう。

**コアラまわり**

親に子どもが  
だきつく。子  
どもは、親に  
つかまりなが  
ら落ちないよ  
うに、親の体  
の周りを1周  
まわる。

※最初は、親に手で  
支えてもらって  
やってみよう。  
※友だち同士でも  
やってみよう。

**逆さロボット**

子どもは、逆  
さになって、親  
の足の甲の上  
に、手を乗  
せ、親は、子  
どもの両足  
首を持ち、少  
し引き上げて  
歩きます。

○お家でできるお手伝いをやってみま  
しょう。  
■掃きそうじや履き物の整理  
■ぞうきんがけや窓ふき  
■浴槽の掃除、布団のあげおろし  
■犬の散歩 など

健康づくりに関する情報が知りたい方は、  
県のホームページをご覧ください。  
■「島根県 健康づくり推進室」で検索  
してみてください。  
御湯浦 産婦人科 産科 産科

お手伝いは、友だちと  
同じくらい  
体を動かして  
います。

# かわいい子には体験を

**子** どもたちは、自然の中で遊ぶこと(体  
験)を通して、色々なことを発見  
し感動します。その積み重ねが、子ども  
たちの感じる心や自立心を育てます。  
この夏、家族で自然体験にチャレンジし  
てみませんか。

「自然の中で、ワクワク・ドキドキしたい!」  
「家族や友達と楽しい思い出づくりをしたい!」  
「という願いに、お応えできる青少年教  
育施設をご紹介します。」

## ◆県立青少年の家

この夏体験するなら、サン・レイクで  
しよう!  
青少年の家(サン・レイク)は、宍道湖北  
西岸に位置する小高い丘の上にあり、幼児か  
ら青少年・成人・高齢者まで様々な年齢層の  
方々に、利用していただける施設です。学校  
や子ども会等の団体だけでなく、家族単位で  
の研修もできます。夏休みは毎日開所してい  
ますので、お気軽にお問い合わせください。  
【湖面活動】声を出し、仲間と協力!  
サバニ研修(10人乗りの大型カヌー)、  
カッター研修



※カヌー研修もできます。  
【野外活動】外で元気に活動!  
火起こしやその火を使っている野外炊飯も  
できます。オリエンテーリングやサイクリン  
グ等の活動もあります。

# 新大型練習船 「神海丸」完成

城石巻市の造船所で建造していた  
第四代島根県大型水産練習船神海  
丸が完成し、島根県に引き渡されました。  
4月12日には松江市島根町マリナラザシ  
まねにおいて、造船所や水産関係機関の  
方々、溝口知事、教育関係者、浜田・隠  
岐両水産高校の生徒代表も出席し盛大に  
竣工式が行われました。

神海丸の建造は平成23年度末の竣工に  
向けて計画をすすめていきましたが、工事  
開始直前の平成23年3月11日に発生した  
東日本大震災により、受注した宮城県石  
巻市の造船所も甚大な被害を受けてはほ  
壊滅し、工期を1年延長することしま  
した。

また神海丸の船体デザインは東北地方の  
復興を願う生徒や教職員の発案により、  
船首側から島根県旗の色を描き、途中  
から宮城県(右舷側)、福島県(船尾側)、  
岩手県(左舷側)の各県旗の色を描き、  
それが島根県旗のマークで結びつくよう  
にイメージしています。

こうしたことは、神海丸が震災後受注  
造船所で建造された初の新造船でもあった  
ことから、復興一歩船、島根と東北を結ぶ  
「絆」として全国的にも大きく報道されま  
した。

さて、神海丸の大きさは、総トン数69  
9トン。全国の水産高等学校で使用する  
練習船の中では最大級です。機関出力は  
1,641kw、省エネ型の最新エンジンを搭  
載することにより燃料消費を抑えながら  
も航海速度13.5ノットを可能としまし  
た。

このほか、神海丸は、海洋関連技術者  
を育成するため、漁業実習はもとより、  
航海・機関実習にも対応できるよう設計  
されています。また大型ベッドの新設など

【創作活動】作品制作でも協力!  
レザークラフトやガラス工芸等の創作活  
動ができます。

★今後の主催事業  
○サマーチャレンジ8/4～8/10  
内容・小学5年生～中学3年生が、  
テント立て、野外炊飯、北山  
越えなど力を合わせて困難に  
立ち向かいます。

○キッズチャレンジ8/6～8/10  
内容・小学3年生～小学4年生が、  
やぐらづくり、魚釣り、野外  
炊飯、竹細工など体験します。

○サン・レイクフェスティバル10/20  
内容・段ボール迷路、レザークラフト、  
パルーンアートなどのブースや、  
食事ブースもあり、1日楽し  
んでいただけます。

イベントに関する情報は、サン・レイ  
クのホームページ  
(<http://www.pref.shimane.jp/seishone>  
(mailto:info@pref.shimane.jp/seishone))  
にてご確認ください。  
【お問い合わせ先】  
☎(0854) 69-1316まで

## ◆県立少年自然の家

夏の香りいっぱいの少年自然の家で、ワクワク、  
ドキドキ・ジーン体験を!  
江津市の室神山(標高246メートル)通  
称浅利富士)の中腹にあり、豊かな自然の中で、  
子ども体験活動等の支援はもちろん、幼児  
から高齢者に至る幅広い年齢層の方々に気軽に  
利用していただける施設です。休所日があり  
ますので、まずはお問い合わせください。  
【野外活動】胸いっぱい自然体験を!

## 【対象書籍】

選定の直近3年度に出版された初版で、  
書店等で販売されているもののうち、古代  
歴史文化の学問的基盤が踏まえられつつも、  
一般読者にとって読みやすくおもしろ  
い書籍が対象です。

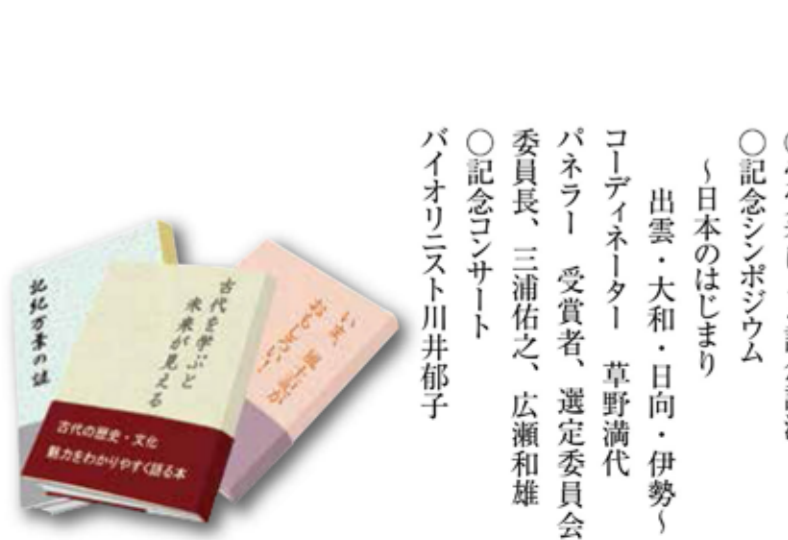
【受賞候補書籍の推薦】  
専門家、有識者、新聞社の学芸部門に  
属する者、歴史文化に関連する書籍を発  
行する出版社等が推薦します。

【受賞書籍の決定】  
古代歴史文化賞選定委員会において受  
賞候補書籍を選定し、知事が決定します。

【表彰式及び記念イベント】  
受賞者には賞金100万円が授与され  
ます。また島根県と同様、歴史文化の情  
報発信に力を入れている三重県・奈良県・  
宮崎県が共催し、それぞれ地域賞を授与  
することとしています。

記念イベントの概要は次のとおりです。  
日時 平成25年11月17日(日)  
14時30分～18時  
場所 よみうりホール

内容  
○表彰式  
○受賞者による記念講演  
○記念シンポジウム  
～日本のはじまり  
出雲・大和・日向・伊勢  
コトアネーター 草野満代  
パネラー 受賞者、選定委員会  
委員長、三浦佑之、広瀬和雄  
○記念コンサート  
バイオリニスト川井郁子



冒険の森(県内屈指21のフィールドアス  
レチックコース、「やぐら」づくり等

【炊飯活動】野外炊飯場で「ワイルドに!」  
カレー炊飯羽  
釜で御飯を炊き、  
釜戸で調理しま  
す。

この他に、バー  
ベキュー、カレーと  
ナン、うどん、パウ  
ムクーヘンづくり  
ができます。

【創作活動】自然の素材でものづくり!  
どんぐり松ぼっくり工作、森の写真立て  
全17種類のラインナップ!

【室内活動】仲間と見つけた宝物!  
火起こし体験(先人の知恵を体験、  
光の芸術(幻想的な新世界)等。



★今後の主催事業  
○秋のオープンデー9/28～9/29  
内容・冒険の森など野外プログラムや  
体育館の無料開放、創作プロ  
グラムもあります。宿泊もで  
きます。(宿泊は要予約)

イベントに関する情報は、少年自然の  
家のホームページ  
(<http://www.pref.shimane.jp/shonens>  
hizen/)にてご確認ください。  
【お問い合わせ先】  
☎(0854) 52-0716まで