あなたのお子さんは…

- ちょっとしたことでイライラしていませんか？
- ぼーっとして集中力が続かず、疲れがちになっていませんか？
- かぜをひきやすくなっていませんか？

不規則な生活による セロトニンの不足が原因かも

不規則な生活や睡眠不足によってセロトニンが不足し、体調不良やイライラなどの心の不調を引き起こします。セロトニンとは気持ちをすっきりさせ、心が穏やかになる脳内の神経伝達物質のことです。幸せホルモンとも呼ばれます。

「寝る子は育つ」は本当です

睡眠中には、脳内で「成長ホルモン」と呼ばれる体を発達させるホルモンが、夜10時ごろから活発に分泌されます。成長ホルモンは、免疫力を高めたり、骨・筋肉・肌・髪・内臓の修復をします。夜9時には就寝させ、7～9時間の睡眠時間の確保を心がけましょう。

早寝するとどんないいことがあるの？

- 免疫力が高くなり、ウイルスや菌を跳(は)ね返す強い体になります
- 寝ている時間で体や脳、心の調子を整えることができるので、日中は体をよく動かすことができ、集中力や記憶力が高まるという調査結果もあります
- 規則正しい生活につながり、朝の光を浴びることでセロトニンが分泌されます

早寝のコツ

- 寝る時間を決める
- 早めにテレビ、スマートフォン、ゲームをやめる（夜遅くに見たいテレビがあるときは録画をして休みの日の日中に見る）
- 早めに電気を消して布団に入る
- 早起きから始める（早く起きれば自然に早く眠るようになります）
- 大人のペースに子どもを巻き込まない

園長先生のおはなし

「こどもの日」「母の日」に思う

きらきら保育園　園長　柳下啓子

一年を通して最も爽やかな季節、5月を迎えました。青葉の新緑に囲まれた青空の下、元気に泳ぐ鯉のぼり。その鯉のぼりに大人達は、子どもの健やかなる成長を願い祈ります。これぞ日本の5月の原風景。

5月5日は「こどもの日」。この祝日の趣旨は「子どもの人格を重んじ子どもの幸福をはかると共に母に感謝する」とあります。

そしてその翌週には「母の日」があります。命をつなぐ大役があるお母さんは、命がけで次の時代を生きる命を産んでくれます。「生まれて来てくれてありがとう」「産んでくれてありがとう」母を思う子の心、子を思う母の心。その心が千年も二千年も続いて今があります。それはこの先も永遠に途切れる事なく続いていくのでしょうね。なんだか、5月は命のつながりに感謝をする素敵な月に思えてきましたよ。

また、6月には命の元を与えてくれたお父さんに感謝をする「父の日」がやってきます。子どもの、お母さんの、そしてお父さんの大切な命に「ありがとう…」

市民のひろば

Public Relations Lounge

※「楽しい！ 輪・和・話」では、市内で活動している文化、スポーツ、ボランティアなどのグループを紹介します

楽しい！輪和話

釜石野球団

随時部員を募集しています

釜石野球団は市内で唯一の硬式野球チームとして、31人の選手で構成されています。最近は市外の選手も多く加入するなど、市内外の選手がうまく融合し、練習に励んでいます。

ここ数年は、全国大会や東北大会への出場権を獲得するなど好成績を収めており、さらに今年はスタッフ、選手に６人の新戦力が加わり、例年にない補強ができたため各大会で上位進出を目指します。釜石の市民球団として頑張りますので応援よろしくお願いします！

問い合わせ　大瀬　☎080-1802-0144

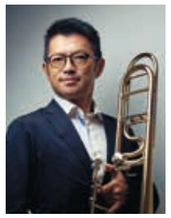
第１回JABA三陸沿岸クラブ野球大会優勝

釜石野球団選手名簿

★は新加入

選手名	役職	出身地
小泉　嘉明	部長	盛岡市
沖　裕之	副部長	釜石市
栃内　宏文	副部長（★）	釜石市
前川　学	事務局長（★）	釜石市
佐藤　貴之	監督	釜石市
菊池　真也	コーチ兼任	釜石市
田中　和矢	コーチ兼任	釜石市
佐々木憲佑	コーチ兼任	釜石市
大瀬　優輝	マネージャー	釜石市
臼澤　由良		大槌町
中居林瞭太		釜石市
菅原　昌也		釜石市
大瀧真一朗		釜石市
松下　奏斗		釜石市
菊池　悠	★	大槌町
菊池健太郎	主将	釜石市
西澤　和哉		釜石市
髙橋　優哉		秋田県
乙津　広大		釜石市
髙橋　悠希		一関市
三浦　一樹		釜石市
三浦　尚之		釜石市
佐々木康佑		釜石市
野村　亘介		釜石市
堀内　海希	★	釜石市
武田　侑弥	★	釜石市
石頭　樹		釜石市
佐藤　翼		盛岡市
久保　雄太		釜石市
菊池　昭博		遠野市
二本松　蓮	★	釜石市

加藤直明、野尻小矢佳、新崎誠実 ソロからデュオ、そしてトリオへ



加藤直明さん（トロンボーン）

©FUKAYA Yoshinobu_auraY2

野尻小矢佳さん（パーカッション&マリンバ）

新崎誠実さん（ピアノ）

トロンボーン×パーカッション×ピアノのちょっと変わった編成によるコンサートです。ソロからデュオ、トリオと変わっていくハーモニーをお楽しみください。

出演　加藤直明（トロンボーン）、野尻小矢佳（パーカッション&マリンバ）、新崎誠実（ピアノ）
プログラム　A.ハチャトリアン：剣の舞（トリオ演奏）他
日時　6月13日㈰　13時30分開演（13時開場）
場所　釜石市民ホールTETTO ホールA
※新型コロナウイルス感染予防のため、座席数を約50％（412席）に制限して開催します
入場料　全席指定　一般1,500円（当日1,700円）
中学生以下無料（要整理券）
チケット取り扱い　釜石市民ホール、イオンスーパーセンター釜石店、シーサイドタウンマスト　他

狩野泰一　篠笛 WORLD MUSIC in KAMAISHI

狩野泰一さん（篠笛）

柴田亮太郎さん（ギター）

林　正樹さん（ピアノ）

篠笛の第一人者 狩野泰一と、ピアノとギターの達人たちが紡ぎ出す、深い音色と新たな音世界をお楽しみください。

出演　狩野泰一（篠笛）、柴田亮太郎（ギター）
林　正樹（ピアノ）
日時　6月20日㈰　15時30分開演（15時開場）
場所　釜石市民ホールTETTO ホールA（１階席のみ）
※新型コロナウイルス感染予防のため、座席数を約50％（234席）に制限して開催します
入場料　全席指定　一般2,000円、高校生以下1,000円
当日各500円増
チケット取り扱い
釜石市民ホール、イオンスーパーセンター釜石店、ブルーアシエーロ、シーサイドタウンマスト　他

問い合わせ　釜石市民ホールTETTO　☎22-2266