

ちいさいころから  
いっぱい

あそぼ!!

広報長岡京

2019

10

Life

Nagakakyo

長岡京  
ライフ



特集 ACPで一緒にあそぼっ!  
～幼児期の運動が大切なんです～  
4-5 ガラシャウィーク  
6-7 スポーツ・文化の秋を楽しもう!

8-17 情報インデックス  
18-19 あなたのコーナー  
20-21 はぐくみひろば  
22 高齢者のインフルエンザ予防接種  
23 長岡京NOW

<写真>

幼児期にたくさん体を動かすことで、集中力が向上することを知っていますか。市は、幼児期の発育を“遊び”でサポートしています。

“あそぶのだいすきっ!”な

お子さんと触れ合う時間は



2歳～6歳の「遊ぶの大好き期」は、実はお子さんの将来の発達にとっても重要な期間なんです。子どもは、親や友達との遊びの中で、楽しみながらさまざまな運動をし、体と心を成長させていきます。市はスポーツ協会と連携して、お子さんの成長をサポートする活動をしています。

☎ 文化・スポーツ振興室 スポーツ振興係

☎ 955-9735 FAX 955-9526



2人で“えいっ!”



トンネルくぐり成功でピース♡



上手に跳べたよ!



ぐらぐら一本橋に挑戦!



将来は体操選手?

発達に

幼児期の運動遊びはイイコトいっぱい!

イイコト  
1

多様な動きを身につけることができるほか、心肺機能を高め、骨形成を促進するなど、運動能力の向上につながります!

イイコト  
2

周囲の状況を的確に判断できるようになるため、けがや事故を防止する能力が身につきます!

イイコト  
3

ルールを守って遊ぶことで、創造力やコミュニケーション能力が身につきます!

# 一緒にたくさん遊んであげることが大切です

人間の神経系は、6歳頃までに成人の90%まで成長すると考えられています。これは、「リーグのジュニア育成などにも取り入れられている考え方です。文部科学省の研究\*によると、幼児期に体力向上に取り組んだ子どもの方が、「テレビを見る時間をきちんと守る率」や、「何事にも意欲的に取り組む率」「一つのことに集中できる率」などでいずれも高い傾向にあります。また、男女ともに運動経験の好き・嫌いが、その後の運動習慣や体力・運動能力に大きな影響を与えることが報告されています。幼児期の運動遊びは、人的・物的な環境が大切であり、指導者育成と幼児期に運動する機会を提供する意味でも、市とスポーツ協会のACP(アクティブチャイルドプログラム)はとて有意義な取り組みだと思えます。\*文部科学省(2011、2014)



京都西山短期大学講師の  
松岡哲雄さん

## ACP (ACTIVE CHILD PROGRAM)

\*子どもたちに体を動かすことの楽しさを伝え、運動に対する積極性を引き出すプログラム



「遊ぼう!キッズ!!」の考案者で、指導チームをまとめる河原慶子さん

## 思いっきり遊べる場をつくってあげたい

スポーツ協会では、「遊ぼう!キッズ!!」と題して、ACPに取り組んでいます。今年は西山公園体育館で開催しているほか、長四小と長五小の総合型地域スポーツクラブと連携して、取り組みを広めています。

今、社会が便利になったこともあり、小学生の運動能力が親世代よりも低くなっている現状があります。幼少期から、安全な場所で思いっきり遊ばせてあげることが、子どもたちのけがの防止や将来にわたっての体づくりと健康づくりにつながります。

「遊ぼう!キッズ!!」が保護者の皆さんとお子さんと、いろいろな遊びを体験していただける場の一つになればと願っています。

ACPの詳しい解説と、「遊ぼう!キッズ!!」今後の予定はこちら



## 「遊ぼう!キッズ!!」次回開催

西山公園体育館

10/14  
(月・祝)

- ▶時間：午後1:00～3:00
- ▶対象：小学校2年生まで ▶費用：200円
- ▶申込：スポーツ協会(☎953-1161)

長四小(フォー遊クラブ)

10/5  
(土)

- ▶時間：午前10:30～11:30
- ▶対象：4～6歳 ▶費用：100円
- ▶申込：nagayon532@yohoo.co.jp
- \*子ども・保護者氏名、年齢、性別、連絡先を記載

長五小(長五校区総合型地域スポーツクラブ)

10/5  
(土)

- ▶時間：午前10:00～11:00
- ▶対象：2～8歳 ▶費用：100円
- ▶申込：Wd251nkda@yahoo.co.jp
- \*子ども・保護者氏名、年齢、性別、連絡先を記載

日頃の

習慣作りが大切です。

運動の目安は1日**60**分!

文部科学省によると、「毎日60分以上、楽しく体を動かすこと」が望ましいとされています。

実際に、市内の幼稚園などでは、体育活動として専門の先生を招き、体を動かす基礎作りに熱心に取り組まれています。家庭での運動時間を確保することも重要です。体を動かす時は、「さまざまな遊びを取り入れること」「保護者と共に楽しく体を動かすこと」「発達に応じた遊びをすること」が大切です。

お子さんと一緒に元気に遊んで、健康的な生活習慣作りを、今から始めてみませんか。

# 長岡京ガラシャ祭

11月2日(土)～10日(日)

## ガラシャウィーク

詳細は次号で

### 勝竜寺城公園

### リニューアル

11月2日(土)に、勝竜寺城公園がリニューアルオープン。これを皮切りに、ついにガラシャウィークが始まります。ガラシャ祭当日の10日(日)まで、イベントが盛りだくさん。ウキウキが止まらない特別な秋になりそう！

歴史講演会

「勝龍寺城！ココがすごい」

11/2(土)

オープニ式典 & 現地案内会



撮影：畠中 和久

〈講師〉千田 嘉博 さん  
奈良大学文学部文化財学科教授。  
日本の城郭建築研究の重鎮。特に  
織豊期の城について、学会トップ  
クラスの知識を誇る。

歴史講演会の後はこちらへ！ 勝竜寺城公園内を、歴史を交えながら案内します。聞いて、見て、知識が深まること間違いなし。

▶時間＝午後1時から ▶場所＝勝竜寺城公園  
◎公園緑地課 公園管理係 ☎955-9716 FAX951-5410



光秀最期の戦い

山崎・勝龍寺城合戦の古戦場巡り

明智光秀の本陣として使用された恵解山古墳など、市内の山崎・勝龍寺城合戦の古戦場を巡ります。

▶時間＝午後2時から  
▶場所＝勝竜寺城公園出発、阪急西山天王山駅解散  
▶定員＝先着60人  
▶申込＝10月23日(水)まで下記へ

◎商工観光課 観光戦略・地域経済推進担当  
☎955-9515 FAX951-5410

勝龍寺城は、当時最先端の技術を結集して作り替えられた!? 重鎮が解き明かす、勝龍寺城大改修の秘密！

▶時間＝午前10時30分～正午(午前10時開場)  
▶場所＝バンビオ メインホール  
▶定員＝先着300人(参加無料・申込不要)  
\*要約筆記・手話通訳を希望の人は、10月23日(水)までに下記へ。

◎長岡京ガラシャ祭実行委員会事務局(自治振興室内)  
☎FAX959-1299

初公開



▲伝 明智光秀所用「六十二間筋兜」

10/29(火)～11/1(金)

生まれ変わった歴史展示 先行公開

市民限定♪ 申込不要

11月2日(土)から10日(日)まで一般公開する、勝竜寺城公園 展示室。リニューアルを記念して展示する伝 明智光秀所用「六十二間筋兜」など、特別展示を一足早くお披露目します。混み合い出す前がチャンス！

\*リニューアルに伴い、閉鎖期間があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
◎公園緑地課 公園管理係 ☎955-9716 FAX951-5410

大河ドラマ「麒麟がくる」  
放送直前

# いざ、出陣！

11/2(土) 午前10時～

オープニングイベント  
in バンビオ

● ふれ太鼓

北開田響太鼓による、  
太鼓パフォーマンス。

▶時間＝午前10時15分  
～10時45分



● ガラシャウィークの・マルシェ

手作り雑貨やフード、ドリンクを販売。

▶時間＝午前10時～午後4時

● ダンス・ボーカル・アクトスクール  
EXPG STUDIO KYOTO パフォーマンス

▶時間＝午後1時30分～2時



in 神足ふれあい町家

● ガラシャ祭・素人寄席

繁昌亭落語家入門講座修了生の素人寄席。

▶時間＝午後1時30分～4時

\*整理券を配布します(先着50人)。

㊟神足ふれあい町家

☎951-5175 FAX202-9239

11/3(日)

午後2時45分～5時(午後2時15分開場)  
バンビオ

## NHK ラジオ 公開収録 「DJ 日本史」

歴史を  
もっと楽しく！

ON AIR

NHK ラジオ第1の歴史エンターテイメント番組「DJ 日本史」の公開放送。教科書的な歴史ではなく、歴史に“妄想の翼”を広げ、楽しく歴史を語ります。



(出演：松村邦洋さん、堀口菜純さん、川久保秀一さん)

- ▶申込＝往復はがきで次の必要事項を記載し、10月15日(火)必着で下記へ。結果は10月21日(月)頃に発送(応募多数の場合は抽選)。詳しくは、「長岡京ガラシャ祭ホームページ」へ  
〒617-8501(住所掲載不要) 自治振興室内(DJ 日本史)係  
▷往信用裏面＝郵便番号、住所、名前、電話番号  
▷返信用表面＝郵便番号、住所、名前  
▷返信用裏面＝何も書かないでください

11/9(土)

午前10時～午後3時  
神足ふれあい町家

● ちびっこお玉&忠興扮装コーナー

歴史衣装に着替えて、美しいお玉と凛々しい忠興に変身！お子さんの記念にいかがですか。

▶費用＝2,000円(衣装・メイク・写真代)

▶申込＝10月11日(金)までにガラシャ祭

実行委員会事務局へ(応募多数の場合は抽選)



ガラシャウィーク中のイベントは、まだまだたくさん！詳しくは、市内公共施設等で配布中の「長岡京ガラシャ祭2019公式パンフレット」や長岡京ガラシャ祭ホームページを見てね。次月号では、ガラシャ祭の当日イベントや勝竜寺城公園のリニューアル、歴史学者 磯田道史さんの講演情報をお知らせします。



ガラシャ祭  
ホームページ

問い合わせ先の記載がない催しは、下記へ。

㊟長岡京ガラシャ祭実行委員会事務局(自治振興室内) ☎FAX959-1299 garasha@titan.ocn.ne.jp

令和2年1月26日(日)

# 高低差約100m、来年の自分をさらなる高みへ。



## ガラシャロードレースランナー募集

■ 開催＝令和2年1月26日(日) 午前11時から順次スタート

▶ 出場資格＝各部門の出場資格は、右表のとおり

▶ コース＝西山公園体育館周辺

▶ 競技方法＝部門ごとに順位とタイムを記録し、入賞者を決定。1位～6位は表彰あり(ジョギング部門を除く)

▶ 参加費＝一般(高校生以上)2,600円、中学生1,600円、小学生1,300円、ジョギング900円

▶ 申込＝10月中旬申込開始

詳細は10月2日(水)にスポーツ協会ホームページに掲載

問 長岡京市スポーツ協会(西山公園体育館内)

☎953-1161 FAX953-1163

toiawase@sports-nagaokakyo.or.jp

長岡京市スポーツ協会 検索

■ 部門と出場資格 \*年齢は、大会当日の満年齢

種目	区分	部門	
10km コース	A	一般男子	高校生以上39歳以下
	B	壮年男子	40歳以上
	C	一般女子	高校生以上
5km コース	D	一般男子	高校生以上
	E	中学生男子	中学生
	F	一般女子	中学生以上
3km コース	G	小学生男子	4年生以上6年生以下
	H	小学生女子	4年生以上6年生以下
	I	一般女子	中学生以上29歳以下
	J	壮年男子	40歳以上
	K	壮年女子	30歳以上
	L	ジョギング	小学生以上



10/  
27日

### 市民スポーツフェスティバル

西山公園体育館で



#### ■女性スポーツ交流大会

▶ 時間＝午前9時30分～午後2時30分、

▶ 対象＝市内在住・在勤の女性と子ども  
(小学3年生以上。先着80人)

▶ 申込＝10月2日(水)～10日(木)\*希望者のみ昼食あり(有料)

問 西山公園体育館 ☎953-1161 FAX953-1163

#### ■トランポリンフェスティバル

午前：親子(幼児・小学生)・子ども教室、クラブ紹介  
午後：シャトル・ジャンプ大会、表彰式など

▶ 申込：親子(幼児・小学生)教室、子ども教室のみ  
先着各20人、①希望教室②参加者名③年齢を書いて、  
右記へ 問市トランポリン協会 nagatora28@gmail.com

10/  
14日

### みんなのスポーツデー

スポーツの秋！ みんなで体を動かそう！

▶ 場所①：西山公園体育館(午前10時～午後4時)

バドミントン、卓球、トランポリン、ショートテニス、体力測定、クイックマッサージなど

▶ 場所②：スポーツセンター(午前10時～午後5時)

バドミントン、ファミリーバドミントン、テニスなど

▶ 申込＝前日午後4時～8時に各施設へ

問 スポーツセンター ☎951-3363 FAX951-3666

# 輝く市民の文化力、今年の集大成がここに！



総勢1,000人の作品や出演を一挙に！

☎長岡京市文化協会事務局  
(文化・スポーツ振興室内)

第57回

## 市民文化まつり

10月11日(金)・12日(土)・13日(日)  
午前9時45分開会

☎955-9734  
FAX 955-3150

### 中央公民館

### 図書館3階

### 記念文化会館

展示発表 10月11日(金)～13日(日)  
午前10時～午後5時(最終日は午後4時まで)

#### 〈美術展〉

- ・書、絵画、写真、盆石、生け花など
- ・乙訓高校、西乙訓高校、立命館高校生の作品

#### 〈手工芸展〉

- ・木彫、陶芸、編物、刺繍、パッチワーク、金属工作など

うどん販売：10月12日(土)・13日(日)午前11時から午後2時  
お茶席(野点)：10月12日(土)・13日(日)午前10時から  
おでかけ@ほっこりんぐ：10月11日(金)のみ出店  
(いずれも売切次第終了)

#### 芸能発表

- 10月12日(土)
- ◆古典芸能(大正琴、尺八、詩吟など)  
午後0時10分～午後2時10分
  - ◆日本舞踊(日本舞踊、長岡京音頭)  
午後2時20分～午後4時20分
- 10月13日(日)
- ◆音楽(合唱、楽器演奏など)  
午後1時～午後3時30分
  - ◆洋舞(バレエ、ジャズ・フラダンスなど)  
午後5時30分～午後8時



### 障がい者

### スポーツフェスティバル

午前10時～午後3時 西山公園体育館で

パン食い競争、大玉転がし、玉入れ、ビンゴゲームなど。障がいの程度にかかわらず楽しめます。

▶申込：10月10日(休)まで



☎市障がい者  
団体連合会  
☎FAX 955-4068

### 笑う街には福がくる！

### サポセンフェスティバル

午前10時～午後3時 バンビオで

10/20日

市民活動サポートセンターの登録団体が、ステージ発表などワイワイ遊べる楽しいお祭りを開催。みんな遊びに来てね♪

▶内容＝立命館中学校の吹奏楽演奏、ダンス発表、紙芝居、さまざまな体験ブース、飲食物販売、フリーマーケット、団体の活動展示など。来場先着500人におみやげも

☎市民活動サポートセンター  
☎963-5505 FAX 963-5523

