



# みんなで子育て



西濃県務所 振興防災課 振興防災係  
家庭教育推進専門職 酒井 俊巨  
電話:0584-73-1111 <内線212>  
E-mail : sakai-toshinori@pref.gifu.lg.jp

家庭教育についての相談はこちらまで。お待ちしております。

西濃地区家庭教育応援通信「みんなで子育て」(令和5年度) - 岐阜県公式ホームページ (西濃県事務所)  
www.pref.gifu.lg.jp

## 池田町 みどりの森八幡こども園 家庭教育学級 プール参観+給食試食会

「体験活動参加型」

令和6年7月26日(金) 11:00~12:00



### 保護者が参加しやすいように

みどりの森八幡こども園では、参観日と給食試食会は別々の日に開催をしていましたが、仕事をもっている保護者が何度もお休みをとらなくてもすむように、同日に開催しました。5歳児親子が給食のとき、3・4歳児親子はプール参観と、交代して行いました。1家族1人となっているからか、お父さんの参加が目立ちました。

体によい食材を使い、生では食べにくい野菜は、煮たり、焼いたり、揚げたりして食べやすくしています。その料理を自分で食べられる量を決めて、残さず食べます。

「ナス、食べられるなんてすごいね。」

「みんな食べられたね。」

と、お父さん、お母さんにほめられ、子どもたちは、うれしそうでした。



本日のメニューは、トマトナス入りカレーライス、揚げブロッコリー、にんじんオレンジゼリー。すべて園の調理員さんの手作りです。



「ブロッコリーはいくつ食べる？」子どもたちは、自分が食べられる数をもらいます。自分で決めて、全部食べられるようにしています。



保育士さんの子どもたちへの声かけが、家庭内でも広がることを願っています。

「今日は、どんな野菜が入っているかな？」いただきますをする前に、自分が食べるものを確認します。



木陰の下は、どろんこ遊びができる園庭。そのむこうには、広い室内プールがあります。プール参観は、ここで行いました。



園庭の花壇では、野菜を育てていました。ミニトマト、キュウリ、ピーマンのほか、ズッキーニもありました。実際に実っている野菜の姿を見るのも子どもたちの学びとなります。



## 大垣市立南小学校 家庭教育学級

### 「今地震が起きたら？」

～家族で防災訓練～

非常食を試食しよう～

講師 清流の国ぎふ女性防災士会

伊藤 三枝子 会長

「講演会型」 + 「体験活動参加型」

令和6年7月27日(土) 9:00～12:00



役員さんのご家族が大垣市の派遣員として、1月1日に起きた能登半島地震の被災地に行かれました。避難所では、 $\alpha$ 化米が非常食として配給され、支援物資の提供を受けて生活してみえました。地震はどこにでも起きることであり、大垣市でも被害にあうことが予想されるので、家族での防災について考えていく機会をもちたいと今回の家庭教育学級を計画されました。

講師は、多くの被災地で支援されており、能登半島地震の被災地にも行かれました。女性目線、生活目線で、具体的にお話しただけました。

### 講話・実習内容

#### 1 $\alpha$ 化米の試食

- 1家族に1袋支給され、水を袋に入れ、混ぜて、1時間後に食べる。

#### 2 講話

##### 【避難所の生活】

- 避難所では、はじめは市の係も来られないため、支援物資は届いても、整理されることは少ない。3日ぐらいからやっとコントロールできるようになる。そのため、避難した人、だれもがいろいろなリーダーとなり、気が付いたことを実行することが必要になる。
- 音とにおいが避難所ではいやがられる。
- 電気はない。トイレも暗い。子どもだけでは行かせられない。最低3人で。

##### 【用意するとよいもの】

- 飲み物を必要量取り分けるシリコンカップ（割れない、折りたためる）
- 両手が自由になるヘッドライト、
- 何かと便利なスーパーのレジ袋や小袋（モノを運んだり、保管したり、ゴミ袋にしたり）

##### 【安全に避難するために】

- 大垣の最大予測はM7。断層は、養老から池田山まで、山があるところに通っている。
- 地震が起きたら、窓から離れ、蛍光灯のないところに動く。家庭に畳1畳分のスペースで、モノが倒れてこない、動いてこない、落ちてこない、安全な場所を確保しておく。
- 揺れているときは、立ってられないため、這いつくばって移動することになり、ひざのけがが起きる。
- 物が飛んでくるので、普段から、危ないものは元に戻す。はさみ、包丁などは片づける。整理整頓は命を救う。

#### 3 トイレにごみ袋をかける実習

- お茶200cc（尿1回分）に凝固剤を加え、重さを体感する。結構ずっしりしている。
- 使用後は新聞紙で覆い、次の人が気持ちよく使えるようにする。割りばしがあると便利。

#### 4 段ボールベッドの作成

- 床から20センチは、ほこりやウイルスが舞うため、段ボールベッドが有効。

お湯を沸かさなくても食べられるんだ。



次の人が気持ちよく使えるように。



僕たちだけで組み立てられるよ。





垂井町立垂井こども園 家庭教育学級

# 親子クッキング教室

「講演会型」+「体験活動参加型」

令和6年7月11日(木)

10:00~11:30



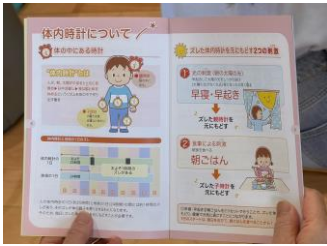
かわいらしい  
にんじゃおにぎり  
食改さんの考えた  
レシピです。



管理栄養士さん  
が取り寄せて一人  
一冊配付しました。

垂井町食生活改善協議会（食改さん）に依頼をして垂井町の6園全てで行われる5歳児親子対象の家庭教育学級が開催されました。盛りだくさんの内容でしたが、園の手際のよい進行と、食生活改善推進員（ヘルスマイト）さんの準備のおかげで、時間内に終了することができました。

最初に、園の職員によるバランスの良い栄養摂取を伝えるエプロンシアターを親子で鑑賞。子どもたちは、先生の熱演に大喜びです。



園児が調理の身支度をしている間、保護者は垂井町保健センター管理栄養士さんから配付された冊子をもとに「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さについて学びました。



子どもたちが身支度をすませて戻ってきたら、煮豆を使って箸の使い方を練習しました。煮豆は、他の食材と同じく、ピンクのエプロンのヘルスマイトさんが朝早くから準備をしてくれました。



いよいよ調理です。今日のメニューは、「にんじゃおにぎり」です。海苔の頭巾の下は、栄養満点の「小松菜そばろおにぎり」と「にんじんコーンおにぎり」です

具の違う2種類のおにぎりを親子で1つずつ作り、保護者は持ち帰り、子どもたちは給食といっしょに美味しく食べました。

ヘルスマイトさんは、それぞれのグループに入り、箸の持ち方やおにぎりの握り方などを丁寧に教えてくれました。保護者にとって、親子でゆっくりとした時間がとれるのはうれしいことです。「食べることは生きることの基本」食を通じた健康づくりを進めるヘルスマイトさんにとっても、こうした家庭教育学級の開催はありがたいとのことでした。

普段は仕事ばかりで、子どもといっしょに料理をすることがないので、いい機会をもらいました。



〈参加したお父さん〉

帰ってきたら時間との闘い。「手伝いたい。」と子どもにいわれても、やってしまいます。時間をとって一緒に料理をしながら、子どもとコミュニケーションをとっていきたいです。



〈参加したお母さん〉

具をこぼしてしまっても、上手く三角に握れなくても、子どもたちの努力と楽しさが詰まったおにぎり作りは、単なる料理教室以上の貴重な体験となりました。

また、親子で協力しておにぎりを作る姿はとても微笑ましく、参加者全員にとって、素敵な思い出になりました。



【垂井町家庭教育担当者】



# 大垣市立北小学校 家庭教育学級 「宝石みたいなキラキラ石けん」

(georac soap : ジオラック ソープ)

講師 Pure Drop 石神 有希子 様

「体験活動参加型」

令和6年8月7日(木) 10:00~12:00  
13:30~15:30



## 作って、使って、笑顔になれる「宝石みたいなキラキラ石けん」

市のイベントを通して「ジオラックソープ」のことを知った学級長さんが、ネットで検索して講師を見つけられました。家庭教育学級で親子一緒に作ることができるか、低学年でも作ることができるか講師と相談しながら計画しました。そして、役員が講師の手作り石けん教室で体験をして、当日、サポートスタッフとして活動の補助をすることにしました。

会場は、学校近くの「青年の家」、午前と午後の2部制で行いました。それぞれ10家族が参加し、「ジオラックソープ」と「手ごね石けん」を1つずつ作りました。石けんの色やハーブの香りを選んで、自分だけのオリジナル石けんができました。

### 手ごね石けん

ビニル袋に入った石けんの材料に好きな色の粉とハーブエッセンスを入れて、手でこねて、好きな形にします。



柔らかくなるまでこねて、こねて、涼しげなイルカの石けんのできあがり！

### ジオラックソープ

溶かした石けんに、好きな色と香りを選んで入れ、型に入れ冷やし固めます。



自分で選んだ好きな色にレモンのにおいを入れました。



真ん中は天の川みないにきれいにできました。



親子1つずつのオリジナル石けんができました。

富士山みたいなキラキラ石けん。

子どもたちは、できあがった石けんを大事そうに見せてくれました



## 家庭教育ちょっと情報！

### 岐阜県家庭教育支援条例

平成26年12月、各家庭が家庭教育に自主的に取り組むことができる環境整備に努めるとともに、家庭教育を地域全体で応援する社会的気運を醸成することで、子どもたちの健やかな成長に喜びを実感できる岐阜県の実現をめざして「岐阜県家庭教育支援条例」が公布・施行されました



## 養老町立上多度小学校 家庭教育学級 「星座観察会」

「体験活動参加型」

令和6年8月17日(土)

19:30~20:30



### 地域と連携した星空観察会

上多度小学校コミュニティスクールの会長さんが中心となり、校区の小・中学校親子が参加できる「星空観察会」を開催しています。たくさんの天体望遠鏡を運動場に運び込み、星空が観えるように設置・調節するのに時間がかかりましたが、周りが暗くなる前に用意されました。その天体望遠鏡を参加した親子が交代でのぞめます。今年は、満月に近い月の観察を中心に40名ほどの親子が参加しました。

学校では、たくさんの望遠鏡を準備することが難しい中、地域で講師を務めてくださる方がみえます。積極的に家庭教育学級に関わってくださるのは、本当にありがたいことです。

月のクレイ  
ター、初めて  
みたよ！



### こんなこともやっています！

養老町では、家族への思いを詩に込める「家族の絆 愛の詩」を募集し、入賞作品を中心に一冊の本にしています。この活動は、養老町の家庭教育学級に位置づけられています。



上多度小学校では、給食参観、ノーマディアで親子読書(在宅取組)の他、10月のフリー参観で、学年ごとに親子で防災や情報モラルを学んだり、理科やプログラミングを楽しんだりする活動を計画しています。



## 大垣市立小野小学校 家庭教育学級 「親子料理教室」

「体験活動参加型」

令和6年8月24日(土)

10:00~12:30



講師

ほのりんプラザクッキングスタジオ

山川 潤子 様



### おうちでもやってみようと思える料理教室

毎年、保護者の申し込みが殺到する料理教室です。昨年度は2回でしたが、今年度は3回にして参加者を増やしました。また、PTAの補助で参加しやすくしています。子どもが好きでおうちでも簡単にできるメニューを役員の方が選ばれました。講師の方が、作り方や工程を説明しながら、なぜそうするのかという理由まで説明して下さるので、納得できます。材料も時間のかかるパン生地などは、作り方の説明のみとし、あとは家族ごとに用意されているので、どの子ども自分で作り上げたという満足感・達成感をもつことができます。



パンが膨らむためには、イースト菌と栄養となる砂糖が必要、やわらかくもちもちにするグルテンには、塩が不可欠。それぞれ邪魔をしないよう、小麦の周りに離して入れますよ。

〈今日のメニュー〉

ウインナーパン・いちごカスタードパン・ポテチのサラダ  
※レタス、キュウリ、ミニトマト、ツナ缶、ポテトチップを使ったサラダは、包丁を使わず、ビニル袋だけでできます。



「お腹が空いたから、その場で作ったパンを食べたい。けれど、家族に見てもらいたい。」メニューにないカレーは、そういった声に応えるべく、提供されました。



## 親子でからだを動かし、楽しんでみませんか！

岐阜県が推進している「ミナレク運動」をご存じですか？ 県民皆が1つはレクリエーションを実践することで、「体」「心」「頭」の健康を増進させ、健康長寿につなげることを目指す運動です。

これに合わせ、岐阜県レクリエーション協会の協力のもと、無料のレク指導者派遣とレク用具貸出を行っていますので、この事業を**家庭教育学級の「親子ふれあい活動」**としてご活用いただければと考え、紹介いたします。

近年、ゲーム機等の普及や生活環境の変化により、体を動かして遊ぶ機会が減少しています。

人間は動物ですので、本来は生活（成長過程）の中で体を動かし、その機能を高めていたはずですが、しかし、体を動かす機会が少なくなったことで、その生活に適応し、運動機能が鍛えられないまま成長することになります。

WHO（世界保健機関）をはじめ多くの国では、小児～青少年に対し、1日平均1時間の主に有酸素系の身体活動を推奨しており、週に3日は高強度の有酸素運動や筋力や骨を強化するトレーニングを取り入れることを勧めています。

### レク用具の貸出について

料 金	無料
貸出期間	7日以内（貸出日～返却日）
受渡場所	岐阜県レクリエーション協会 （岐阜メモリアルセンター内）
受渡日時	平日 9：00～17：00
貸出用具	モルック カローリング キンボール タスポニー など 全62種

令和5年度 岐阜県主催

## レクリエーション指導者派遣事業のご案内

岐阜県では、県民が楽しみながら健康づくりに取り組める「ミナレク運動」を推進しています。

レクリエーションを通じた笑顔と健康づくりのため、指導者を派遣します！  
「基本コース」と「オーダーメイドコース」の2つのコースがあります。  
ぜひご利用ください。



- 派遣対象** 県内の幼稚園や保育園、認定こども園、学校、会社、放課後児童クラブ、高齢者・障がい者施設、各種団体など
- 費用** 無料
- 実施期間** 令和5年4月1日（土）～令和6年3月31日（日）  
※派遣数に限りがありますので、あらかじめご了承ください。
- 内容**
  - **基本コース** レクリエーションを気軽に利用したい団体向け（1回のみ）
  - **オーダーメイドコース** 継続的にレクリエーションに取り組みたい団体向け（複数回）
 ※詳細は中面をご覧ください。



岐阜県

一般社団法人  
岐阜県レクリエーション協会



### 派遣の流れ



### 用具の利用手順



指導者派遣申請書・用具貸出申請書は、岐阜県レクリエーション協会のHPよりダウンロードしてください。

<http://gifu-recreation.or.jp>

