



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

電話:0584-73-1111 &lt;内線212&gt;

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。  
お待ちしています。



家庭教育応援通信  
令和6年度バックナンバー



## 暑い、長い夏休みが終わりました。 保護者の皆様、本当に疲れさまでした。

そうお伝えしたくなつたのは、保護者の方から、子どもが家にいる夏休みが一番忙しいという声を聞いていたからです。

仕事があるのに、三度の食事や学習などに関わる時間が増える。以前は、毎日ラジオ体操があり、園や学校でプールがあり、友達どうしで外で遊び、登校日も何度もあるなど、子どもが家以外で過ごす時間がありました。今は、少なくなりました。しかも、猛暑で外で遊ばせるのも熱中症が心配です。そのため、家の中で過ごすことが多くなります。一日中子どもと家で一緒にいることに、閉塞感を感じられた保護者の方もおみえだったことでしょう。

令和7年7月3日発行の通信No.5で紹介したように、岐阜県では、毎月ニュースレターを発行しています。その8月号にそんな悩みを軽くするコツが紹介されています。（この下に再掲しています。）

また、1人で何もかもすべて完璧に子育てをやり遂げることは、大変ですし、難しいです。そんなときは、「Help！」の声をあげましょう。ひとりでかかえこまないで、まわりに助けをもとめましょう。また、助けてくれる人がいたら、素直に受け入れましょう。家族、友人、近所の人の助けを借りることで、子育てはぐんと楽になります。近くで開催している「子どもの居場所」を利用するのもいいですね。

ある絵本の中で、登場人物が「今まで言った中で一番勇敢な言葉は？」と聞かれ、「たすけて」という言葉だと答えていました。また、「強かったのは弱さを見せたとき」「助けをもとめるのはあきらめないからだ」という言葉もありました。

「援助希求」（助けを求める）は、未来に生きる子どもたちにとっても、大切な生き抜く力の1つです。



「家庭教育を実践する日」

News Letter 令和7年8月号



●ご家庭で簡単に実践できる取組みを毎月紹介しています。

### 心をふわっと軽くして「親である自分」を好きになる

夏も本番となり、猛暑からくる疲れを感じながらも、家事や育児に追われる日々を過ごしていらっしゃるかもしれません。ある親御さんが「我が子のことは大好きなのに、一緒に過ごすのがつらい。一瞬でもそんなふうに思ってしまう自分が許せなくなりそうで夏休みが怖い。」と話していました。

このような悩みを抱えていらっしゃる方が集まった、「ふわふわサロン」というイベントに参加したござりました。お子さんがすでに大きくなられた先輩保護者や、スクールカウンセラーも参加していました。参加者がお互いに正直な思いを打ち明けるうちに気付いたことは、親である自分を好きになること。そのための「心がふわっとする」コツをご紹介します。

#### 心がふわっとする①

周りの人と自分は比べなくてもいい。今までと比べて自分はどう変わったか、そしてどう変わっていくのか。

よそはよそ、うちはうちでいい。

#### 心がふわっとする②

子育てに正解はないと知ること。自分と子どもが幸せと感じられるなら、それが正解でいい。

#### 心がふわっとする③

自分をご機嫌にする方法を5つもつておく。おいしい紅茶を飲む、マッサージチェアに座る等、なんでもいい。

#### 心がふわっとする④

仕事をしていても大丈夫。1日、5分くつづく時間と「大好き」の言葉を伝えれば大丈夫。

ぜひ、参考にしてみてください。皆様の毎日が、笑顔になりますように。

「息を抜く力」は「生き抜く力」です。自分時間の時間を大切に、無理せず、今しかない人間ではあります。子育てを楽しみましょう。

## 親子で作ろう！

## 野菜たっぷり減塩レシピ

令和7年7月25日(金) 9:30~12:00  
神戸町保健センター 希望親子

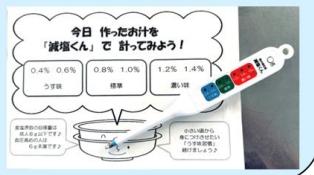
## 本日のメニュー

- 夏野菜の和風ドライカレー
- オクラとツナの手作りドレッシングサラダ
- すまし汁
- しゅわしゅわフルーツポンチ



## 「一步前進」

- 「できるだけお子さんに任せてください。」という栄養士さんの最初の言葉で、子どもたちの経験値がぐっとアップしました。
- 子どものころから「うす味習慣」が身に付くように、塩分濃度計を使ってうす味にしたお汁を飲み、普段飲んでいる味と比べました。



## 普段忙しくてできない体験を

参加者全員が食事をするまでには、いろいろな手順があります。

- 包丁で食材を切る。(薄切り、みじん切りなど)
- 調味料や水を計量する。(計量カップや計量スプーンの使い方)
- 食材を炒める。混ぜる。
- 1人分を取り分ける。盛り付ける。
- 料理を運ぶ、並べる。

子どもが自分の力でできるように経験させていくのが家庭教育なのですが、毎日の生活の中ではなかなかできません。夏休みに開催される保健センターでの料理教室と連携することで、子どもたちは自立への経験を積むことができますし、料理好きの子どもにとっては今後の生活で家庭の一役を担うことにもつながります。

神戸町では、すべての小・中学校が保健センターと連携した家庭教育学級を行っています。

## 持続可能な家庭教育学級

市町で開催する講座と連携することで、食育や料理づくりの手厚いサポートが受けられます。

## 食育改善協議会・保健センターとの連携

管理栄養士さんは、花の写真から野菜の名前をあてるクイズを通して、今回使う夏野菜にどんな栄養があるのか教えてくれました。

食生活改善推進員(ヘルスマイト)さんは、食材をグループごとに分ける準備や調理のアドバイス・サポートをしてくださいました。



## 子どもたちの感想

- やさしいをきるのがむずかしかったです。
- ほうちょうを1人でつかえるようになりました。
- カレーの野さいをいためるのが楽しかった。
- じぶんでりょうりをつくるのが楽しかった。



みんなで  
「いただきます。」

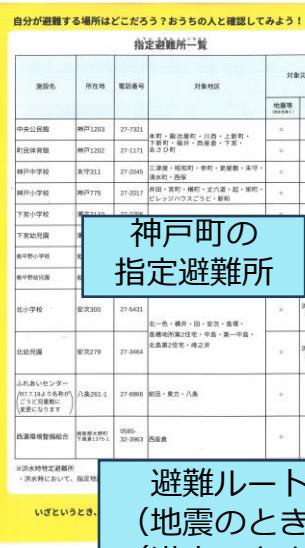
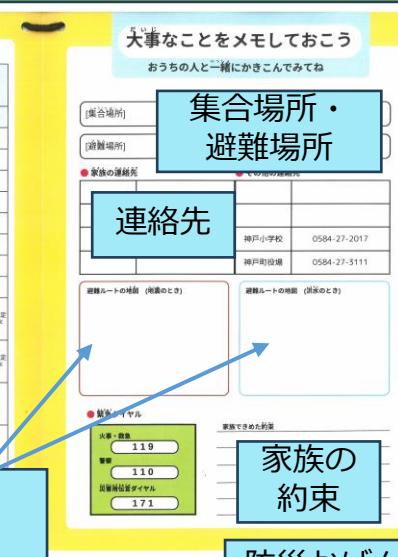
## 保護者の感想

- 自宅では子どもと一緒に料理するのに準備や片付けが大変なので、サポートしていただけて、気持ちによゆうをもって子どもに接することができて良かったです
- スタッフの皆様、お世話になりました♡ 1グループに1人付いてくださったので、安心して調理できました。
- 家では時間がなく一緒に作ることがなかったのですが、包丁を上手に使えていたので、一緒に作るようにしていきます。
- ふだん時間かなくて一緒に料理することあまりありません。一緒に作る機会を作ってくださってありがとうございます。
- 子どもとゆっくり料理することは、なかなかないので良い経験でした。包丁で切るのが楽しかったようなので、また家でもやらせてみようと思います。

## こんなこともやってます！

おはなしのタネ「家庭で防災について話そう」  
(在宅取組型)

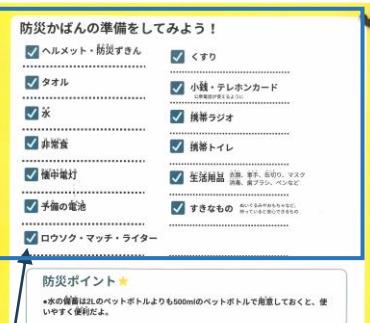
家庭で活用できるように丈夫な紙に印刷し、ひっかける紐も付けました。

避難ルート  
(地震のとき)  
(洪水のとき)

## 連絡先

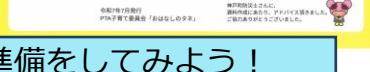
神戸小学校 0584-27-2017  
神戸市役所 0584-27-3111

## 家族の約束



災害が起った時、この程度なら、大丈夫！と、あくまでも危険です。

早めの避難、行動を心掛けましょう！



親子で楽しく夏の思い出

## タイダイ染め体験会

令和7年7月22日（火） 9:00～12:00  
川並小学校図工室 全校参加希望者

## 保護者の趣味がみんなの喜びに

人はそれぞれ得意なこと、好きなことが趣味となり、講師となって人に教えられるようになることがあります。皆さんの園や学校の保護者の中にも、そうした方が必ずおみえになることでしょう。

川並小学校の家庭教育学級長さんは、「タイダイ染め」で自分や家族の服を染めて楽しんでいます。今回、暑い夏に活躍する自分だけのオリジナルTシャツを作るおもしろさを味わってもらおうと、初めて講師として体験会を行いました。

「タイダイ」の「タイ」は「TIE=縛る」「ダイ」は「DYE=染める」という意味で、布を縛つてから色をつけ、偶然が生み出す模様を楽しむ染め方です。布を折ったり丸めたりすることで、様々な模様ができることがあります。

素敵な体験会に応募が殺到し、急遽スタート時刻を早め、2回に分けて行いました。学級長さんの家族は、染料づくりや染め方の指導で強力バックアップ。そのおかげで参加者は素敵なTシャツを作ることができ、夏休みに着ることを楽しみに、笑顔で家に持ち帰りました。



## 「一步前進」

- 夏休みの初日に開催したのは、これから始まる夏休みにこのTシャツを着て親子の思い出を作ってもらいたいという願いからです。
- 色は違っても選ぶ模様が同じだとペアルックのようになります。親子や友達どうしのつながりが感じられます。

## 保護者の得意を生かした「体験活動参加型」



染料の色は、募集の時に希望した3色。ボトルを使って染料液を自由にかけます。



出来上がりに  
皆さん大満足！



学級長さん作成の染め方説明書

## 参加者の感想



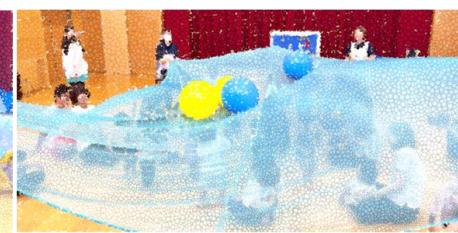
- 初めての染め物体験でした。4歳と小6の娘と3人で参加しました。4歳の娘もできる簡単な作業で、集中して行い、楽しい時間でした。
- 親子で新しい体験ができ、良い思い出となりました。
- 世界に1枚だけの服ができる、特別でうれしい♡
- 自分で好きな色を使ってできるところも楽しかったけど、何より好きな形にできたところがとてもよかったです。
- きれいな色で服が作れてうれしかった。楽しかった。また、来年も開催してほしい(^-^)



## 講師を迎えての「体験活動参加型」+組ごとの「子育てサロン型」

日新こども園では、7月に入ってから、未満児、3歳児、4歳児、5歳児ごとに親子運動と座談会をセットにした家庭教育学級を開催しました。未満児と3歳児は、「親子リトミック」、4、5歳児は「親子でバランスボール」です。

この日は、0～1歳児が「座談会→親子リトミック」、2歳児が「親子リトミック→座談会」という順序で行いました。



## 同じ年齢の子どもをもつ保護者どうしがつながる場

送迎のとき、わが子の持ち物の整理などで教室に入り、他の保護者と出会うこともあります。仕事の時間も迫っているので、ゆっくりと話すことができません。子どもの顔は知っていてもそのお母さんは誰なのかわかりません。そのため、座談会は、初めてまでの自己紹介から始まりました。

「野菜を食べないので困ってる。」「買ってほしいものがあったとき、大声で駄々をこねる。まわりの人の目が痛いけど、どうしてる？」同じ年齢だからこそ、共感できます。こんなとき、年齢が上の子どもをお持ちのお母さんがアドバイス。



これが最初のつながり。顔見知りになって、今度出会ったときにお話を進んだり、連絡先を交換したりしながらつながりを深めていくことでしょう。

別日に開催された5歳児の座談会の話題は、小学校への入学に向けてのことでした。長子が入学するお母さんに先輩ママが相談にのってあげていました。

## 「一步前進」

- 働いているお父さん、お母さんは何度も休めません。そのため、日新こども園では、親子活動で来てもらったときに、保護者どうしのつながりをつくる座談会の場を設けています。親子活動に参加するだけではできないつながりの場となっています。しかも、このつながりは、小学校に上がっても続いていきますし、子どもが巣立っても、保護者どうしが一生の友達になる可能性もあります。



# 児童館は、保護者や子どもの居場所となっています。

大垣市児童館  
パパもママも簡単!  
子どものヘアアレンジ  
令和7年7月21日(月・祝) 10:00~11:00  
対象: 年長~小学生

## 初めての小学生対象の講座

大垣市南部子育て支援センターは、4月から18歳未満までの児童を対象とした「大垣市児童館」になりました。今まで、乳幼児やその保護者が対象の子育て講座を行っていましたが、今回のように、年長児から小学生までを対象とする講座は初めてです。

アンケートで要望のあった「子どものヘアアレンジ」の講座には、9組22人が参加しました。講座の内容は、スクリーンに映る講師がヘアアレンジする様子を見て、参加したお母さん達が子どもの髪を編み込むコツを学ぶというものでした。髪の長さや髪質によって、ヘアアレンジに苦戦する参加者に、講師が直接手助けし、アドバイスする様子も見られました。

講座の終わりには、参加したお子さん全員が、お母さんが自分のために編んでくれた髪型でうれしそうに帰っていました。



## 「一步前進」

「小学生が参加できる講座はめずらしく、参加できてうれしかったです。」「今回のように、小学生でも参加できるとうれしいです。」

こうした要望に応えての講座は人気でした。

安八町児童館 演劇鑑賞  
金のおの 銀のおの  
劇団 びっくり箱  
令和7年7月31日(木) 10:30~11:00  
安八町児童館 対象: 幼児~

## みんなが集う児童館

生涯学習センター「ハートピア安八」の一角に児童館があります。乳幼児から小中高までの子どもたちが自由に遊べる場所です。乳幼児にはネットで囲まれた専用のコーナーがあり、親子でおもちゃで遊んだり、本を読んだりできます。小中学生は、大きな木の巨人で遊んだり、パソコン、なわとび、竹馬を借りて遊んだりできます。

この日は、劇団「びっくり箱」さんの「金のおの 銀のおの」の劇を鑑賞しました。幼稚園や高齢者施設などで演劇を披露している団体です。女神にうそをついて金のおのをだまし取ろうとしたきこりが失敗して、子どもたちに「これまでうそをついたことのない人、手を挙げて!」と言いました。手を挙げた小さな子どもに、「それは、うそだな。」と言いました。子どもも大人も楽しめる劇でした。



## 次の世代にも続け!持続可能な児童館

児童館になり対象年齢が引き上げられたことで、以前、子育て支援センターを利用していた親子が、小学生になっても利用できるようになりました。この施設を利用した経験のある児童が大人になり、自分の子どもを連れて、また利用されることも期待しています。

大垣市児童館

時 間/13:00~17:00  
対 象/18歳未満の児童  
(小学生以上は子どもだけでの利用可、  
未就学児は保護者同伴)  
受 付/児童館受付で、入館カードを記入してください。  
◎卓球、なわとび、ボードゲームなどで遊べます。  
◎あそびの選手権 / 23日(土) 13:00~17:00  
◎夏休み自習室 / 10:00~17:00

夏休み自習室  
学習スペースもあるよ!



〈8月チラシより〉



夏祭りに向けて製作に余念のない児童館職員



## こんなこともやります!

8月に夏まつりを行います。  
乳幼児向けの縁日ごっこ、小学生以上向けのゲーム大会など、対象を広げて夏祭りも変わります。

## 参加者の感想

- とても丁寧に教えていただき、ありがとうございました。難しかったのですが、コツが分かった気がします。姉妹2人なので、またお家でもやってみたいです♪
- 普段のヘアアレンジで、困っている部分の解決方法を丁寧に教えていただきました。
- 夏にむけて髪型をがんばりたいです。
- いつもどちがう髪型にできました。今後活用します。
- おだんごのやり方が分かって良かったです。あみこみを練習したいと思いました。

## 生涯学習センター ハートピア安八

ハートピア安八には、児童館、図書館、歴史民俗資料館の他、天文台プラネタリウムも併設されています。涼しいところで勉強もできますし、カフェで食事をすることもできます。



プラネタリウム前には、望遠鏡の他、宇宙関係の写真や模型がいっぱい。

## こんなこともやってます!

キッズチャレンジ  
(小学生以下対象)  
竹馬検定  
5日(土) 19日(土)  
13:30~14:30



いっつぱい合格者の名前が  
8月 すぐそく広場



## 「一步前進」

小学生以上は、定期的に竹馬検定を受けて、名人・達人に挑戦します。検定に向けていつでも練習できるように、床には、30センチの幅を示すテープラインや10メートルの直線コースなどが設置されています。

竹馬検定認定基準表

10歳	5秒間竹馬に乗ることできる
9歳	10秒間竹馬に乗ることができる
8歳	竹馬に跨って50メートル歩く
7歳	幅30cmのところを30m歩く
6歳	5分間竹馬に乗る
5歳	片足とび10回両足とび10回
4歳	両歩きで10歩く
3歳	後ろ向きて10m歩く
2歳	しゃがみ歩きで5歩く
1歳	高さ30cmのバーを10回越える
名人	なわとび15回・片足とび1分
達人	20mを10秒で走る・静止5秒

## 合格者表

