

東濃地区の子育て・親育ち通信

家庭教育なう　No.8

2026年11月発行
恵那県事務所振興防災課 家庭教育担当　大島
〒509-7203 恵那市長島町正家後田 1067-71
TEL　0573-26-1111〈内線 208〉
FAX　0573-25-7129
MAIL　oshima-akihiro@pref.gifu.lg.jp

「家庭教育なう」は、恵那県事務所の HP からご覧いただくことができます。　QR コード→

見てほっとする、子育てのヒント動画



気になる動画をチェック！













動画の一覧へひとっ飛び！



タイトル・URL	二次元コード	内容　（5～6分）
基本的な生活習慣 ～ 親子が元気に育つコツ ～ https://youtu.be/EdoW9_-GYC0		この動画では、子どもたちの生活習慣を改善するためのヒントやよい睡眠をとるためのポイント、あいさつと生活習慣との意外な関係について紹介しています。
ストレス軽減 ～ 心おだやかに過ごすコツ～ https://youtu.be/GX2sjBjWKeE		この動画では、ストレス軽減法を紹介しています。少し見方、考え方を変えるだけで気持ちが楽になります。６分の動画ですが、ぜひストレスフリーな生活のヒントを見つけてください。
愛着 ～ 親子で幸せになれるコツ ～ https://youtu.be/wSUb62_bFYA		この動画では，子どもたちの願いを叶えるために、おうちの方も一緒に取り組み、一緒に喜びを感じることの大切さを紹介しています。おうちの方が支え、励ますことが親と子の結びつきを強くし、子どもたちの自己肯定感を高めます。
見つけよう！みんなのステキなところ ～ 心をふわっと軽くするコツ ～ https://youtu.be/XBy9IU-IHIg		この動画では，リフレーミング（物事や状況の味方を別の視点から捉え直すという心理学の用語）という手法を紹介し，家族（園・学校・職場）みんなのステキなところを見つけることの大切さを伝えています。
自分のことは自分でできるよ！ ～ 自立を後押しするコツ ～ https://youtu.be/0rkZiDLHuaM		この動画では，小さな成功体験（自分でできた）を積み重ねることで成長していくわが子を見守り，親（家族）も一緒に喜びながら支えることの大切さを紹介しています。
スマホに子守をさせないで！ ～ 健やかな心と体を育むコツ ～ https://youtu.be/Y9ITpr65Ns4		この動画では，子育て中の親子とスマホとの程よい付き合い方を紹介しています。少しだけスマホを置き、わが子の目を見て声をかければ、その時が親子にとっての大切な時間となります。

家庭教育動画活用実践事例をお聞かせください

例　学校説明会で活用

保護者が、集まってくる際の時間差に対応して流して置き、全員が視聴するようにしました。後の講話（基本的な生活習慣が整うことの大切さ）につなげました。

恵那県事務所振興防災課
電話　0573−26−1111
（内線 208）　牧野、大島宛

地域の交流センターで「親子で体を動かす」体験ができます

多治見市根本交流センター「親子わくわく体操教室」





日　時　　令和８年９月 26 日（土）10 時 30 分～11 時 15 分
場　所　　多治見市根本交流センター　遊戯室
参加者　　満２歳～3、４歳の親子９組
講　師　　深尾　由実さん（多治見市体操協会）

親子でふれあい、体を動かし、いろいろな動きに挑戦！やった！できた！笑顔もいっぱい！

今回は、多治見市根本交流センターの「親子わくわく体操教室」の様子を紹介します。



〇長谷川所長・講師の深尾先生に伺いました

根本交流センターでは、これまで２歳児を対象に年間10 回にわたって、平日に体操教室を開催していました。しかし、近年、共働き家庭が増え、2歳児で保育園に通う子どもが多くなってきたことで、一年を通して体操教室に参加できる親子が減ってきていました。そこで、今回、体験的な意味も含め、土曜日に、お子さんの年齢層の幅を広げる形での開催としました。

〇活動の様子を写真にて紹介します。



深尾先生の師範演技
みんな注目しています
見て動きを覚えます。



はじめての跳び箱
やった！できた！
腕を支点とした体重移動



「鉄棒ぶらさがり」、補助がなくても大丈夫、逆さ感覚がバランスを養います



跳び箱演技　導入の運動
ロイター板を思い切って踏切、ジャンプ！　そして、見事な、着地　教えてなくても手がポーズ
我が子の新たな才能発見！



お父さんの補助で「くるりんぱ！」に取り組みました。親子で一緒に運動することで、愛着形成もさらに深まります。



<親子のふれあいがいたるところで見られました>

〇参加者の感想

チラシを見て、休日で参加できると思い申し込みました。親子で一緒に体を動かすことができて、とても楽しかったです。普段見られない子どもの姿も見ることができて、とてもよかったです。こうした体操教室がまたあったら、ぜひ、参加したいと思いました。（親子４人で参加してみえました.）

地域の文化財を活用して乳幼児学級　公民館主事がコーディネート

恵那市笠周地区きたっこ乳幼児学級「五毛座お芝居ごっこ」



日　時　　令和８年９月 29 日（火）10 時 00 分～11 時 30 分
場　所　　恵那市飯地町　五毛座
参加者　　０歳から３歳までのお子さんとその保護者　８組
講　師　　山口　鉦一（やまぐち　まさかず）さん（飯地五毛座歌舞伎保存会）

おかあさんと一緒に　子どもたちが「見得」（みえ）を切って、はいポーズ！



五毛座の舞台でお母さんと一緒に

恵那市乳幼児学級「きたっこ」は、３つの町（笠置・中野方・飯地）の特色を活かした乳幼児学級を実施しています。今回は、飯地町にある「五毛座」（芝居小屋）にて、開催されました「五毛座お芝居ごっこ」を紹介します。

五毛座とは、岐阜県恵那市飯地町にある芝居小屋です。2010 年には登録有形文化財に登録されました。完成時の名称は飯地公民館であり、1983 年に五毛座に改称されました。五毛座の名称は、所在地の自治会の名称「五明（ごもう）」にちなんでつけられました。

五毛座で地歌舞伎ごっこ

1）点呼
2）読み聞かせ　柘植主事
3）太田指導員のオオタイム
4）本日の活動「歌舞伎保存会山口さんのお話」
○　地歌舞伎のおはなし
○　五毛座内部見学
○「見得（みえ）切ポーズ」　で撮影タイム
5）その他　お昼を食べながら懇談



説明用の自作ボードを使ってお話される山口さん

山口さんからは、五毛座について、その歴史や成り立ちなどお話がありました。そのお話の中で、「こども地歌舞伎」についても触れられ、歌舞伎の「見得（みえ）」の切り方をならいました。そして、舞台にあがって記念撮影、三階建ての五毛座の楽屋、和室など見学しました。



柘植主事の読み聞かせの様子









かわいらしい「見得」のポーズ、舞台に映えます

太田指導員（恵那市家庭教育指導員）による**オオタイム**では乳幼児学級家庭教育通信「のびっこ」から防災情報・言語聴覚士の話など、子育て情報がたくさん発信されていました。

○参加者の感想から
「一年前に飯地に引っ越してきました。今日が初めての乳幼児学級です。同じ子育て仲間がみえて、みなさんと仲良くできるとよいです。」
「珍しいところを見せていただき、初めてのことが多くありました。楽しく見させていただきました。」
「木の香りがし、古き良きものに触れることができました。」

民生児童委員の参加もあり、地域のみなさんが、子どもたちを慈しみ、育む心情が伝わってくる乳幼児学級でした。

こども園・保護者　思いを共有　行事で「親子の思い出づくり」を演出する

恵那市明智こども園　年長親子遠足で「カヌー教室」を体験



日　時　　令和８年 10 月１日（木）出発９時 45 分～解散 16 時 45 分
場　所　　笠置峡（明智こども園～明知鉄道～阿木川公園～恵那駅～飯地バス線）
参加者　　こども園年長園児とその保護者　22 名

大自然とふれあう、親子でふれあう、仲間とふれあう！様々な体験を通してたくましくなる



恵那市明智こども園では、親子遠足を企画し、親子の思い出づくりに取り組んでいます。今年は、いくつかのプランの中から、「カヌー教室」を体験する遠足を実施されました。 事前の話し合いで、普段なかなか体験できないことを・・・ということで、鉄道に乗り、バスに乗り、カヌーに乗りと、3つの乗り物を親子で体験する「親子遠足」となりました。活動の様子を写真にて紹介します。



<始めにお世話になる先生方にごあいさつ>



快晴、涼風



カヌーへの乗り方を聞きます

絶好の天候に恵まれて、素晴らしいロケーションの中「カヌー教室」が開催されました。

子どもたちはやる気満々、保護者の方も「初めてカヌーを漕ぎます。」という方が多くみえました。



いざ、発進！



お母さん　早い







<園児もカヌーを操作>
<自由自在に移動>

○参加者の感想

「楽しかったです。水に流れを任せていれば、上手く行きます。逆らおうとするとだめですね。」（お母さん）

「楽しくできました。こどもが思ったより上手に漕げるようになりました。」（お父さん）

○大堀裕子副園長先生＆土屋健太郎保護者会代表にお話を伺いました

この行事は、過去、園行事→保護者会行事→園行事と変遷しました。それは、子どもたちにとって、保護者にとって、先生方にとって、思い出に残るよりよい取組にしたいという願いからだそうです。以前は、バスを借り切って県外に行くこともあったそうですが、先生と代表の方が相談して、ふるさと恵那市をしっかりと味わえて、思い出に残る親子のふれあいの場にしようということで、今回の明知鉄道、バスを乗り継いでの「カヌー教室」となりました。園と保護者が「めあて」を共有することで、卒園に向けて、かけがえのない「思い出の旅」となりました。