

FuFu-no-ki

これまでのイベント報告

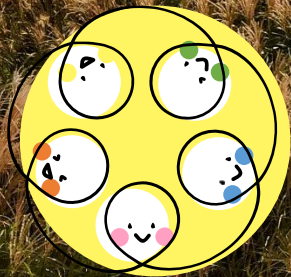
親子で話そう！
家族の絆 ♥ 我が家のルール

FuFu スケジュール 10月～12月

～こどもの食を通して、家族みんなで健康に～
実りの秋を「食育の秋」にしてみよう

ちよい読コラム

どうして「いただきます」「ごちそうさま」を言うの？



FuFu



生石高原

標高870メートルの生石高原(おいし高原)は、360度の眺望と四季おりおりの草花に彩られ、特に秋のススキは有名。ハイキングやキャンプなどの絶好のレクリエーション地として、地元はもとより関西一円から訪れる人も多い人気スポットです。

9月中旬・・・赤色のススキ等、さまざまな色彩を楽しめる

【ススキの見ごろ・時期】 9月下旬～・・・一面きれいな銀色になる

11月・・・朝日や夕日で金色に染まる。ススキの種がとび、光に反射してきらきらと輝く

今年は連日の猛暑でしたが、皆さんお元気にお過ごしでしたか？

今回もFuFuのイベントの様子をほんの一部ですがご紹介します。 ※ご本人様の了承を得て写真を掲載しています

消しゴムハンコでオリジナル作品を作ろう！



皆で楽しく
作りましょう！

べたべた
楽しい～！



個性豊かで
素敵な作品が
できました



あのハンコ
おもしろい！

乳幼児期の歯の講座



もっと早く
知りがた
かった…！

知らなかった事
意外な事がけっこう
あって、1時間あっ
という間！

体を動かしてリフレッシュ！



上手にしないでOK！
楽しく体を動かしましょう

ビーズストラップ講座



可愛いのがいっぱい！
どれにしよう
かなあ



わくわく…

これで
あってる？



みんなの話も
聞けて
良かった！

お祝いガーランドを作ろう！



家でも作って
みよう！

学び合い講座





親子で話そう！ 家族の絆 ♥ 我が家の ルール

朝はテレビもYouTube
ゲームもしないと決め
たのに、守れない

結局
ガマンするばかり
じゃ続かない

気付いたら
なし崩し的になっ
てる((+_+))

「約束したでしょ! (#`Д´)」
と毎日同じことの
繰り返し...

お互いに
モヤモヤした気持ち
が残ってしまう

子どもたちは、家庭でのルールや約束を守ったり破ったりしながら、人との関係の在り方や社会のルールの大切さを学んでいきます。家庭のルールには、あいさつ、家に帰る時間、寝る時間、きちんとした姿勢などの生活上のルールもあれば、他人に迷惑をかけない、嘘をつかないなどといった道徳上のルールもあります。しつけにも一貫性をもたせ、しっかりと身につけるためにも、家族がよく相談をしてはっきりしたルールをつくり、子どもとともに親もそれを守りましょう。

ルールの設定

★親が一方向的に決めるのではなく、家族で話し合って
子どものやる気に繋がるよう子どもの意見を取り
入れてみましょう



決まったルールでガチガチに縛りすぎても窮屈な生活になってしまうかも...

➡例えば、30分程度で終わるTVやゲーム内容のもので、子どもにも判りやすい区切りをする。この内容が終わったら、ここをクリアしたら終わり等。それ以上に長くなりそうなお休みの日にゆっくり一緒に見よう! などフォローの声掛けを。

今日のご褒美! 等イレギュラーのパターンを作ると、なし崩し的にルールが守れなくなってしまう。。。どうしたら良い?

➡子どもの個性や発達段階によっては、楽しくなってしまうと歯止めが効かない、前は許してくれたからこれ位は大丈夫! となってしまう事も。特に100か0かの思考になりがちなのは、ルール設定の時点で絶対に守るべきことの強固で明確な線引きが必要です。

上記の2つは一見、相反する様に見えますが、

★親も子ども楽しく守れるルール作りが大切

★子どもの年齢や発達段階に応じて
ルールを調整していく

などのポイントは同じです。
抜くところ、絶対なところのポイントを明確にし、一貫性を持ち
ましょう。 その子にとってどの対応が良いのか、普段から接し
ているご家族で話し合ってみましょう。



伝え方



★ルールの可視化

➡約束したルールを目でみてわかるように、文字や絵で書き、目のつくところに貼るよう
にしてみましょう。耳で聞いただけのルールを記憶するよりも、可視化して家族で共有し、
声を掛け合える環境になりルールを意識しやすくなります。

★子どもの立場になる

➡例えば、テレビやゲームの時間が長くなってしまふなら、テレビの代わりに音楽を
聴いたり、寝る30分前に読み聞かせをすることでテレビやゲームを早い目に終わらせ
るよう促しましょう。どのCDにする? どの本にする? など選ぶところから親子の楽しい
時間も増えます。



★わかりやすく簡潔に

➡子どもは大人より語彙や理解力が限られています。出来るだけ短く、簡単な言
葉で分かりやすく伝える事が、子どもの「できた!」「わかった!」に繋がります。成功体験
の積み重ねが自己肯定感の助けにもなります。

△部屋を片付けて ➡ ◎床に出ている玩具を箱にしまおう

△早く準備して ➡ ◎10分後には出かけるよ 荷物の準備とトイレを済ませよう

★否定ではなく肯定で伝える

➡否定すると、「していけない事」は伝わっても、「どうしたら良いか」は伝わりにくいのです。
肯定で伝えることで、内容が明確になるうえ、子どもの自己肯定感の安定にも繋がります。

×騒がないで ➡ ◎椅子に座るよ 蟻さんの声でお話してね

×宿題しないならお出掛けしないよ ➡ ◎宿題は30分で終わろう? 終わったら一緒に〇〇〇に行こう!
パシ達も用意するね!

見通しの提示

なぜこのルールがあるのか、守らないといけないうのか、子どもにはイメージし
辛いこともあります。ルールを守る力は、子どもが楽しく・気持ちよく生活して
いくために必要なものであるという事を、解りやすく伝えていきましょう。

★順番を守ろうね ➡ 順番を守ると、みんなで楽しく遊べるね

★部屋のおもちゃを片付けよう ➡ 部屋が綺麗だと気持ちいいね

★靴下は伸ばして洗濯機へ入れて ➡ 丸まってないと綺麗に洗えるよ

★明日の学校の準備をしよう ➡ やるべき事が終わったら、寝るまでの時間を全部自由に使える! なにして遊ぶのか?

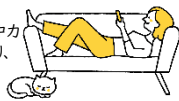


お父さんお母さん、小学生ならゲームやYouTube、中高生ならスマホを触る時間で悩んでいませんか?

これはルールを守りながらかなりの難関ではないでしょうか。いきなり取り上げたり、一方的に制限をかけたりすると親への反抗心が芽生えてしまう事があります。
また、「スマホばかりして、勉強は終わったの?」なんて声掛けも、「楽しい時間が勉強に奪われてしまう」と感じ、より勉強は嫌なものという意識になって逆効果...

●まずは共感

親である自分も気付いたらスマホ...なんて事ないで
すか? 子ども達もちゃんと見ています。簡単に情報を得られ
るし、子どものための情報収集であっても、それはちゃんと
伝えないと分からない事。
ゲーム・スマホにもメリット(集中力
・問題解決力の向上等)があり、
楽しい・便利だという気持ちを
まず受け止めてあげましょう。



●やめられない場合のリスクを伝える

依存症や課金、炎上事件や犯罪...様々な危険を孕んで
いるゲーム・スマホ、実例を出しながら、そのリスクを伝えて
おきましょう。実際、ゲームの長時間利用により脳の萎縮や
アルツハイマーの様な認知機能の低下が
認められたという論文もあります。大人も
ダメージを受けますが、発達段階の子どもの
脳には、長時間利用によるダメージは特に
大きいのです。



●子どもが守りやすい時間設定
を一緒に考える

ゲーム・スマホ、勉強、習い事、食事、入浴等、
1日の予定から、無理のない計画を立てま
しょう。やりたい時間帯や、満足するにはどれ
くらい時間がかかるか子どもの話をじっくり
聞いて、最後は自分で時間を決めてもらい
ましょう。



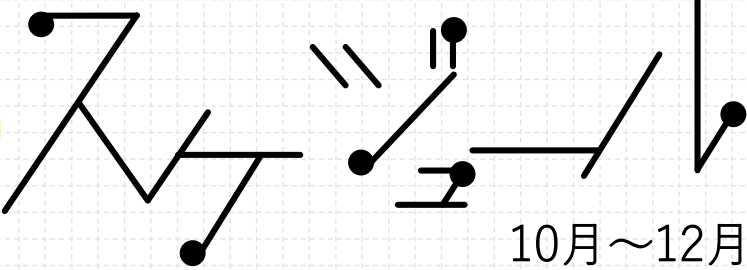
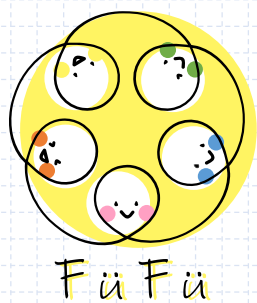
●誘惑に負けてしまわないよう
工夫する

楽しさが限られていると、依存しやすくなっ
てしまいます。他の楽しい事を見つける事は
有効です。
年齢が低い場合は、ゲーム・スマホは自室
に持ち込まない等、使える場所を限定
すると時間も守りやすくなります。



なかなか守れなかったり、思ったように伝わらなかったり、親子ともども余裕がなかったり...大変な事も多いかと思ひます。
押し付けるのではなく子どもの意見を尊重したうえで話し合い、親子で試行錯誤する経験は、子どもが大人になって社会で
生きていくための、大きな大きな力の貯金になるはずですよ。





10月～12月

有田川町民なら、
乳幼児～中学生までの
保護者様はどなたでも
ご参加いただけます

リフレッシュ講座

保護者向け

託児あり

託児有なので
安心してご参加ください

お問い合わせ

社会教育課 22-4513

実施日時	講座名	内容	持ち物・準備	対象・定員	場所	費用	申込	締切
11月18日火 10:00～	あったか 指編みマフラー	毛糸と指だけで、やさしく 編めるキッズマフラーです！ お子さんを思いながら、 手づくりのぬくもりを楽しみ ませんか。		0歳～中学生 の保護者 7名	御霊公民館	¥100		11月11日火
12月4日木 10:00～	ハンド マッサージ	プロのネイリストさんに家庭 でもできるセルフハンドマッサー を教わります！簡単なセルフネ イルも教えてくれますよ！	・厚手のバスタオル ・フェイスタオル ・ハンドタオル	0歳～中学生 の保護者 7名	御霊公民館	無料		11月27日木
12月16日火 10:00～	お正月 タペストリー	お正月飾りは新年の多幸と無病息災 を願うアイテム。折り紙や様々な素 材を自由に組み合わせ、自分好みの オリジナルタペストリーを作ろう！		0歳～中学生 の保護者 7名	田殿公民館	¥100		12月9日火

子育てひろば

お問い合わせ

社会教育課 22-4513

ハロウィンを親子で楽しもう！

可愛くて美味しいハロウィンスイーツでパーティを盛り上げよう♪

実施日時	講座名	内容	持ち物・準備	対象・定員	場所	費用	申込	締切
10月30日木 10:00～	ハロウィンを 親子で楽しもう！	ハロウィンの出し物を親子で楽しんだ 後、栄養士さんと一緒におおけチップ スやスウィートパンプキンを作ろう！	・エプロン ・三角巾	未就園児 親子10組	御霊公民館	¥100		10月23日木
11月4日火 10:00～	こども園で 秋ならではの遊びを 楽しもう！	秋は子どもの好奇心を刺激する自然物が いっぱい！こども園の保育士さんと一緒に ワクワクドキドキを体験してみませんか。	・飲み物 ・お子さんの着替え等	未就園児 親子10組	金屋第3 こども園	無料		10月28日火
11月11日火 10:00～	絵本で子育て しませんか	絵本を通して、子どもの心を豊かに育 てませんか。赤ちゃん絵本もたくさん 横でコスモス号も来てくれます！		未就園児 親子10組	御霊公民館	無料		11月4日火

ブックラザ

お問い合わせ
金屋図書館 32-5789

日時：第4木曜 10:30～
対象：2才～未就園児15組

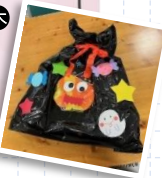
季節に応じた工作を親子で楽しもう！

参加費無料
申込不要

ハッピー ハロウィンマント

10月23日木

オリジナルハロウィン
マントを作って、魔法
使いに変身しよう！



カフェ

無料
申込不要

open 第2・4(月)
9:15～11:15

※祝日はお休みです

対象 0歳児～中学生の保護者
乳幼児の親子

お子様連れもママだけでも大歓迎！

金屋図書館の休館日を利用して
開催しています

紅茶やコーヒーなど、飲み物を
飲んでほっと一息

ゆったり癒される場に
なれば

嬉しいです

子どもたちが
遊べるスペースも
あります。



住所 有田川町金屋7番地金屋文化保健センター2F
金屋図書館内

問合せ 有田川町役場 社会教育課 22-4513

みのむしモビール

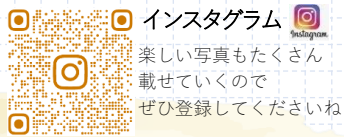
11月27日木

秋を彩るみのむしくんのモビール！
寒くならないようにたくさん
着せてあげようね！

ゆらゆらツリー

12月25日木

置いて飾るだけでなく、
サンタさんがゆらゆら揺れて
楽しいツリーです♪



Instagram

楽しい写真もたくさん
載せていくので
ぜひ登録してくださいね

@FUFU.ARIDAGAWA

FuFu公式 HP

イベント情報など更新して
いきます
講座等の予約もこちらから
して頂けます

<https://www.town.aridagawa.lg.jp/top/kakuka/kanaya/7/kodomo/8699.html>



暑さも少しづつ落ち着いて、過ごしやすくなってきましたね
秋は1日の寒暖の差や、気圧変化が激しく自律神経が乱れがち
体を温めたり、リラクゼーションできる時間を設けたり、朝はお日様の光を浴び
てセロトニンの分泌を促し体内時計を整えたりすると良いようです

みんな自分の時間って
どうやってつくってる??



FuFuの管理栄養士さんが提案する 実りの秋を「食育の秋」にしてみよう

夏の暑さも落ち着き、食欲が増してくるこの季節。秋に旬をむかえるおいしい食材にふれる機会も増えてきます。子どもたちが様々な食材に興味を持ち、これまで苦手だった食材にも挑戦できるよう、苦手な理由を探りながら食欲の秋ならぬ、「食育の秋」にしてみるのはいかがでしょうか？

子どもが苦手とする食材には理由がある！？

味覚には、「苦味・酸味・甘味・塩味・旨味」があります。子どもたちは生まれたときから「苦味＝毒を含んでいるから危険」「酸味＝腐敗しているから危険」という危機管理能力が備わっているといわれていて、苦味と酸味が強い食材を苦手とする子が多いです。しかし子どもたちは成長とともに、さまざまな食の経験を通じ食べられる食材が少しずつ増えていきますので、焦らず「少しでも食べられた。」という経験を大切にしましょう。今回ご紹介するレシピは、苦味や酸味のある野菜が入ったミートスパゲティです。食べやすくするためのポイントを抑えながら、苦手克服に挑戦してみましょう。

食べたくない理由を
探ってみよう！



🍷ころころ野菜のミートスパゲティ🍷

材料（大人5人分＝作りやすい量で記載しています）

● 合いびき肉	300 g	● オリーブ油	大さじ1
● 玉ねぎ	中1個	● 小麦粉	大さじ3
● なす	大1本	● コンソメ	小さじ2
● しめじ	100 g	● 砂糖	大さじ2
● ピーマン	3個	● ケチャップ	大さじ2
● トマト缶	1缶(400 g)	● ウスターソース	小さじ1
● にんにく	1片	● 水	100 ml

作り方

- ①野菜を食べやすい大きさに切っていく
- ②ピーマンはさっと湯がく
- ③フライパンにみじん切りにしたにんにくと オリーブ油を入れ、香りが立つまで炒める
- ④合挽肉と玉ねぎをフライパンに入れ、しっかりと炒める
- ⑤玉ねぎがしんなりしたら、茄子・しめじ・ピーマンを加え、さらに炒める
- ⑥具材に火が通ったら一旦火を止め、小麦粉を加え粉っぽさがなくなるまで混ぜる
- ⑦トマト缶・その他の調味料・水を加え、弱火にして混ぜながらぐつぐつ煮込んだら出来上がり

食べやすいポイント
なすは皮を全てむく
しめじはみじん切りにすると
噛みやすい

食べやすいポイント
ピーマンを湯がくと
苦味が抑えられる



食べやすいポイント
トマトの酸味は砂糖を
加えてやわらげる



楽しい時間であるように
いただきますーごちそうさまの時間

子どもに苦手なご飯があり、お皿に残っていると、つい少しでも食べてほしいという気持ちから食事時間が長くなりがちです。何時までや、あと何口で終わりと決めながら時間の区切りも大切にしましょう。（目安は30分ほど）

それ以上になるなら、食べた量が少なくても、残させてあげましょう！

次のご飯の時にはきつとお腹もすき、たくさん食べてくれるはず。

食事の際に心を込めて「命」や「人」に感謝するそんな些細な習慣から子どもにも人や生き物を大切に心が育っていくのかもしれない。

忙しい日常生活の中で、みんなが挨拶できる食卓には、自然と家族のだんらんが生まれてくるのではないだろうか。

みんなが生きていくために命をくれた動植物や手間をかけてくれた人に対して感謝の気持ちを表す言葉です。

一杯のごはん、一匹の魚がみなさんの口に入るまでには多くの人が働いてくれています。

「いただきます」はみんなが生きていくために命をくれた動植物や手間をかけてくれた人に対して感謝の気持ちを表す言葉です。

また食べ物育てる人・加工する人・運搬する人・お店に並べ売る人もいます。そして食材を育てるのに働いてくれて、調理してくれる家族もいるでしょう。

読者コラム
どうして「いただきます」「ごちそうさま」を言うの？



次号は▶▶2025年12月に発行します

FuFuが発足してから2回目の冬。子どもが熱っぽい？！と感じたらハラハラ。。何かと忙しいけど、楽しい事がいっぱいこの季節、楽しんで過せるヒントをアレコレお伝えします♪

本紙は有田川町家庭教育支援チーム『FuFu』が発刊する季刊誌です。有田川町家庭教育支援チーム『FuFu』は子育て経験者をはじめとする地域の多様な人材で構成されたチームです。行政機関等と連携しながら、子供たちのより良い成長のため子育てや家庭教育を応援していきます。

ご意見・問合せ等▶有田川町役場 社会教育課 0737-22-4513 2025年10月秋発行 No.007