

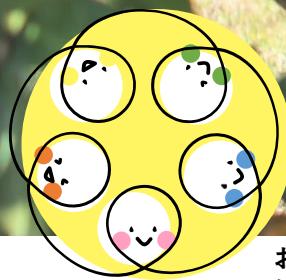
たのしい子そだてのあれこれ、お届けします

# FuFu-no-ki

2025

冬

WINTER No.008



FuFu

お鍋が美味しい季節ですね！今回もFuFuのイベントの様子と参加者の声を  
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

1/4 こども園で秋ならではの遊びを楽しもう！



11/11 絵本で子育てしませんか



10/30 ハロウィンを親子で楽しもう！



9/18 お店屋さんごっこ

お金を渡して品物を買うという体験ができるよかったです。品物もどれも可愛いものばかりで嬉しいです。家でもお店屋さんごっこたいです。

11/18 あつたか指編みマフラー

最初は自分にできるか不安でしたけど「ごまかせる」という素敵なワードで無心でできました。楽しかったです。

10/7 マクラメチャーム

初めて参加しました！子どものいない環境でゆったりした気持ちで取り組め純粋に楽しめました。わかり辛い時もすぐにサポートしてください完成させることができ嬉しかったです！

# 子どもの遊びについて \* 考えてみよう!!

今の子どもたちは、小さい頃から時間に追われることが多い、ゲームなど屋内の遊びが増え、自然の中で遊ぶことが少なくなっているように感じます。遊びは子どもの心の成長にとても大切で、特に幼児期は遊びを通して感覚を働かせ、運動をし、ものをつくり、想像する力を養っていきます。心身の発達に欠かせない、食事や睡眠と同じくらい大切なものです。

しかし子どもには遊びが大切とわかっていても「小学校に入ったら勉強が第一」というような意識になりがちです。

## 「疲れた」という子どもが増えている

子どもは、自由な時間があることで、心から遊びを楽しんだり、個性や創造性を伸ばせます。親は勇気をもって子どもたちに時間とゆとりを与えましょう。



(注)小学生・中学生・高校生の生活時間の実態と意識に関する調査  
資料:「放課後の生活時間調査」(2008年11月) Benesse 教育研究開発センター 全国の小学5年生~高校2年生 合計8,017名(配布数25,716通、回収率31.2%)

## 子どもたちの体力が低下しています

子どもの成長にとって、楽しく身体を動かして遊ぶことはとても大切です。

親子のふれあいや仲間との交流を深めながら、さまざまな外遊びを通して身体を動かす楽しさを教えましょう。

## 地域の保護者の方々から、子どもの遊びについて 色々な意見をいたたいたいとのご紹介します

Aさん

幼稚園から小学校の頃、父がよく休みになると「探検隊」と称し、徒歩で近くの山や自転車で海など、車をあえて使わず連れて行ってくれました。草花を見つけたり、拾った木々などで何か作ったり、虫や鳥を探したり、単なる散歩といえばそうなのですが、「探検隊」という響きに心を驚きにされ、面白いことを発見しようと目はキラキラ、心はワクワク楽しみで仕方なかったことを思い出します。あえて歩いたり、自転車に乗ったりすることで、普段見逃していたものに目を向けて興味を持ち、知らず知らずのうちにたくさん歩いて体力がついて…道中でいろんな話をしたり、言葉のゲームをしたり、歌を歌ったり、盛り沢山だったなと思います。何もない方が、いかに楽しくするか工夫するのだろうなと思います。自分の子育てでは、おもちゃに頼りきりでしたが…父親に今更ながら感謝しています。



Mさん

自転車の練習で「どうしてうまく乗れないんだ~!」とじれったく思ひながらしばらくジタバタ。何かのタイミングで乗れた時の高揚感は格別でした。この練習で何度も挑戦しようという意欲や、体力・持久力・バランス感覚など様々な力がついたと思います。

Oさん

学年も性別も違う近所の子達で集まって大縄跳びをしたりするのですが、声をかけあって、失敗しても励まし合っているのを見ると人にやさしくする力やみんなで協力することで得られる達成感、協調性が自然と身についているように思います。



Hさん

自然の中で遊ぶと、虫や草花とかを持ってきて「これ、何?」と子どもに聞かれることがあります。一緒に図鑑で調べるようになり、それをきっかけにわからないことは調べたり、実験してみたり、色々なことに興味や好奇心をもって、挑戦するようになりました。



Hさん

私が小さい頃は、田んぼのあぜ道を走り回ったり、山の崖を登ったり。用水路の水位が低い所に石を何個か置いて足場にし、靴を濡らさずに渡るなど…平坦などところで遊ぶのが好きでした。そのおかげで足元の悪いところでもすんなり歩けるなど、バランス感覚が自然と身についていたように思います。あとはドッジボールが好きすぎて学校の休み時間にやっていたら…知らない間にボール投げが学年1位になっていました。体格は小柄でしたので…大きな子より投げられる自分にびっくりした記憶が残っています。好きこそもの上手なれ! 大好きな遊びが体力の向上を促すのですね。

## 年上・年下の友達と遊ぶ ことはとても大切なこと

年の違う集団の中で、子どもたちはルールを守ることや、我慢すること、思いやりの心、役割を果たす責任感など、人間関係についてたくさん学びます。身近な地域の活動など、積極的に参加してみましょう。

## 家でする年中行事にも 深い意味がある

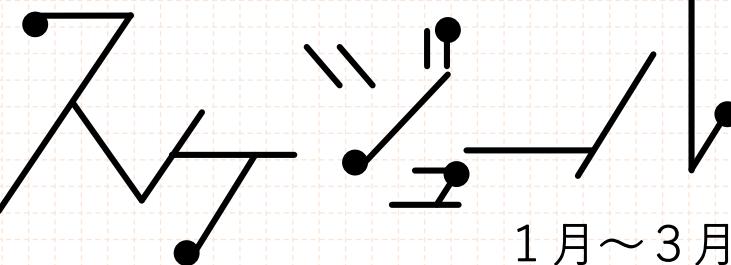
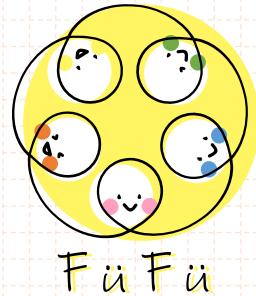
家庭内の行事は家族とのふれあいが深まるだけでなく、高齢者など世代の異なる人々とのつながりや地域社会へも目が向くきっかけになり、日本の文化・伝統に親しむとても良い機会です。

## 人生で大切なことは 自然の中で学んだ!

自然の中で遊ぶことで、驚きや感動を体験し豊かな感性を育むとともに、自然や環境を大事にする心や忍耐のことの大切さなどを学びます。

子供たちが遊びの機会や場をつくっていきたいと考えています。





1月～3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

お問い合わせ  
社会教育課 22-4513

保護者向け

託児あり

託児有りなので  
安心してご参加ください

申込多数の場合抽選となり、  
連絡のない場合は参加となります

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
2月12日木 10:00～	パーソナル カラー講座 ～色のもつちカラ～	日々無意識に影響を受けている「色」今惹かれている色から、心のサインに触れ自分を見つめ直し、色のチカラを日常に取り入れてみませんか？	筆記用具	0歳～中学生の保護者 7名	御靈公民館	無料		2月5日木
2月20日金 10:00～	リンパ スティックヨガ	ヒノキのスティックでリンパを流す新しいヨガです。血流を良くし、身体を整えましょう！	飲み物・タオルなど	0歳～中学生の保護者 10名	御靈公民館	無料		2月13日金
3月5日木 10:00～	筆ペンアート ～名前ポエムを書こう～	筆ペンでお子さんの名前ポエムを書いてみましょう。名前に込めた思いを大切にし、書くことの楽しさを体验してみませんか？	筆ペン	0歳～中学生の保護者 7名	御靈公民館	¥100		2月26日木

## 子育てひろば

お問い合わせ  
社会教育課 22-4513

キラキラドームを作ろう！

ちいさな瓶の中につくる、自分だけのちいさな世界  
振るとキラキラ・チラチラ輝きます



申込多数の場合抽選となり、  
連絡のない場合は参加となります

締切

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
1月29日木 10:00～	お正月遊びを 楽しもう！	一年の幸せを願っての伝統的なお正月遊び。福笑い、凧あげ、紙コップけん玉、折り紙こま回しなどで遊びましょう！	—	未就園児 親子10組	御靈公民館	無料		1月22日木
2月7日土 10:00～	キラキラドームを 作ろう！	親子で好きな飾りを選んで、瓶の中にキラキラ光る素敵な世界を作ってみよう！	—	小中学生 親子7組	御靈公民館	¥100		1月30日金
3月19日木 10:00～	小麦粉粘土で 遊ぼう！	柔らかな感触を感じたり五感を刺激する遊びです。こねたり、形を作ったり、指先を使って遊びましょう！	—	未就園児 親子10組	御靈公民館	無料		3月12日木

## 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  
参加費無料  
申込不要

季節に応じた工作を親子で楽しもう！



だるさんがゴロン

1月22日木

コロコロ転がって起き上がる！何回も繰り返して遊べちゃうだるさんのボーリングを作りましょう！



大きくなったよ  
ボード

3月26日木

入園前の可愛い時期！  
記念の手型や写真を飾れる壁飾り  
を親子で楽しく作りましょう！



カフェ

無料  
申込不要

お子様連れもママだけも大歓迎！

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

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

飲んでほっこり一息

ゆったり癒される場に  
なれば  
嬉しいです



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  
有田川町役場 社会教育課 22-4513

クリスマスに年末年始、楽しいイベントがたくさん季節ですね  
今年の冬の思い出を作ってあげたい！仕事も家の事も忙しい！  
受験が大詰めで親も子も満身創痍なご家庭もあるかと思います  
できるだけ暖かいお風呂に入り、お腹に優しい食事で  
自身の身体も労わってあげてくださいね

我が家では、お鍋にざく切りした野菜・インナー・コンソメに  
ひたひたの水を入れ火にかけるだけのボトフをよく作ります  
楽ちんなのに野菜がたっぷりで、身体に良い事をしたような気分になれます  
肩の力を抜きつつ、今年も冬を楽しみましょう



FuFu公式HP

イベント情報など更新して  
いきます

講座等の予約もコチラから  
して頂けます

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



～子供の食を通して、家族みんなで健康に～

FuFuの管理栄養士さんが提案する  
食を通して日本の行事を楽しもう

節句とは、季節の変わり目に無病息災などを願う日本の行事です。

今回は、七草や、節分、ひな祭り等にぴったりなお手軽レシピ。行事を大切にし、家族でその意味を考えたり、楽しんだりしてもらえる機会をもっていただけたと嬉しいです。

行事食を華やかに彩る、棒おにぎりレシピ

＊ 節分 金棒ちらし寿司 ＊



材料 (ごはん 1合分)

ごはん	1合	鮭フレーク	80g	油	適量
酢	40ml	きゅうり	80g	焼きのり	適量
★ 砂糖	40g	人参	20g		
塩	小さじ1/2	卵	1個		

作り方

- きゅうり、人参は細切りにする
- 1を湯がいて柔らかくし、水をきってしぶる
- 温かいごはんに鮭フレークと2、★の合わせ酢を加え混ぜ合わせる
- フライパンに油をひき、炒り卵をつくる
- 3・4を混ぜ合わせ、ラップで棒状に形を整える
- 焼きのりを小さくほぐし、貼り付けたら出来上がり

＊ ひな祭り 棒おにぎり ＊



材料 (各ごはん 1合分)

【青のりおにぎり】		【花型おにぎり】		【ももいろおにぎり】	
ごはん	1合	ごはん	1合	ごはん	1合
青のり	1g	玉ねぎ	1/4個	桜でんぶ	10g
かつお節	1g	人参	1/4個	むき枝豆	20g
白ごま	20g	ロースハム	30g	塩こんぶ	6g
ごま油	少々	コーン	10g		
塩	少々	しめじ	20g		
		ケチャップ	大さじ2		
		砂糖	小さじ1		
		塩こしょう	適量		
		卵	1個		
		油	適量		

作り方

【青のりおにぎり・ももいろおにぎり】

- 温かいごはんに具材を全て入れ混ぜ合わせる
- 1をラップで包み棒状にする

【花型おにぎり】

- ★の具材を食べやすく切って、油で炒める
- 具材がしんなりしたら、ケチャップ・砂糖を加えてさらに炒める
- 2にごはんを入れて混ぜ合わせ、塩こしょうで味をととのえる
- 卵で薄焼き卵をつくり、好きな型で抜く(今回は花型にしています)
- ラップを広げ4の薄焼き卵の上に3を乗せ、棒状に包み出来上がり

1月7日「人日の節句」

1年の始まりには、  
1月7日の「人日の節句」  
があります。  
この日には、七草が  
入った七草がゆを食べる  
風習がありますね。

お正月に暴飲暴食で疲れた胃腸を労わるためという意味で広く親しまれていますが、その他にも、冬の間に不足しがちなビタミンなどを、芽吹いたばかりの若菜を摘んで補い、健康を願うなどの意味もあります。また、旬の生き生きした植物である七草には、厳しい冬に終わりをつけ、春へむかう季節の移り変わりも感じさせる力がありますね。ぜひ、1月7日には、家族で七草を食べ、新学期へ向けての気持ちを新たにしてみてはいかがでしょうか?

七草粥だけじゃない！子どもにも食べやすい、七草料理のご紹介

七草入りみそ汁

いつものお味噌汁の具材に、  
刻んだ七草をいれるだけ

七草そばや七草うどん

そばやうどんのあつたかいお汁の中に、  
刻んだ七草を入れて栄養満点にしてみよう

そばの温かいつけ汁やおうどんのお汁に七草やお揚げさんを入れると、お粥が苦手な子どもでも食べやすいですよ。



次号は▶▶2026年3月に発行します

今年ももう年の瀬。年々早くなっていく時間の流れ、子どもたちを取り巻く環境の変化が目まぐるしいですね。そんな時こそ少し立ち止まって楽しい事を探してみましょう。本年もお世話になりました！

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12月冬発行 No.008

