

FuFu-n-o-k-i

2025
冬
WINTER No.008

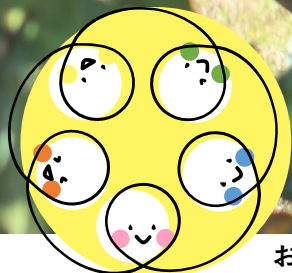
これまでのイベント報告

こどもの遊びについて考えてみよう!!

FuFu スケジュール 1月～3月

～こどもの食を通して、家族みんなで健康に～
食を通して日本の行事を楽しもう
行事を華やかに彩る、棒おにぎりレシピ

1月7日「人日の節句」



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

11/4 こども園で秋ならではの遊びを楽しもう！



こども園の部屋で遊べるなんてなかなかできないので、今回参加できてよかった



園の雰囲気があたかかったのがわが子のびのび遊んでいました！



園での生活がイメージ出来て面白かった！

11/11 絵本で子育てしませんか？

絵本の選び方や、なぜ子どもが同じ本ばかりみたがるのか、気になっていたことが知れてとても良かった



今日話を聞いて改めて「簡単な本から始めてみよう！」と前向きになりました！



秘密基地みたい！



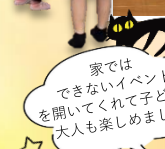
絵本の車だー！



10/30 ハロウィンを親子で楽しもう！



大人だけで落ち着いて取り組み、大人同士の会話も楽しみながらで最高でした。



家ではできないイベントを開いてくれて子ども大人も楽しめました



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てよかったです。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したいです。

11/18 あったか指編みマフラー

最初は自分にはできるか不安でしたが「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

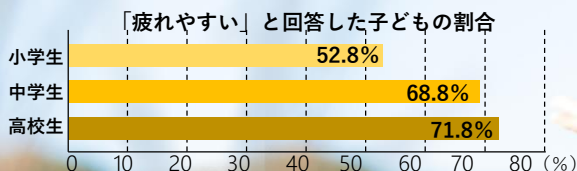
初めて参加しました！子どものいない環境でゆったりした気持ちで取り組み純粋に楽しめました。わかり辛い時もすぐにサポートしてくださり完成させることができ嬉しかったです！

こ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く、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っても大切で、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なのです。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 色々な意見をいただいたのぞ 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を作ったり、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掴みにされ、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らうなと思います。自分の子育ては、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
じれったく思いつくならしくジタバタ。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。

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、靴を濡らさずに渡るなど…平坦なところで遊ぶ
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。

Nさん

下の子が小さいので、なかなか子どもを連れて外遊びに出ることは少ないのですが、
そうなると子どもたちは暇で機嫌が悪くなります。なので、家でできる遊びが多くなります。
遊びではないのですが、上履き洗いを子どもに任せると、いつかは子どもの為になるし、
私も家事の一つが済むので嬉しいです。子どもを喜ばせられたこと、家事の一つが終わった
ことで私も達成感を感じられます。洗剤で体が汚れたらそのままお風呂へ入れてお風呂
も済ませるので一石三鳥(笑)!

Yさん

家庭での年中行事を大切にすることで家族の絆も深まっているように思います。
例えば節分なら方位磁石を見ながら今年の恵方を確認し、みんなで揃って恵方巻を食べます。食べ
ている間お喋りを我慢すると、なんだか可笑しくなって結局は皆で大笑い。鬼になったお父さんに思い
きりする豆まきも楽しかったです。自然の中での遊びも大切で、川で魚やアメンボを見つけて棒で
つついたり、段ボールで草滑りを楽しみました。それぞれ風向きや傾斜など、考える
こともたくさんで、ちょっとしたスリルも楽しみながら様々な経験が出来たように思います。

Oさん

学年も性別も違う近所の子達が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と協力することで得
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多くあります。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。

Sさん

私の母は、季節ごとの行事を大切にする人でした。家族の誕生日にはケーキを焼き、部屋
の飾りつけをしてお祝いしてくれ、クリスマスにはツリーやクリスマス雑貨で家はクリスマス色に!
お正月にはおせち料理・お正月飾り、月見には手作り団子をお供えし、ひな祭りにはお雛様を飾り
私達姉妹に着物を着せてくれました。とても楽しい思い出です。そんな家庭で育った私も結婚
して子どもが出来、母がしてくれたように行事を大切にしてきました。家族みんなでお祝いし、
季節を感じながら行事を思いきり楽しむ…そんな中で子どもたちも行事の意味を知ったり、伝統
に親しんだり、その大切さを感じてくれたように思います。そんな子どもたちも今はそれぞれ家庭を持ち、
私や母がしてきたように、年中行事を楽しみながら家族の絆を深めているようです。
私の母から繋がってきた「大切な思い出」です。

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のことを学び
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。

家でやる年中行事にも 深い意味がある

家庭内の行事は家族とのふれあひ
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。

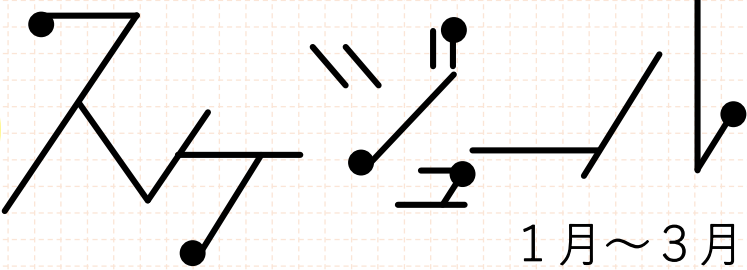
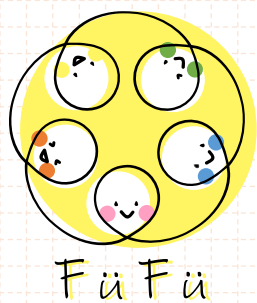
人生で大切なことは 自然の中で学んだ

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する
ことの大切さなどを学びます。



FuFuでも、子どもたちが
のびのび遊ぶ機会が場を

つくりたいと考えて
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

託児有なので
安心してご参加ください

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 ～色のもつチカラ～	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	御霊公民館	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	御霊公民館	無料		2月13日金
3月5日木 10:00～	筆ペンアート ～名前がエムを書こう～	筆ペンでお子さんの名前がエムを 書いてみましょう。名前に込めた 思いを大切に、書くことの楽しさ を体験してみませんか？	筆ペン 	0歳～中学生 の保護者 7名	御霊公民館	¥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



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！	一年の幸せを願うため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	御霊公民館	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	御霊公民館	¥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	御霊公民館	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

季節に応じた工作を親子で楽しもう！

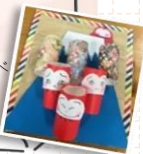
参加費無料

申込不要

だるまさんがゴロン

1月22日木

コロコロ転がっても起き上
がる！何回も繰り返して遊べ
ちゃうだるまさんのポー
リングを作りましょう！



おひなさまバッグ

2月26日木

飾っても可愛いし好き
なものを入れて遊ぶこと
もできるバッグです！



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

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

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>



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ください！仕事も家の事も忙しい！
受験が大詰めでも親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・ウィンナー・コンソメに
ひたひたの水を入れ火にかけるだけのポトフをよく作ります
楽ちんなのに野菜がたっぷり、身体に良い事をしたような気分になります
肩の力を抜きつつ、今年も冬を楽しみましょう



～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のお手軽レシピ。行事を大切に、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ると嬉しいです。

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 | 80 g | ● 油 | 適量 |
| ● 酢 | 40ml | ● きゅうり | 80 g | ● 焼きのり | 適量 |
| ★ 砂糖 | 40 g | ● 人参 | 20 g | | |
| ● 塩 | 小さじ1/2 | ● 卵 | 1 個 | | |

作り方

- ① きゅうり、人参は細切りにする
- ② 1を湯がいて柔らかくし、水をきってしぼる
- ③ 温かいごはんには鮭フレークと2、★の合わせ酢を加え混ぜ合わせる
- ④ フライパンに油をひき、炒り卵をつくる
- ⑤ 3・4を混ぜ合わせ、ラップで棒状に形を整える
- ⑥ 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 | ● ごはん | ● ごはん |
| ● 青のり | ● 玉ねぎ | ● 桜でんぶ |
| ● かつお節 | ● 人参 | ● むき枝豆 |
| ● 白ごま | ★ ● ロースハム | ● 塩こんぶ |
| ● ごま油 | ● コーン | |
| ● 塩 | ● しめじ | |
| | ● ケチャップ | |
| | ● 砂糖 | |
| | ● 塩こしょう | |
| | ● 卵 | |
| | ● 油 | |

作り方

【青のりおにぎり・ももいろおにぎり】

- ① 温かいご飯に具材を全て入れ混ぜ合わせる
- ② 1をラップで包み棒状にする

【花型おにぎり】

- ① ★の具材を食べやすく切って、油で炒める
- ② 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
- ③ 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
- ④ 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)
- ⑤ 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、旬の生き生きた植物である七草には、厳しい冬に終わりをづけ、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たいいかがでしょうか？

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

そばやうどんのあったかいお汁の中に、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