

FuFu-n-o-k-i

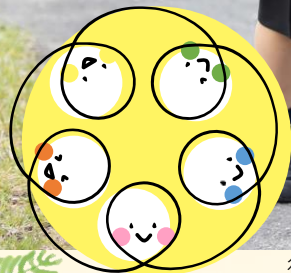


イベント報告

新生活を迎える春
子どもと本を楽しもう!

FuFu スケジュール 4月～7月

FuFuの管理栄養士さんが提案する
春からのお弁当作りを応援!!



FuFu

待ちに待った春がきましたね。寒さが緩み、芽吹いた緑や色とりどりの草花を目にして歩いていると、気持ちも体も軽くなったような気がします。今回もほんの一部ですがイベント当日の様子を紹介します。

※ご本人様の了承を得て写真を掲載しています

12/4 ハンドマッサージ



思春期の娘との
コミュニケーション
に使います!

リラックス
できてママ同士の
会話もでき素敵
な時間でした

12/16 お正月タペストリー



可愛いものが
たくさん♪

無心になって
日々の忙しさを
忘れられました

1/29 お正月遊びを楽しもう!



同月齢
の子たちが集ま
って遊んでいる
のがかわいい

保育所以外で
こういう体験が出来、
息子が喜んでいました♪

2/7 キラキラドーム
を作ろう!



親子で作れて私も
子どもたちにとっても
良い思い出ができました

2/12 パーソナルカラー講座
～色のもつチカラ～



気になっていた
パーソナルカラーを
体験できる機会が嬉しい

2/20 リンパスティックヨガ



最初は冷えていた
手足が終わる頃には
ポカポカ!

普段つかわない
部分もしっかりほぐして
いきたいと思います

楽しい♪

みんな素敵な
作品ができました

新生活を迎える春 子どもと本を楽しもう!

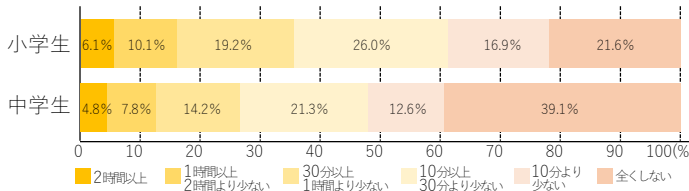


春は新しい季節の始まり。春に始めた習慣は他の季節よりも定着しやすい!という話を聞いたことはありませんか。寒さが和らぎ、気持ちも前向きになりやすい春は、読書を楽しむ習慣づくりにピッタリかもしれません。読書は、想像力や考える習慣を身に付け、豊かな感性や情操、思いやりの心を育むことができます。ですから、テレビやマンガが好きな子にも本を読む時間を持つように家庭でも習慣づけたいものです。

そのためにも、食事の時間のように「読書の時間」を設ける、親子で図書館に行く、親も一緒に本を読むなど工夫し、こどもが読書の楽しさと出会えるきっかけをつくりましょう。



家や図書館で普段(月~金曜日)どれくらいの時間、読書しますか



資料:「平成21年度全国学力・学習状況調査(小学6年生約116万人 中学3年生約108万人)」文部科学省



絵本で子育て

しませんか?!



乳幼児期の子どもさんを持つ保護者様へ

図書館司書 杉本和子先生

親のぬくもりを感じながら優れた絵本に接し、一緒に共感しあうひとときは、子どもの感性や心を豊かにする貴重な時間になります。

人間の脳は胎児期から出生後にかけて神経細胞が形成され、神経細胞同士がシナプス(神経細胞同士が情報をやり取りする接合部分)でつながって複雑なネットワークを形成されることでつくられています。シナプスは生後3か月から2歳半ごろ急激に増え、最も重要な発達期は3歳頃までと言われています。

絵本の読み聞かせは、親子の絆を深めながら子どもの脳を刺激し、シナプスの発達を促すことに繋がります。



【保護者からの質問】

子どもに絵本を読んであげたいが、赤ちゃんだしわからないかな...
と思ってしまう。

子どもの発達にあった絵本選びが難しい。



【杉本和子先生の回答】

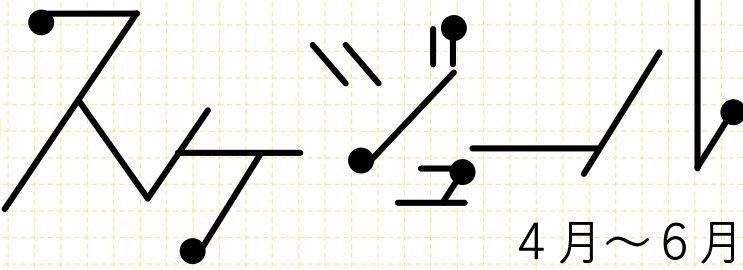
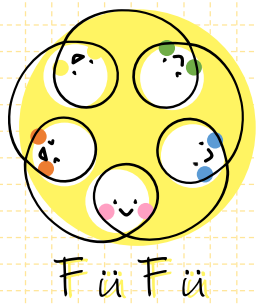
初めての絵本は、絵のみ描かれていて子どもが触っても舐めても強いポータブルブック(厚手の紙が良いでしょう。「りんごだね」「あかいね」など目で見てわかることを語りかけてみてね。2ページで完結し同じ繰り返しのもので4ページで完結するもの...とだんだんと話を長くしていきます)。

ワンポイント アドバイス

早くから難しい本を読ませるのは子どもの心にストレスを与え、かえって本嫌いにさせかねないので控えましょう。

図書館に行って、一緒に本を選んだり、楽しい時間を過ごすことで読書がさらに楽しい時間になるでしょう!





4月～6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

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
4月30日(木) 10:00～	アロマジェル ポット	新しい生活が始まり、忙しい毎日。 気分もリフレッシュできる素敵な 香りが漂うお洒落なアロマジェル ポットを作って癒されませんか？		0歳～中学生 の保護者 7名	田殿公民館	¥100		4月23日(木)
5月19日(火) 10:00～	簡単ヨガ	ヨガ初心者でも簡単にできるレッス ンです。日頃の肩こりやストレスを 吹き飛ばそう！	飲み物・バスタオル	0歳～中学生 の保護者 7名	御霊公民館	無料		5月12日(火)
6月11日(木) 10:00～	お腹すっきり☆ 腸活レシピ♡	お通じは毎日ありますか？ 親子で簡単に続けられる腸活レシ ピを一緒に作ってみましょう！	エプロン	0歳～中学生 の保護者 10名	御霊公民館	無料		6月4日(木)

子育てひろば

お問い合わせ
社会教育課 22-4513

楽しむ食育・育む知的好奇心♪
野菜スタンプでピザを作って遊ぼう！
形や感触・色を楽しんで身近な野菜に親しみ、
作品を作るなかで学びを深めます。



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

実施日時	講座名	内容	参加者準備	対象・定員	場所	費用	申込	締切
5月14日(木) 10:00～	ビニールロケットを 飛ばして遊ぼう！	傘袋でロケットを作り思いきり飛ばして遊 びましょう。一緒に歌ったり、体操したり 絵本を見たり、楽しい子育てひろばです！		未就園児 親子10組	御霊公民館	無料		5月7日(木)
6月18日(木) 10:00～	野菜スタンプで ピザを作って遊ぼう！	オクラやピーマン、レンコン、じゃがいも など、野菜の形を楽しみながらベタベタスタ ンプの美味しそうなおピザが出来上がるよ！	汚れてもいい服装で 来てください	未就園児 親子10組	御霊公民館	無料		6月11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～ **参加費無料**
対象: 2才～未就園児15組 **申込不要**
季節に応じた工作を親子で楽しもう！

かえるさん
あ～ん！

5月28日(木)
あ～んと大きな口を開けた
かえるさんに「はいどうぞ！」と
食べさせてあげられる可愛い作品です。
スプーンやお箸の練習にもどうぞ。



七夕飾り
6月25日(木)

可愛い織姫様と彦星様をつくります。願
い事を書いてお部屋に飾り、
七夕という行事を親子で楽しんで
くださいね！



ひらりん
ちょうちょ
4月23日(木)

はじめまして♡の季節にぴったり。
身近な素材で簡単に作れる心も和む
可愛いちょうちょです！ひらひら
指にさして遊びましょう。

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
嬉しいですよ

子どもたちが
遊べるスペースも
あります。

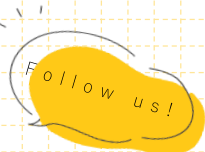


住所 有田川町金屋7番地金屋文化保健センター2F
金屋図書館内
問合せ 有田川町役場 社会教育課 22-4513

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
講座等の予約もコチラから
して頂けます

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



昨年度は大変お世話になりました
FuFuが発足してから、3年目の春になります
子どもで3歳というと、自我が芽生え自立が高まる時期ですね
FuFuもこの3年でたくさんの出会いと学びがありました
保護者も子どもも楽しく学べる場所
自分らしさを持てる時間を
もっと増やしていきたいと思ひます



～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 春からのお弁当作りを応援！！

新しい年度がスタートしました。

進学や進級をされた子どもたちは、慣れない環境の中、毎日ドキドキしながら頑張っていることと思います。

これからの一年間、学校や園では様々な行事があり、お弁当を持って行く遠足などは、子どもたちが楽しみにしている行事の一つではないでしょうか。しかし、親にとっては子どもが喜ぶお弁当を作るのは、大変な作業…

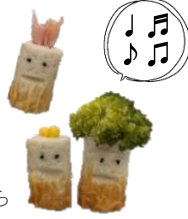
そこで、春からのお弁当作りを可愛く華やかに、そして簡単にできるメニューを提案させていただきます。

春のお花畑オムライス弁当。

子どもが見た瞬間『かわいい！と叫ぶた！』

ちくわ屋人

口は包丁で切り込みを入れ、目は黒ゴマをさしています
この時、爪楊枝などで穴をあけて黒ゴマをさすと固定できます
頭には彩り華やかな食材をさすだけ！
食べ易くするために、ちくわの穴にマヨネーズ等を少し入れてから一度火を通したボイル野菜などを差し込むと美味しく出来ます



ピーラーで簡単にできる彩り野菜 さつまいも・きゅうり・にんじん

そのまま使っても素敵な彩りになりますが、今回はしましまに皮をむいて一工夫
そのあと輪切りにして、しましまが見えるようにお弁当に入れるだけ



味や調理はお好みです
見本は、さつまいもは蒸してきゅうりは酢と砂糖につけピクルスにしています



かわいいお弁当を作る時の必須アイテム「型抜き」を使ったアレンジ 型抜き玉子

卵を割り、おはしで卵黄と卵白をよく混ぜ、そのあとに茶こしやざるで一度こしてあげると、均一できれいな黄色い薄焼き玉子が出来ます。火を入れるときは、弱火でじっくりと片面を焼き、ひっくり返さずそのまま蓋をして中まで火が通るのを待つと、失敗が少ないよ。
あとは、好きな形に型抜きしてお弁当にバランスよく入れるだけ！

見本のお花の下にはケチャップライスが入っています
お花の真ん中にケチャップを乗せれば可愛いお花畑オムライス♡になります

らくがき★ラップおにぎり



調理の細かい作業は不要！
いつものおにぎりをラップで包み、ラップの上から子どもの喜ぶ絵やメッセージを書いてあげるだけでも特別なお弁当になりますね

ほっぺには魚肉ソーセージや梅干しを使っています



♪ 少々の工夫で、
わくわくのつまったお弁当ができます
ぜひチャレンジしてみてくださいね

次号は▶▶2026年7月頃に発行します

年度末のお仕事、新学期準備、役員の引継ぎ等、皆様お疲れ様でした。今年度への決意、嬉しい始まり、子ども達にも様々な変化やスタートがあったかと思ひます。FuFuは、日々の中で親子で「ふふっ」とできるお手伝いをしていきたいと思ひます。

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 2026年4月春発行 No.009

