



みんなで子育て

西濃県務所 振興防災課 振興防災係
 家庭教育推進専門職 酒井
 電話:0584-73-1111 <内線212>
 E-mail: sakai-toshinori@pref.gifu.lg.jp

家庭教育についての
相談はこちらまで。
お待ちしております。



家庭教育応援通信
バックナンバー

関ヶ原中学校×関ヶ原町医療保健課（やすらぎ健康増進センター）

関ヶ原町立関ヶ原中学校 家庭教育学級 骨折予防プロジェクト

在宅取組型

令和8年9月2日（水）
 発育測定時 希望者



今つくる骨が未来を支える

家庭で考える健康習慣

人の骨量は20歳頃にピークを迎え、その後はどれだけ維持できるかが健康寿命を左右すると言われています。骨密度が低下して骨粗しょう症になると、わずかな衝撃でも骨折しやすくなり、いったん骨折すると、日常生活に支援が必要となる場合があります。

関ヶ原町医療保健課では、介護の要因として多い骨折を予防するための取組を進めています。昨年度に引き続き、中学生を対象に骨密度測定と生活習慣アンケートを実施し、生徒には「骨の貯金」、保護者には「骨量の維持」の大切さを呼びかけています。

今回は、1年生と3年生の発育測定にあわせて骨密度測定を行いました。事前に、生徒たちはカルシウムやその吸収を助けるビタミンDを多く含む食品等の摂取状況、運動習慣、睡眠時間などについてのアンケートに回答しました。医療保健課の職員から、骨密度測定結果の説明と1人1人に応じたアドバイスをしてもらいました。その結果を家庭に持ち帰り、家族で生活習慣を見直すきっかけとしています。

食事、運動、睡眠は、丈夫な骨づくりと健康維持に欠かせない大切な要素です。将来の健康につながる日頃からの習慣づくりを心がけたいですね。



**骨太教室（関ヶ原中学校PTA家庭教育学級）
結果報告（9月と2月の変化）**

1. 骨密度測定結果（9月）
 ～生活習慣アンケートの結果をもとに骨密度測定を行いました～

測定結果	人数	割合
20歳頃～50歳頃	106	16.4%
50歳頃～60歳頃	21	0.8%
60歳頃～70歳頃	1	0.0%
70歳頃～80歳頃	1	0.0%
80歳頃～90歳頃	1	0.0%
90歳頃～100歳頃	1	0.0%
合計	128	100%

2. 生活アンケートの結果（9月から2月の変化）
 (1) カルシウムの摂取
 (2) 運動習慣
 (3) 睡眠時間
 (4) その他

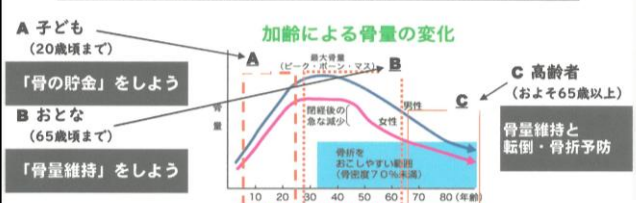
昨年度開催した骨太教室の結果報告です。
 家庭での生活習慣のアドバイスがあります。

関ヶ原町 骨太対策

【町の介護が必要となる原因】
第1位 骨折
 ※令和5年度新規介護認定者（地域包括支援センター調べ）

こつしょうしょう
骨粗鬆症
 ◎予防の取組が重要◎

・中学生のみなさんは「20歳頃までに骨量をできるだけ高めておく事」
 ・ご家族の方は「骨量の維持や、筋力アップ等による転倒・骨折予防」に取り組む事で将来の骨折予防となり、健康寿命延伸につながります



加シム一覧表	加シム量
牛乳	
●1回量:1杯(200ml)	220 mg
ヨーグルト	
●1回量:1個(100g)	120 mg
プロセスチーズ	
●1回量:1切(25g)	160 mg
小魚(しらす干し)	
●1回量:15g	40mg
小松菜のお浸し	
●1回量:2株(80g)	120mg
木綿豆腐	
●1回量:1/2丁(150g)	140 mg
納豆	
●1回量:1パック(40g)	35 mg
カルシウム入りの飲料やおやつ※1	
●1回量:1本/1袋	200mg

検査の前日食べたもののカルシウム量を合計します。800mg以上とれることをめざします。



校長先生、専門職も骨密度を測っていただきました。2人とも異常なしでほっとしました。

骨粗しょう症 もっと知って予防を!

骨粗しょう症とは、骨がもろくなり、ちょっとした衝撃でも骨折しやすくなる病気です。予防するためには、カルシウムをしっかりと摂り、運動を続けることが大切です。

あなたも骨粗しょう症になりやすいですか?

骨粗しょう症の予防法

1. カルシウムをしっかりと摂る

2. 運動を続ける

3. 睡眠をしっかりとる

4. その他

骨粗しょう症や骨について学べる冊子も配付されました。

**輪之内町合同家庭教育学級
小学生親子料理教室**
体験活動参加型
令和8年8月4日(火)
9:00~12:00
対象：輪之内町希望小学生親子

教育委員会×保健センター×食生活改善協議会



料理教室は、夏休み中に3回行いました。

食育を楽しく学ぶ親子料理教室

はじめに、管理栄養士さんから、毎月19日が「食育の日」であること、1日の野菜摂取目標量は350gであること、緑黄色野菜とその他の野菜の違いなどを学びました。また、この日作る献立は、主食・主菜・副菜・汁物・デザートで構成されており、栄養バランスの良い内容になっていることも説明されました。さらに、うま味や食材本来の甘味を生かしたり、酢を活用したりすることで、おいしく減塩できる工夫についても紹介されました。

講話の後には、「たべものビンゴゲーム」をしました。食べ物シールをビンゴカードのマスに貼り、順番にクイズが書かれた紙を引きながら、食べ物の当てっこをしました。塩分濃度を測ることができる塩分などが景品でした。参加者はゲームを通して食への関心を高めていました。楽しみながら健康的な食生活について学ぶ、有意義な時間となりました。



も園、小・中・高の保護者にメール配信して、印刷したものを受付でお渡ししました。



野菜たっぷり＆こっそり減塩レシピ

- ・ ご飯 (主食)
- ・ ヘルシーポークケチャップ (主菜)
- ・ 枝豆のコールスローサラダ (副菜)
- ・ たっぴり野菜の元気スープ (汁物)
- ・ きらきらフルーツゼリー (デザート)

後片付けも協力して行いました!



協力しながら調理に挑戦

食生活改善推進員(食改さん)のアドバイスを受けながら、グループごとに親子で調理を始めました。ジャガイモの皮をむいたり、キャベツを切ったり、しめじをほぐしたり、豚肉に小麦粉をまぶして炒めたりと、作業は盛りだくさんです。「おいしい料理を作る」という共通の目標に向かって、親子で協力しながら手際よく作業を進めていました。

子どもたちにとっては、初めて挑戦する作業もたくさんありました。そのたびに、保護者が一緒に取り組みながら見守り、必要なときには助言を与え、少しずつ子どもに任せていく姿が見られました。子どもの成長を支えながら自立を促す、親子の良好な関係が感じられる場面が多くありました。

調理開始から約2時間。予定どおり全ての料理が完成し、参加者はみんなで野菜たっぷりのメニューを味わいました。協力して作った料理のおいしさを実感するとともに、食の大切さや調理の楽しさを学ぶ貴重な機会となりました。

家では忙しいし、子どもと一緒に料理をすると、危なくて気も使われ、よけいに時間がかかってしまいます。料理教室は、たくさんの人の目があり、助けもあるので、余裕をもって子どもと調理を楽しむことができました。

(保護者の感想)



大野町立大野町立西小学校 家庭教育学級 おたすけビンゴ

在宅取組型

令和8年7月2日(木)から

対象：1年生親子

♪遊びながらお手伝い習慣♪

西小学校では、第1回の活動として、親子で楽しい時間を過ごす「おたすけビンゴ」を行いました。

ビンゴカードは保護者の手作りです。9つのマスには、家庭でできるさまざまなお手伝いがイラスト付きで描かれています。また、子どもたちに人気のぷっくりシールも一緒に配付しました。

子どもたちは、「次はどんなお手伝いをしようかな?」と楽しみながら、積極的に取り組んだこととでしょう。



【おたすけの種類】

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| ☐ しょうじのじゅんぎ | ☐ ゆかそうじ |
| ☐ せんたくものをたたむ | ☐ くつをそろえる |
| ☐ ごみをすてる | ☐ へやのかたづけ |
| ☐ つくえをふく | ☐ かたたたき |

大垣市立青墓小学校 家庭教育学級

親子パン作り教室

体験活動参加型

令和8年7月19日(日) 10:30~13:30

対象：希望親子

手づくりパンの楽しさ発見

青墓小学校では、コロナ禍以前に実施していた親子パンづくり教室を再開しました。人気の家庭教育学級なので、1日12組の親子を対象に、3日間開催しました。

会場は、地域で人気のパン屋さんに併設された工房です。パン生地や材料はあらかじめ準備されており、親子で生地を伸ばしたり、切ったり、ねじったりしながら、5種類のパンづくりに挑戦しました。

参加した保護者からは、「1つの生地からいろいろなパンが作れることに驚きました。」という声が聞かれました。また、子どもたちからは、「図工の粘土みたいでおもしろかった。」という感想があり、初めてのパンづくりを楽しみました。

親子で協力しながらパンを作る楽しい時間を過ごしました。これを機会に、家庭でも親子でパンづくりを楽しむ機会が増えるとよいですね。



発酵させてから焼き上げます。自分の作ったパンを区別するために、クッキングシートの下に名前を書いた付箋があります。



森の中にある素敵な工房



麵棒を使うのは初めてです。なかなか平たくなりませんが、生地が良く伸びるので、多少大きな具材を包むことができます。



美味しそうに焼きあがりました! おうちに持って帰ります。



【本日のパンメニュー】

- | | |
|-----------|-----------|
| ★チョコメロンパン | ★くるくるあんパン |
| ★カレーチーズパン | ★塩バター |
| ★ウインナーパン | |

【参加者の感想】

- 今日は貴重な体験をさせて頂きありがとうございます(^_^)♡ 良い夏休みのスタートになりました!
- 初めてのパン作り、親子共々楽しめました! 最高です! 来年もあれば応募したいです!
- 子どもと一緒にパンを作る機会があまりないので、とても良い経験になりました。
- いろいろな種類のパンを作れてとっても嬉しい驚きでした。

池田町 みどりの森八幡こども園 家庭教育学級 シャンプー・体洗い教室

講演会型 令和8年8月18日(火)

対象：年少・年中・年長園児+保護者



「自分で洗えた！」を目指して

子どもとのバスタイムは、親子の会話が生まれる大切な時間です。一方で、「まだ1人で頭や体を洗えない」ということは、多くの保護者の悩みの1つでもあります。ある調査によると、子どもが1人で体を洗えるようになるのは平均して4～5歳頃で、頭を洗えるようになるのはそれより少し遅いとされています。

八幡こども園では、これまでも「手洗い教室」や「歯みがき教室」など、外部講師を招いて子どもの自立を支援する学習の機会を設けてきました。今回は、その一環として「シャンプー・体洗い教室」が開催されました。

保護者が見守る中、子どもたちは映像に合わせて体をきれいに洗う方法を学びました。歌に合わせながら、頭のとっぺんや前髪、耳の横、えりあしなど、洗い残しが多い部分の洗い方を練習しました。また、泡を手のひらに広げて、首やおなか、おしりを「まあるくなでなで」するように洗う方法も教わりました。背中は一人数では洗いにくいので、友達どうしで協力して洗う体験も行いました。

子どもたちが楽しみながら学ぶ様子を見た保護者からは、「普段は時間がなくて私が子どもの体を洗っていましたが、これからは自分で洗うことに挑戦させてみようと思います。」という声が聞かれました。子どもたちにとって、楽しみながら正しい体の洗い方を学び、自立への第一歩を踏み出す貴重な機会となりました。



前髪も忘れずに
ゴシゴシ!



お友達の背中を
「まあるくなでなで」

海津市立城南中学校 家庭教育学級

「アレコレトーク」 子育てサロン型

令和8年8月20日(木) 15:00～16:30

対象：希望保護者

話してみたら気持ちが軽くなった

お菓子を囲んで子育てトーク

城南中学校では、年3回、持ち寄ったお菓子を食べながら、子育てに関するさまざまな思いを自由に語り合う会を開催しています。

夏休み明けは、子どもたちの生活リズムや環境が大きく変化するため、心身にさまざまな不調が現れやすい時期です。

第1回の会は、夏休み終了の10日前の登校日の午後に、「ちょっと気になる夏休み明け」をテーマに行われました。

この日は夏休みの宿題の提出日だったことから、話題は子どもたちの宿題の様子から始まりました。

「毎日、宿題をやったか確認していたのに、2、3日前になってほとんど終わっていないことが分かり、大慌てだった。」

「本人に任せていたら、平仮名ばかりで書いていたので、漢字に直させた。」

など、子どもの自主性を尊重したいけれど、思うようにいかない悩みが語られました。

その後も話題は尽きることなく、進路選択をめぐる親子の意見の違い、将来の職業への期待や不安、自分たちが育った時代との違い、コロナ禍の中で小学校に入学した子どもたちの現在の様子など、さまざまなテーマについて交流が続きしました。気が付けば終了時刻を過ぎており、保護者どうしが共感し合いながら、子育てについて語り合う貴重な時間となりました。

次回は、給食試食会に合わせて開催予定です。



ゆる〜くお茶べりタイム

ARECORE TALK vol.1

「ちょっと気になる、夏休み明け」

子どものアレコレ、気軽に話そう!

いろんな想いを聴きあおう ^^

途中参加・退室オッケー

無理に話さなくてオッケー、聴くだけでもオッケー

テーマから脱線してもオッケー

PTA 会員じゃない人でも、ゆる〜くお茶飲みながら♡

話して聴いて学んで、対話が深まる会にしましょう♪

日 8/20 (木)

時 15:00-16:30

会場 城南中学校 会議室

参加費 無料

主催：城南中学校 PTA お問合せ先：城南中学校・PTA 担当 (電話：0584-55-0039)