

令和7年度



揖斐郡PTA連合会子育て委員会

はじめに

今年度の活動テーマ
『つなげよう 心の輪 ・ 拡げよう 子供の世界』

今年度は、揖斐郡内の21の小中学校の子育て委員とご家族で2回の研修を行いました。毎日忙しく、大変な子育ての最中。研修で子供と一緒に学び楽しい時間を過ごす事が出来ました。あっという間に過ぎてしまう今しか無い子育ての期間。親子で過ごす事の大切さを改めて考える1年となりました。

物価高騰や円安の影響を受け、厳しい世の中ですが家族の絆を大切にして、少しでも楽しく生活が出来る事を願っています。

子育て委員でも「あゆみ」を冊子ではなく、デジタル版にすることになりました。スマートフォンやパソコンから、いつでもどこでもご覧いただけます。たくさんの人を見ていただき、活動を知つていただけると嬉しく思います。

/ 第1回研修会 『親子でクッキング～夏にピッタリなおやつ～』 //



日時：令和7年7月26日（土）

14時～16時30分

場所：揖斐川町立揖斐川中学校 調理室

第1回目の研修では、岐阜県学校給食会の臼田 典子先生による親子でクッキングを行いました。

< 講師紹介 >

臼田 典子（うすだ のりこ）先生

臼田先生は、学校の栄養教諭として、長くご活躍され、小中学校における食育指導を熱心に行う。

また、岐阜県学校栄養士会の役員も長年務め、平成27年度の文部科学大臣表彰を受賞。

退職後、岐阜県学校給食会に勤め、引き続き、学校給食の円滑な実施および充実・向上ならびに、学校給食を活用した食に関する指導の普及に尽力。

8つのグループに分かれて、夏にぴったりなおやつ3点を作りました。

◇ キャラメルポップコーン



◇ きなこ蒸しパン



◇ サイダーかん

はじめに臼田先生からおやつの作る手順や、上手に作るポイントを聞いて…



各テーブルでレシピを見つつ、先生のアドバイスを聞きながら、おやつ作り開始！



おいしくできるかな～



蒸しパンふくらんできた！



作り終わったら、隣室に移動し、臼田先生の講和を聞き、試食タイム♪



皆さん感想

- 夏にぴったりなおやつを楽しみながら作れてよい経験になりました。すごくおいしかったです。家でも作ってみたいと思います。
- おやつ作りはしたことがなかったですが、簡単においしく作ることができてよかったです。
- 材料を混ぜるのがおもしろかったです。
- おいしいおやつが手作りできて、いつも市販のものを買っていることが多いですが、家でも作ってみたいなと思いました。
- 子どもでもできる作業が多く、みんな進んで調理していてよかったです。
- 子どもと一緒にクッキング、とても楽しくて貴重な時間でした。
- 普段、部活や塾で忙しい中学2年生の男の子と料理をする機会がないので、今回参加できてよかったです。
- 家ではなかなか手作りおやつを作る機会がありませんが、短時間で3品も作ることができてビックリでした。
蒸しパンはきなこを入れるなど、栄養がよりとれて良いなと思いました。
- 普段交流することのない方や子どもたちと一緒にお菓子作りをできて楽しかったです。
- 最初は初めて会う子ばかりで恥ずかしがっていましたが、料理を始めるうちに、積極的に手伝ったり、笑顔になっていました。普段見れない姿が見えて楽しかったです。
- 初めてのグループでもとても仲良くできました。ポップコーンが跳ねるのが楽しかったです。

第2回研修会 在宅研修『ノースマホ・ノーゲームデー』

取り組み期間： 令和7年8月1日～10月31日まで
場所： 各委員の自宅にて
内容： ノースマホ・ノーゲームの日を決め、親子で取り組む

第2回目の研修は、可能な範囲でゲームやスマホから離れ、読書をしたり、好きなことをしたり、家族での対話を楽しんだりする取り組みを行いました。

～ アンケート内容 ～

- ① どなたと取り組まれましたか？（学年・性別）
- ② 取り組み内容
- ③ 親子で取り組んでみての感想

★大和小学校★

- ① 5年生・女
② 夕食を作る間と夕食中はスマホ、テレビを見ないようにした
③ いつもはレシピもスマホで検索してしまうので、今回はレシピ本を見ながら一緒に献立を考え、夕食作りをしました。
本を見る事で、自然に会話も増え、「学校で習ったこれが作りたい」「家にこの材料があるからこれが作りたい」と娘自ら色々な案を出してくれる姿が頼もしく、成長を感じることができました。
- ノースマホを取り組んでみると、子どもより私の方がスマホを触っていることに気づかされ、「まず自分から見本にならなくては」と感じました。普段どれだけスマホに頼っているのか実感するいい機会になりましたし、家族の時間を意識的に作っていきたいと思いました。



★北方小学校★

- ① 5年生・女、3年生・男
② 夏休みや雨の日に家族で図書館へ行つていつもテレビやゲームをやっている時間に、親が読み聞かせをしたり、好きな本を見る時間を数回設けました
③ 家族で図書館へ行ったので、一度に多くの本を借りることができて、選ぶのが楽しかった。
- どうしても本よりゲームやタブレットの時間が多くなってしまいがちですが、日を決めて図書館へ通うことを習慣づけてもいいと思いました。

★清水小学校★

- ① 5年生・男
② 食事の間、TVを観ず、兄や姉と話をしながら食べた
③ みんなで楽しく話すことができました。いつもより食事に集中してきれいに食べることができたので良かったです



★小島小学校★

- ① 3年生・男
- ② 夜8時以降、朝までノースマホ、ノーゲームの日を1日設けた
- ③ スマホを使っている時間が、親子のコミュニケーションの時間になったので良かったです。

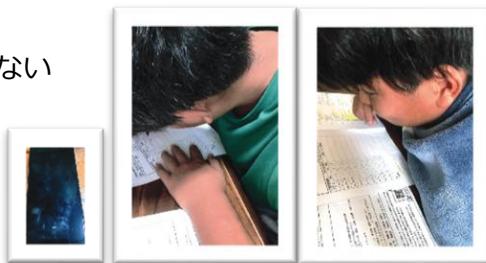


★谷汲小・中学校★

- ① 5年生・男、2年生・女
- ② 夜、6時以降から「ノースマホ・ノーゲーム」の取組をして、家族でトランプ・かるた・ブラ板つくりなどを遊びました。
- ③ いつもなら、ゲームやYouTubeなどをやっていて、一人一人で過ごしている時間なのですが、この取り組みをして、家族で楽しく過ごす時間ができた、とてもよかったです。子どもたちもとても嬉しそうでした。

★揖斐川中学校★

- ① 1年生・男
- ② 昼13時～16時まで勉強時間にスマホを見ないようにした
- ③ スマホなしで勉強していると、勉強も早く終わるし、会話もあってよかったです。



★北和中学校★

- ① 小学4年生・女、小学6年生・男
- ② 土曜日の午後から「体を動かす時間（野球）」を設けた
- ③ 広い場所で体を動かすことは、思った以上に気持ちが良い。
普段バットを握らない母親もボールを打っている様子は、子供たちも新鮮に感じていた。

★大野小学校★

- ① 2年生・男、5年生・女
- ② いつもスマホをさわる時間（17：00～18：00）
を読書にあて、本の感想を話し合った
- ③ いつもバタバタしていて交流が減っていたので、
家族が沢山話が出来て良かった。今後もこのような
機会を増やしたいと思いました。



★大野北小学校★

- ① 2年生・女
- ② ・食事の間は家族全員スマホを見ないようにした
・夏の旅行と親戚の家に遊びに行っている間はスマホからできるだけ離れて楽し
んだ
- ③ 家にいると、テレビやスマホで YouTube を見ている時間が多くなりますが、旅行
中は時間ができると家族でトランプをして楽しく過ごしました。トランプは運も
必要で、誰かが勝ち続けることはないので「もう1回！もう1回！」と遊んでい
ました。家族で共有する時間が増えて良かったです。

★大野西小学校★

- ① 4年生・女、3年生・女
- ② 朝8時から夜8時までノースマホ、ノーゲームの日を
設けた
- ③ お母さんと一緒にお気に入りの物が入っている箱をき
れいにできてうれしかった。
お姉ちゃんとレジンで推しのうちわを作って楽しかった。



★大野中小学校★

- ① 6年生・男
- ② 夕方から朝までノースマホ・ノーゲームの日を1日設けた
- ③ 夕方から家族でバーベキューをして、食べ終わった後もみんなでトランプをしてノースマホ・ノーゲームで過ごしました。
いつもより会話も増えて笑顔も増えて楽しい時間を過ごすことができました。また定期的に実施したいです。

★大野南小学校★

- ① 3年生・男、6年生・女
- ② 朝6:00に起床してから夜寝るまでノースマホ・ノーゲームの日を作った
- ③ 普段スマホやタブレットを見ている時間を学習や親子の会話の時間にあてて、有意義な時間を過ごすことが出来たと思います。



★大野東小学校★

- ① 全校213人とその保護者
※学校独自の取組
- ② A～Dのコースを選んでチャレンジ
 - A：夕食の時だけノーメディア
 - B：メディアを使うのは1日1時間
 - C：夕食後はノーメディア
 - D:メディアを使う時間をいつもより2時間減らす
- ③
 - ・夕食時にテレビをつけないことで、学校の話など普段より会話が増えた。
 - ・これからも家族で話す時間を大切にしたい。
 - ・今後もこのチャレンジを続けたい。
 - ・早く帰れた日は、お手伝いや運動をして過ごす様子が見られてよかったです。
 - ・ノーメディアデイを週に1回でも作るとよいと思う。
 - ・メディア以外の楽しいことを見つけることができた。

★大野中学校①★

- ① 2年生・女
- ② ■毎週日曜日 8時～9時 習字
 - 月曜日～金曜日 夕飯時前後 15分、
及び、土曜日・日曜日の朝 30分新聞を読む
- ③ 習字は今まで毎週行ってきたが、あえてノースマホ・ノーゲームの時間として意識して取り組むと、気持ちの持ち方が変わる事に気が付いた。これからも続けていきたい。新聞を読む事は今まででは時間があつたら…という感じだったが、ノースマホ・ノーゲームの取り組みにより、毎日の日課としたので今後も続けていきたい。新聞が主な情報源の祖母との共通の会話が増えた事、家族全体にとても良い効果が出た。



★大野中学校②★

- ① 3年生・男
- ② 食事の間だけスマホ、TV等を見ないようにした。(夏休みの間)
- ③ 食事をしながら会話が増え、落ち着いて食事ができた。私自身も自分のスマホの利用時間を意識して過ごせた。
今後も食事の時だけでもスマホ等を使用せず、子供と顔を合わせ、コミュニケーションをとりながら楽しく過ごしたいです。

★大野中学校③★

- ① 3年生・女、2年生・男
- ② ・家族旅行中、みんなで散策するときはスマホを手に持たず、開くことなく過ごす
・キャンプ中、一緒に身体を動かすときは、スマホを携帯せず集中する
- ③ とても良い取り組みだと思いました。
画面を注視し無言のなか個々で楽しむのではなく、同じものを見て触れ感じ、お互いの思いや感じたことを共有することでまたお喋りを楽しみ、それぞれの違いや新たな発見などで笑ったり驚いたりと、一緒の時間を満喫でき、とても充実した時間を過ごせたと思いました。また、バレーでは一緒に身体を動かし、子供たちの成長を感じることも出来、会話も自然に生まれとても楽しい時間を過ごせ嬉しかったです。子供たちだけでなく、大人にとっても有意義な取り組みだと感じました。長時間というのは難しいかもしれません、今後も普段からノースマホ時間を設けて、親子時間を楽しみたいと心から思いました。



★大野中学校④★

- ① 3年生・男
- ② ・スマホ、タブレットを使用しない日を設定
・上記以外はスマホを使用する際は所定の場所で使用するルールとした
- ③ 平素より会話や食事など親子のかかわりは不足していないと感じている。スマートフォンに制限をかけることで、読書などをするきっかけになった。ただ友人とコミュニケーションに支障ができることが懸念されるため使わないのでなく節度をもった使用が大切なのだと親子ともども感じた。今後はルールを決め節度を持った使用ができるように、親も言うだけでなく同じように適度な使用を心掛けていきたいと思う。

★大野中学校⑤★

- ① 中学2年生・男、小学6年生・女
- ② 夕食後から朝食までノースマホ・ノーゲームの日をつくった
- ③ いつもより家族で会話しながら一緒に過ごす時間が増えた。コミュニケーションが増えてよかったです。
話したりトランプしたりして過ごした時間が楽しく、有意義な時間が過ごせた。



★揖東中学校★

- ① 2年生・男
- ② 9月、10月の毎週月曜日、家族全員で一緒に夕食を取り、家族全員スマホを見ないようにする
- ③ 我が家の話ですが、この中学2年生という時期に、このミッションはとても難しいと悩みました。それはなぜか。多感な時期と反抗期真っ盛りだからです。両親の言葉は基本無視。食事も同じテーブル、部屋で食べないこともあります。どのような形で取り組むのがベストか悩み、とりあえず毎週月曜にさらっと声をかけてみるという挑戦にしました。9月1週目「無理」と断られ、2週目、3週目・・・。9月、10月で月曜日は9回ありました。なんと3回目標達成できました。会話あまりなく、食事が終わればすぐ部屋に行ってしまいましたが、本人が少し歩みよってくれた3回がとてもうれしく、この時間に我が子の姿をじっくり見ることができ、会話する機会が増え、母にとってとてもうれしい取り組みになりました。ありがとうございました。

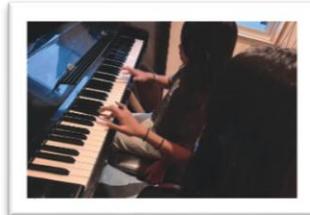
★温知小学校★

- ① 5年生・男、3年生・女、年長・女
- ② 夜 19:00～翌日 7:00までノースマホ・ノーゲームを1日実施した
- ③ いつもケータイでゲームをしたりしてるので、時々ゲームをしない日をつくって読書をしたりするのも良いと思いました。



★八幡小学校①★

- ① 5年生・女、1年生・女
- ② 昼食から夕飯までの間ノースマホ・ノーゲームの日を設けた
- ③ ピアノやカードゲームをして、親子で楽しく過ごしました。時折ノースマホ・ノーゲームデイを設けたいと思います。



★八幡小学校②★

- ① 5年生・女、3年生・女
- ② 食事の間は全員スマホを見ないようにした。
- ③ 会話をしながら楽しく食事ができて良かったです。

★池田小学校★

- ① 5年生・男
- ② 休日午前 10時～12時
町外の行ったことのない図書館に行って過ごす
- ③ 地元の図書館とはまた違った雰囲気が楽しめ、子供の興味がある新たな一面を知ることができました。普段はゲーム漬けなので、良い時間を過ごすきっかけとなりました。

★養基小学校★

- ① 5年生・男
- ② 夕食の間テレビを消した
- ③ テレビを消す事により、会話をしながら食事し、早くすませ、本を読む時間を取り事ができてよかったです。



★池田中学校★

- ① 2年生・男
- ② 家族でバーベキュー

その間は家族の会話を大切にし、スマホを使用しない

- ③ 中学生になってから塾や部活で忙しく、家族全員で食事をとる機会が少なくなっていたため、家族全員の予定が合う時間を使って楽しみながら食事ができる機会を設けました。子どもたちは普段はスマホの通知音が鳴ると気になって席を立つたり、急いで食事を終わらせたりする姿がありましたが、この日はゆっくり食事をすることができました。隣の家に住んでいる祖父母ともたくさん話すことができ、有意義な時間になりました。また、スマホがないと暇だと言うので、準備や後片付けを手伝ってもらいました。スマホをダラダラと見ている時間が長いので、今回の取り組みをきっかけに少しずつスマホから離れる時間を増やしていくように声掛けを続けていきたいです。



おわりに

今年度のテーマ「つなげよう 心の輪 ・ 拡げよう 子供の世界」のもと、皆様と共に素晴らしい活動を大変嬉しく思います。

親子でクッキングでは、夏休みを利用して講師の方を招いて簡単なおやつ作りを実施しました。夏休みということもあり沢山の子供たちが参加してくれました。楽しく美味しく作ることが出来ました。またノースマホ・ノーゲームの取り組みでは携帯電話は見ず外で体を動かしたり読書をしたりして親子の時間が増えたりと家庭内でのコミュニケーションを深める良い機会となりました。

これらの活動を通じて、親子の絆がより一層強まり豊かな心を育むことが出来ました。これからも親子で多くの時間を共有し、共に成長していくことを願っております。

最後になりましたが、活動にご参加いただきご協力いただいた全ての皆さんに心から感謝申し上げます。今後とも子育て委員会の活動にご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。1年間ありがとうございました。