



子育てのおもいで

市民のかたからご応募いただいた「子育てのおもいで」作品を紹介します。

子育てで思う事。第一に「早くしなさい。」という言葉の連続で子育てをしてしまった。今、猛省している。二人の子供を、大家族の中、しかも野菜農家という環境で育てたため、「早くして・・・。」が口ぐせ。どうしても鷹揚にかまえてやれなかったのかなとつくづく感じる。自分自身いつも時間に追われ、それが子供にはねかえっていた。

しかし、大家族も悪いことばかりではない。子供は曾祖母のお陰で年寄りが好きな大人に。また、忙しい私に代わり、料理が得意になった。たくさんの経験をしながら、成長してくれた。

今では、二人の子供もパパ・ママになり、子育てに励んでいる。私は少し離れて、ゆったりとした心で孫の成長を見つめている。

豊里地区在住 1さん 応募作品

子育て中は、ついつい「早くして。」と言ってしまうよね。そして言い過ぎたと反省してまた言ってしまう。このような繰り返しで子育てがひと段落していく気がします。

投稿者さんのお子さんは、大家族の中で曾祖母と過ごしたり、お料理のお手伝いをしたりと、家族が家族としての役割を果たしながら、心優しく、たくましく育っていったようですね。

「子は親の鏡」と言いますが、子供は親の後ろ姿を見て学び育っていきます。

投稿者さんのお子さんへの愛情は、十分お子さんたちに伝わりお孫さんへの子育てに活きていると思います。これからもお子さんやお孫さんと楽しい思い出を積み重ねていってください。



家庭教育
アドバイザー

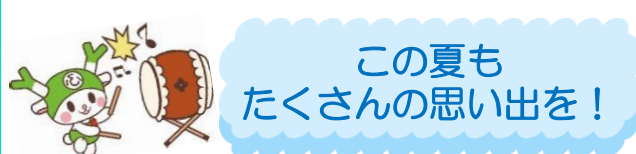
夏休みのお出かけ習慣

この夏、ご家族でお出かけしてみませんか？市内では、いろいろなイベントが開催されますよ！！

第30回 深谷まつり
7/26(土) 16-22時
JR 深谷駅北口ロータリー
および市役所通り

第31回 深谷花火大会
8/3(日) 19-21時
深谷テラスパーク
屋上デッキ解放
ワモア川本南
荒川河川敷

マリーゴールド染め
8/24(日) ①10-12時, ②13-15時
深谷グリーンパーク・パティオ
事前予約制 (7/28 から受付開始！)



この夏も
たくさんの思い出を！



※イベントに関する詳しい情報につきましては、HPにて検索していただくか、生涯学習スポーツ振興課までお問い合わせください。

(文：上柴西小学校保護者)

家庭教育だより

まごころ



No.57

令和7年8月号



編集・発行 深谷市教育委員会 生涯学習スポーツ振興課

家庭教育だより「まごころ」編集委員会

〒366-8501 深谷市仲町 11-1 TEL048-572-9581

子供たちが夏休みを楽しく過ごす一方で、生活習慣が乱れてしまうことが考えられます。親子での触れ合いを通して、生活習慣についてお子さんと一緒に考えてみましょう。

「乳児はしっかり肌を離すな」
「幼児は肌を離せ、手を離すな」
「少年は手を離せ、目を離すな」
「青年は目を離せ、心を離すな」



昔から伝わる名言「子育て四訓」です。子供の発達段階に応じた子育てのポイントを表した言葉です。

幼稚園・保育園・小学校低学年頃までの子供は、様々な場面で親が「手」をかける必要があります。自律心と自主性を育む時期だからです。親のサポートを受けながら、少しずつ自分で行動する機会を増やしていきます。

しかし、いつまでも手をかけていると自立できません。そこで、中学年の頃から子供に任せることが増えていきます。この時、親は望ましい大人になるように「目」をかけなければなりません。仲間との交流を通して社会性を育む時期だからです。行動を見守ったり、様々な体験をさせたりすることが大切です。

「子育て四訓」は、親として、子供の自立を信じながらも、いつでも寄り添うことができる存在であることの大切さを教えてくれています。また、出来た事を具体的にほめて、認めることで、子供に自己肯定感が育まれていきます。子育て四訓から見ても、食事、睡眠、清潔、着脱、挨拶、マナー、手伝い…等、子供の健やかな成長に不可欠な行動習慣を身に付けさせることが「目」をかける上で重要です。

家庭教育だより「まごころ」は、すべての教育の出発点である家庭教育に係る情報をお伝えしていきます。育児がより楽しくなるよう、参考にさせていただけたら幸いです。

(文：深谷市社会教育指導員)

「親の学習」ってなあに？紹介動画を見てみよう！



紹介動画 No.1
「子供とスマートフォンとの関わり方」



紹介動画 No.2
「あなたの子供のよいところ探し」

皆さんは「親の学習」に参加したことがありますか？
日頃の子育ての悩みを保護者同士で意見交換しながら子育てのヒントを得たり、交流を深めたりすることを目的とした参加型の学習講座です。公民館の家庭教育学級や小学校の就学時健康診断時等で開催しています。

深谷市で作成したオリジナルの紹介動画だよ！
ふっかちゃんも出てくるので、ぜひ見てね！



紹介動画 No.3
「参加者インタビュー」





～親子のふれあい遊び♪～

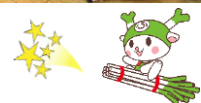
夏はどうしても、涼しいお部屋でゲームや動画ばかりになりがちですね。
そんな時は、親子でふれあい遊びをして、楽しくリフレッシュしてみませんか？
ちょっとしたスキンシップが、子どもたちの笑顔と心の成長につながりますよ。



- ・親子のスキンシップ、子どもの筋力・体幹がアップ。
- ・「大波がきた～！」「どんな波がいい？」などと体で波を表すのも楽しさアップ。



- ・親子の信頼関係を深め、子どもの体幹・腕の筋力・バランス感覚がアップ。
- ・子どもの背中にタオルやぬいぐるみを乗せて「配達ごっこ」にするとさらにバランス感覚がアップ。



- ・親子の信頼関係を深め、子どもの体幹・バランス感覚がアップ。
- ・「ドラゴン」や「鳥」などにも変身し、羽ばたきの動きを取り入れてみるのもいいですね。



- ・親子の信頼関係・スキンシップを深め、子どもの体幹・バランス感覚・想像力やごっこ遊びの力がアップ。
- ・「おうまのおやこ」の曲を流し、音楽が止まったらストップ！反応力もアップ。



(文：市内幼稚園・保育園代表)

にんにくの香りと、ほのかに感じる唐辛子の辛味が、食欲をそそる「キャベツのパペロンチーノ風」。
炒め物のため、短時間で調理することができますので、ぜひご家庭で調理してみてください。



キャベツのパペロンチーノ風

〔材料〕 4人分（作りやすい分量）

- オリーブ油（または油） … 4g（小さじ1）
- 乾燥唐辛子 … 2枚（輪切りのもの）
- にんにくチューブ … 0.5cm（生の場合は、1～2片をみじん切り）
- ベーコン … 20g（短冊切り）
- にんじん … 20g（せん切り）
- キャベツ … 150g（短冊切り）
- ホールコーン … 20g（冷凍またはレトルトや缶詰）
- 小松菜（またはほうれん草） … 15g（ざく切り）
- コンソメ … 0.4g（小さじ1/4）
- 塩 … 0.8g（ひとつまみ）
- こしょう … 少々

- 〔作り方〕
（下準備）ざく切りにした小松菜は、さっとゆでておく。
- ①オリーブ油を熱し、乾燥唐辛子を入れる。
 - ②乾燥唐辛子の色が茶色～黒色に変わったら取り出し、一度火を止めて油を冷ます。
 - ③油が冷めたら再び火を付けて、にんにくを入れて炒める。
（※温度が高いと油がはねたり、にんにくがこげたりするので注意してください。）
 - ④にんにくの香りがしてきたら、ベーコンを炒める。
 - ⑤ベーコンがほんのり色付いたら、にんじんを加えて炒める。
 - ⑥にんじんに少し火が通ったら、キャベツを加えて炒める。
 - ⑦キャベツがしんなりしてきたら、ホールコーンと小松菜を加えて炒める。
 - ⑧調味料を加えて、味付けをする。（★調味料はお好みで加減してください。）

※給食では乾燥の鷹の爪を使用していますが、ご家庭では作りやすい輪切りのものを使用してみてください。
(文：市内小学校栄養教諭)

その首の痛みは「ストレートネック」かもしれません！



首の骨は、ゆるやかにカーブしています。ところが、背中や肩を丸めた前傾姿勢で下を向いている姿勢が続くと、首の骨がまっすぐになった状態の「ストレートネック」になっていきます。ゲーム機やスマホ、タブレットなどを使用しているときに、こうした姿勢になりやすいので注意が必要です。夏休み中は自由な時間がたっぷりあるので、長い時間、使いすぎてしまう心配があります。前傾姿勢が続かないように注意して、ストレッチをこまめに行い、ストレートネックを予防・改善しましょう。



ストレートネックが続くと起こる体の不調

首や肩の筋肉に強い負担がかかると血流が妨げられ、さまざまな不調（首の痛みや肩こり、腰痛、頭痛、めまい、目の疲れ、吐き気、集中力・意欲の低下など）が起こります。



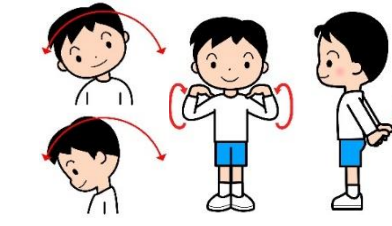
頭を30度前に傾けると、頸椎の湾曲が失われた分、首には頭の重さの約3倍の力がかかるといわれています。



ストレートネックを予防・改善するには

スマートフォンなどを使うときには肘に手を添えて首を立てるようにします。

前傾姿勢が続くときには姿勢に注意し、首や肩周りの筋肉をほぐすストレッチを行いましょう。



※参考：ほけん通信（少年写真新聞社）

(文：市内小学校養護教諭)

【わが校自慢】はたら 幡羅小学校

学校教育目標
「やさしく かしく たくましく」

本校は今年で開校140年を迎える歴史と伝統ある学校です。「笑顔とありがとうがあふれる幡羅小」を合言葉に、「つなぐ・つながる」を大切に、地域に信頼される学校を目指しています。また、地域や保護者の方々のたくさんの協力を得て様々な体験・交流活動を行い、ふるさとの未来を担う児童の育成に取り組んでいます。

<1年生> 保育園との交流会



給食献食会



<2年生> たいけこの皮むき



さつまいもほり



もちたんけん



<3年生> ねぎ植え



藍染体験



福祉体験



<4年生> 紙漕ぎ体験



音楽会壮行会



<5年生> ジュニア救命士講習



ふるさと先生



マシンボランティア



<6年生> バイク給食



(文：市内小学校教諭)