# 鉾田市家庭教育学級だより

鉾田市教育委員会
生涯学習課
TEL：0291-37-4342
令和８年２月

## 家庭教育学級全体研修会　を開催しました

**「子どもの可能性を伸ばす生活習慣-睡眠と栄養が未来を変える-」**
**こども睡眠カウンセラー協会認定講師　黒木　道子　氏**

令和7年12月16日（火）、大洋公民館にて家庭教育学級全体研修会を開催しました。
本年度は、6月の子育てアンケートの結果から、子どもの睡眠や栄養をテーマとして講演会を行いました。
黒木先生ご自身の子育ての経験から得た学びやそこからの実践など、実体験を交えた講演で、御参加いただいた保護者の方々からは、これからの子育てや家庭生活に活かしていきたいとの声が寄せられました。以下に参加者の方からの感想をご紹介します。

おみやげ資料で、鉾田市の名産を使ったレシピ集もいただきました！

気になる方は生涯学習課まで！

開催にあたり、係としてご協力していただいた学級生の皆様、ありがとうございました！

＜参加者の感想＞

- 栄養と睡眠は両輪。まさに、赤ちゃんの時を思い出しました。
- 睡眠や栄養について、新たなことを知りとてもためになりました。家族の生活習慣について見直そうと思います。
- 子どものことだけでなく、大人にとっても参考になることが多かったです。
- 朝ごはんプラス１やふりかけなど、できそうなことからやってみようと思います。
- あまり意識していなかった子どもからのサインについて知ることができ良かったです。少しずつ改善できるよう話し合っていきたいと思いました。
- 「睡眠にも栄養が必要」は驚きました。睡眠と栄養のどちらも大切な理由が分かりました。まずできることからやってみます。
- 聞きたかったけど、聞くところが分からず不安だったことや知りたかったことを知ることができて、すごくうれしかったです。ありがとうございました。
- どうしても、レシピの偏りや好きなものを取り入れがちなので、改めてもう一度見直すことができると感じました。睡眠プラス15分から、スタートしたいと思います。
- すぐに実践できる内容を取り入れていただき、やってみたいという気持ちになりました。
- 具体的な事例を入れて話してくださったので、とても良かったです。レシピも実践してみようと思いました。

黒木先生のお話は、茨城県教育委員会が運営する「家庭教育応援ナビ」のサイトにも掲載されています。
※右記二次元コードからサイトへ　→「子育てに役立つ動画一覧」

## 活動紹介　親子で「マイ箸」づくり　12/3　鉾田北小学校

鉾田北小学校では、親子で「マイ箸」づくり体験が行われました。

カンナで木材を削って箸を作り、仕上げに折り紙で作った箸袋に入れて完成です。カンナで木材を削る作業は、まさに親子での協力が必要で、「せーの」とか「よいしょ！」などの掛け声に合わせて、楽しそうに作業をしていました。

「自分で作った箸でお寿司を食べたい！」などと世界で一つだけの「マイ箸」で食事をするのを楽しみにする声が聞かれ、食育にもつながる活動となりました。

## 活動紹介　保護者同士の交流を深めよう　1/27　鉾田北幼稚園

鉾田北幼稚園では、保護者同士の交流を目的に、グループワークが行われました。子ども同士は仲が良くても、保護者同士がゆっくりと話をしてお互いのことを知る機会は少ないと思います。同じ学び舎で学ぶ子どもたちの保護者同士が、同じ地域で子育てをする仲間として支え合っていける関係性を築けると、子どもたちも安心して幼稚園、学校生活が送れると思います。

グループワークの前には、保健センターの保健師による歯みがき教室も開かれました。

また、閉級式も行われ、一年の学びを振り返るとともに、学級長さんから、学びをつなげて広げていきましょうというお話がありました。

## 2月の行事紹介

【鉾田囃子体験会】

日　時：令和8年2月21日（土）
　　10:00～12:00
対　象：市内在住の小学生
費　用：無料
会　場：大洋公民館
協　力：鉾田囃子連合保存会

お申込みは
コチラ

〔問い合わせ〕生涯学習課（☎:0291-32-4342）

【いばらきっ子郷土検定】

茨城県の伝統や文化等を楽しみながら学び、郷土への愛着心や誇りに思う気持ちを育成することを目的に開催される「いばらきっ子郷土検定」の県大会に、鉾田市から代表として、旭中学校が出場します。

検定の問題には、「郷ドリ（郷土検定ドリル）」のサイトから誰でも挑戦できます。この機会にぜひチャレンジしてみてください！

郷ドリ