

子育て応援BOOK

にこにこ ひろさき



弘前市





あかちゃんがおっぱいの次に覚える味って・・・

りんごかな？って思うパパ・ママが多いんじゃないかな。

おなかをこわしたとき、かぜをひいたとき・・・

すりおろしたりんごは、とってもおいしいよね。

りんごには、体にいいパワーがいっぱい！

子どもたちの成長を応援しているよ。



皆さん、子育てを楽しんでいますか

市では「子ども達の笑顔あふれる弘前づくり」を目標として掲げ、各施策を実行するために「弘前市アクションプラン 2010」を策定しました。その一つとして、子育て世帯の家庭教育を支援するため、子育てのヒントや相談機関などを記載した「**子育て応援BOOKにこにこひろさき**」を作成することとしました。

なお、作成に当たっては、文部科学省が発行する、「家庭教育手帳」を基礎とし、弘前市在住の委員で構成される親力向上委員会において弘前ならではの情報を取り入れました。

平成 22 年度に実施した弘前市世論調査では 2,000 人以上の方から回答をいただき、子育てについてはその約 58% が「楽しい・どちらかといえば楽しい」と回答した一方で、約 22% が「大変・どちらかといえば大変」と回答しました。その理由も多岐にわたっています。

子育てを楽しいと回答した方も、少なからず大変だと思う理由に共感できる部分があるのではないでしょうか。

この冊子は日ごろ感じている不安や悩みを少しでも軽減し、子育てをしながら親も「親として」子どもとともに成長していく、「そんなすてきな子育てを応援したいとの思いで作成しました。

子どもは一人ひとり個性豊かで誰ひとり同じ子どもはありません。この冊子がすべての子どもに共通する内容というものではないかもしれません、多くの機会に参考として活用いただきたいと思います。

子どもは家族の、そして地域の将来を担う宝です。みんなで楽しく愛をもって子育てをしましょう。



弘前市マスコットキャラクター
「たか丸くん」

一もくじ

1. 家庭とは

子どもたちのいちばんの願い、それは何だと思いますか？ P6

自分を大切に出来ないならば、子どもを大切にすることも出来ない。 P7

子育ては母親の仕事、そう思っているお父さんは要注意。 P8

『えびそーど』 P8,9

話せばわかるとは限らないが、話さなければもっとわからない。 P10

前向きな親の姿は、きっと子どもに届いている。 P11

『えびそーど』 P11

問題は複雑化し、多岐にわたっている。 P12

『えびそーど』 P12

『えびそーど』 P13

2. 子どもの生活リズム

一日のスタートは朝食から。 P14

『こらむ』 P14

早寝早起き朝ごはん P15

子どもの健やかな成長のために、睡眠は大切です。 P16

3. かかわり・しつけ

子どもが相談したくなる親はどこが違うんだろう。 P18

『えびそーど』 P18

子どもは SOS がうまく言えない。 P19

『えびそーど』 P19

子どもの言うことを何でも聞くことが、親のやさしさとは限らない。 P20

悪いことは悪い！としっかり叱りましょう。 P21

『えびそーど』 P21

感情にまかせて叱ることとしつけとは違う。	P22
特別な支援が必要な子どもがいます。	P23
言うことを聞かないのは、子どもの自立が始まった証拠。	P26
『えびそーど』	P26
幸せとは手に入れるものではなく、すでにこうして生きていることかも。	P27
『えびそーど』	P27

4. 家庭でのルール

ルールってだれのためにあるんだろう。	P28
テレビやビデオは使いよう。	P30
携帯電話やパソコンは使いよう。	P31
子どもが自分でできることは自分でさせましょう。	P32
子ども部屋を与えるときには、そのルールも与えよう。	P33

5. 安全と健康

危険を知ることが、身を守ることにつながる。	P34
『えびそーど』	P34
子どもの安全のために親が工夫をしよう。	P35
食生活の乱れは、心身のバランスも乱す。	P36
運動はチャレンジできる体力を養います。	P37

6. 遊び・ゆとり

子どもは遊びが仕事です。	P38
「疲れた」と言う子どもが増えている。	P38
自然の中から学ぶものは多い。	P39
年上・年下の友達と遊ぶことは、とても大切なこと。	P40
家でやる年中行事にも、深い意味があるんだね。	P41
『えびそーど』	P41

7. 思いやり

ピンチのときこそ、家族の絆が試される。	P42
親が子に期待するのと同じくらい、子は親に期待している。	P43
『こらむ』	P43
人からもらう幸せだけでなく、人のためにできる幸せもある。	P44
子どもは親の姿を見て学んでいく。	P45
みんなそれぞれが世界でたった一つの命なんだ。	P45
いじめは人間として恥ずかしい行いだ。	P46
人を差別するような子にはなってほしくない。	P47
だれもがよりよく生きようとしている。	P47
いちばんすてきな本は、お父さん・お母さんの声で読む本だ。	P48
『えびぞーど』	P48
『弘前図書館からオススメの絵本紹介』	P49

8. 個性と夢

完璧な人なんてどこにもいない。	P50
同じ子どもなんて一人もいない。	P50
自分で考え自分で行動できる人に育ってほしいなら。	P51
『えびぞーど』	P52
早過ぎたるは及ばざるがごとし。	P53
ダメなところを責めるより、良いところをたくさんほめていこう。	P54
夢をもつと、人は強くなる。	P55
『えびぞーど』	P55

9. 情報編

P56～P83

情報編では、子育てに関する各種相談窓口をはじめ、
子育て支援情報として、子育てサークルや親子で
楽しめる施設などを掲載しています。

1. 家庭とは

～子どもが家で身につけたことは、

生涯、ずっと生き続けます。～

子どもたちのいちばんの願い、
それは何だと思いますか？

「あなたの家庭にもっと望むことがあるか」と子どもたちに聞いたところ、どの年代の子どもでもいちばん多かった答えは「家族のみんなが楽しく過ごす」でした。そんな当たり前のことを子どもたちが願わざるを得ない現実を、親として真剣に受け止めたいものです。

必要な物さえ与えていれば子どもは育つ、と思えた時代もありましたが、いまや楽しい家庭は家族が意識的に協力し合わなければなかなか得られません。

子どもにとって心安らぐ居場所になっているかどうか、家庭を見つめ直してみましょう。



自分を大切に出来ないならば、 子どもを大切にすることも出来ない。

子育ては大事ですが、一日中、わき目もふらずに集中していれば疲れてしまいます。親のイライラは、子どもにも伝わっていくものです。

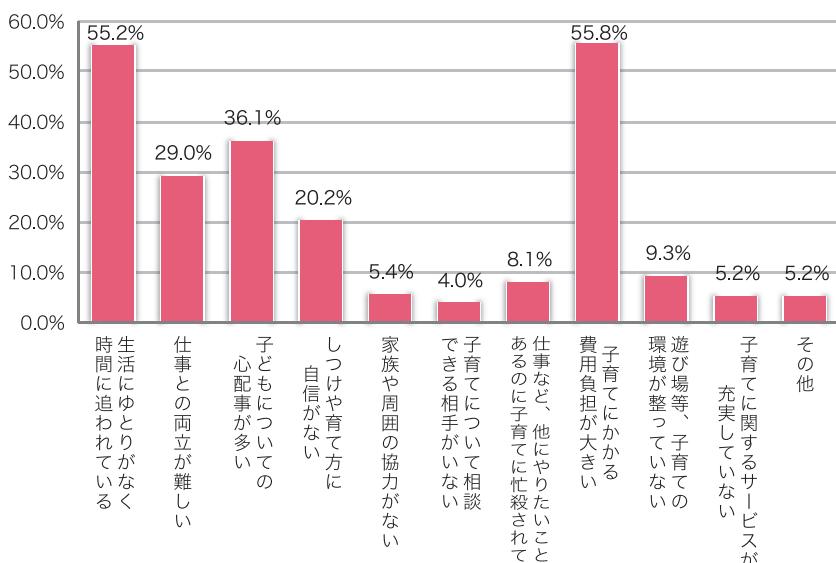
大変な子育てだからこそ、一人で抱え込まないようにしましょう。いろんな人と話をしたり、時には子どもから少し距離をおいてみるのも良いかもしれません。自分の時間を作り、心を健康に保つことが大切です。

夫婦で助け合ったり、子育てサポーターや子育てネットワークといった育児を手伝う仲間や仕組みのほか、保育園等で実施している一時預かり（一時保育）を活用し、読書や映画鑑賞など、趣味を楽しみ、リフレッシュする時間をつくりましょう。

親が幸せで笑顔でいる家庭でこそ、子どもも幸せを感じられます。

（子育てサークルの情報は「9. 情報編」）

子育てが大変だと思う理由



平成 22 年度 弘前市世論調査

～ Smile 弘前子育てマスター プラン策定にあたって～

子育ては母親の仕事、 そう思っているお父さんは要注意。

家庭での父親の存在感が薄いことが指摘されています。母親だけに子育ての責任がゆだねられ、父親の理解や協力がないままでは、母親の子育てに対する不安感や負担感が増したり、母と子の関係が密着しすぎたりすることにつながる心配があります。

父親がもっと家庭の中での役割を積極的に担い、夫婦で子育てについてよく話し合っていくことが大切です。

そのためにも、夫婦はお互いに尊重し合い、子どもの前で相手をけなしたり、見下したりすることのないように気をつけましょう。



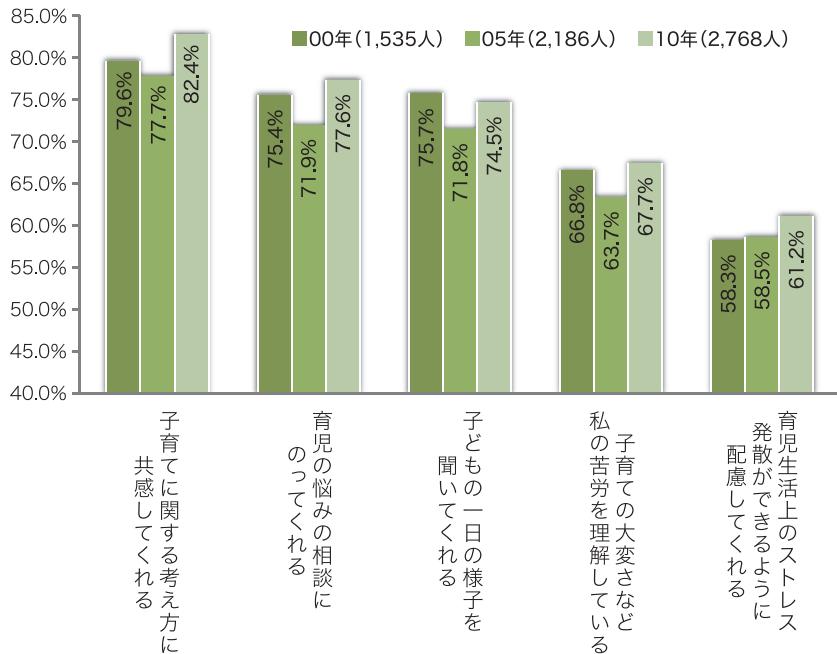
「イケダン」や「イクメン」ということばをよく耳にするため、その定義って何なのか、今更ながら調べてみると、イケダンは仕事をバリバリこなしながら家庭を大事にし、忙しい時間の合間に妻の手助けを惜しみなくする男性。一方イクメンは、子育てを楽しみ、自分自身も成長する男性のこと。らしい。ん~耳が痛すぎる。どちらを名乗るにも私にはまだまだ努力が必要そうです。

積極的に家事・育児に参加するお父さんは多くはないのかもしれないけれど、まずはお母さんの話を聞くとともに、労をねぎらうことも大事なことだと感じます。

ちなみに私の場合は、家事を手伝った際、妻に「ありがと、イケダン」って言ってもらって、やる気を出しています。

(市内 30代・男性)

育児への父親の精神的サポート（経年比較）



注) () 内はサンプル数 Benesse 次世代育成研究所

第4回 幼児の生活アンケート報告書 2011年



我が家は共働きのため、子どもの体調が悪くなったときはどちらか休める方が面倒を見るようにしています。周りからは「なぜ母親が休まないのか」と不思議がられることもありますが、パパの協力のおかげで安心して仕事をすることができます。また、子どもがパパとふれ合える時間にもなっているのかなと感じています。

(田園 20代・女性)

話せばわかるとは限らないが、 話さなければもっとわからない。

夫婦の間、親子の間でのコミュニケーションを大切にすることが、家庭づくりのすべての基礎になります。夫婦でも親子でも会話を大切にしたいものです。

できるだけ一緒に食事をし、お互いにその日にあったことを話すとか、一緒に家事をしたりスポーツをしたり、また地域のボランティア活動に参加したりするなど、工夫をしながら、普段の会話を大切にしましょう。

また、思春期は、男女とも心身が大きく変化する時期です。不安やとまどいなどがないよう、普段から身体の変化について話し合っておくことも大切です。



～両親がひたむきに生きる姿自体が、
どんな幼い子にも素晴らしい影響を与えるのです。～

井深 大（ソニー創業者の一人）

前向きな親の姿は、きっと子どもに届いている。

ひとり親家庭や共働き家庭では、親が働きながら子育てをするため、ゆっくりと子どもと接する時間が少なくなりがちですが、子を思い、より良い将来に向かって努力する親の姿は、しっかりと子どもたちの心に響いているはずです。

しかし、子どもながらに寂しさを見せないように我慢している事もあります。抱きしめてあげたり、大好きだよと言ってあげたりし、「いつもあなたのことを使っていてるよ」というサインは忘れず、そして時々はゆっくりと親子の時間を持つように心掛けましょう。

さまざまな悩みなどは、ひとりで抱え込まず、親類や友人の協力を得たり、地域の相談窓口や子育てサポーター、子育てネットワークといった、子育てを応援・サポートしてくれるシステムなどを積極的に活用しましょう。

えびそーど

我が家では子どもを1歳から保育園に通わせていますが、当初、「子どもがかわいそう」と言われたことがあり、早いうちから通わせることが良かったのか不安になったこともあります。しかし、「家に帰ってきたときに抱きしめてあげて、甘えさせてあげれば大丈夫」というアドバイスを受けてからは、不安がなくなり、子どもを笑顔で保育園に送り出すことができるようになりました。

すると、それまで保育園になかなか慣れなかった子どもが、保育園で笑うようになりました。

(城東地区 20代・女性)

問題は複雑化し、多岐にわたっている。

子育ての不安、いじめや不登校などで悩みを抱えたとき、配偶者や親・きょうだい・友人などに相談することが多いのですが、それだけでは解決できないときもあります。社会の急速な変化や家庭の多様化から、これまでの教育や子育ての経験だけでは適切な助言が難しい問題も多いからです。そういうときは迷わず専門家に相談しましょう。

保育所・幼稚園・市町村窓口・児童相談所など、さまざまな相談機関があります。まずは身近なところへ勇気を出して相談してみましょう。

(各相談窓口については「9. 情報編」)



*おしえてください!! その1

Q. 1歳半と2か月の子どもがいます。上の子が遊びたがっているのですが、下の子が小さくて遊びに連れて行くことができません… 弘前市の子育て支援センターは2か月の子を連れて遊びに行っても大丈夫でしょうか?

A. 2か月のお子さんですと、まだ抵抗力があまりついていないものの、外に連れ出すことはできますので、上の子の遊びたいという欲求を満たしてあげるためにも、支援センターに連れて来て遊ばせてあげてください。人混みの中に連れ出すことは避けたほうが良いと思いますが、支援センターであれば安心して遊ぶことができると思いますよ。

(子育て支援センター 相談記録より)

えびそーど

未就学児のママからの電話相談にて。

子どもが外に遊びに行くときに、相談者が「帽子をかぶっていきなさい」と指示したところ、同居している母に「そんな細かいこと言わなくても…」と文句をつけられたそうです。

そのため、どちらが正しいのか専門家に聞きたくて電話した、というものでした。

相談者は子どもの健康を心配したことだし、お母さまは大らかに育てるのが一番だと考えてのことと思われます。どちらも子どもの健やかな成長を願つてのことであり、目指すところは同じ。なのに、意見が対立して家族関係がギクシャクするのであれば本末転倒。

子どもの情緒の安定性には、家族関係や家庭内の雰囲気が最も影響します。相談者が一人で頑張ろうとせず、お母さまにも頼ることができれば、関係性は必ず好転しますよ、とお伝えしつつ、相談者がひとりで抱え込まずに相談できたことを賞賛しました。

(弘前児童相談所 相談記録より)

2. 子どもの生活リズム

～生活リズムは、

子どもの健やかな成長のためのエネルギー源です。～

一日のスタートは朝食から。

なぜ、朝食をとることは大切なのでしょうか。

朝食は一日の生活のスタートです。朝食をとることにより身体にエネルギーを補給し、集中力ややる気、体力を発揮し持続させ、一日の身体のリズムを整えることができます。

特に、子どものころは食生活を含めた基本的な生活習慣が形成されていく大切な時期です。朝食をしっかりとる習慣を子どものころに身につけることは、生涯を通じて健康な生活をおくる基礎を培うことにもつながります。



おしえて食改さん！

「子どもが特定の野菜を食べてくれない」というご家庭の方もいるかと思いますが、あまり心配しないでください。

他の野菜を食べるのであれば大丈夫です。無理に食べさせようとしないで、大人が美味しく食べることが大切です。

朝食をとる生活を続けることが、知らず知らずのうちに、子どもが自分で朝食をとる力を身につけることにつながります。

(弘前市食生活改善推進員)

早寝早起き朝ごはん

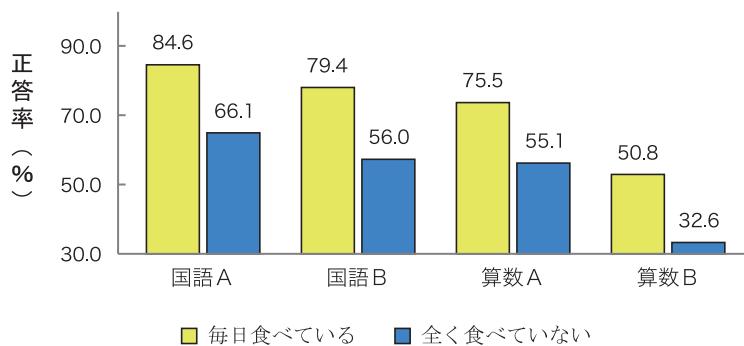
規則正しい睡眠と毎日の朝ごはん。簡単なようでいて、けっこう大変。でも、これをきちんとやっている子どもほど勉強も運動もよくできるというデータもあります。

早寝早起き朝ごはんで子どもたちに元気よく一日をスタートしてもらいたいものです。

「早起きは三文の徳」、「寝る子は育つ」などということばもあります。あらためて、子どもの基本的な生活習慣について考えてみましょう。



毎日朝食をとる児童ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向



「平成 22 年度 全国学力・学習状況調査」 文部科学省
調査対象 小学校 6 年生 約 119 万人

子どもの健やかな成長のために、睡眠は大切です。

深夜テレビや24時間営業の店などが世の中にあふれる中、家庭においても、大人の夜型の生活に子どもを巻き込んでいるようなことはありませんか？

早寝早起きの習慣をつけて、十分な睡眠をとることは、子どもの健やかな成長と生活リズムを確立するために大切です。家庭で早寝早起きのルールをつくり、習慣をつけるようにしましょう。

就寝・起床の平均時刻と平均夜間睡眠時間（経年比較）



注）（ ）内はサンプル数

注）調査対象は1歳6か月～6歳11か月の幼児

Benesse 次世代育成研究所

第4回 幼児の生活アンケート報告書 2011年

青森県民は「早寝・早起き」日本一！！

起床時間

- | | |
|----------------|---------|
| 1位 青森県、岩手県 | → 6時22分 |
| 2位 福島県、新潟県、富山県 | → 6時24分 |
| 全国平均 | → 6時39分 |

就寝時間

- | | |
|--------|----------|
| 1位 青森県 | → 22時32分 |
| 2位 岩手県 | → 22時37分 |
| 全国平均 | → 23時16分 |

総務省 社会生活基本調査 2006年



～早寝早起きは、人を健康、富裕、賢明にする～

ベンジャミン・フランクリン

(アメリカ独立に貢献したアメリカの政治家)

3. かかわり・しつけ

～多くの人とのかかわり、

しっかりしたしつけは子どもへの大切な贈りもの。～

子どもが相談したくなる親はどこが違うんだろう。

誰でも、愛されあるがままの自分を認めてほしいと思っています。認めてもらえないことが多いと不満がたまり、感情をコントロールできなくなることもあります。そんな時は子どもも親も理由がよく見えず、怒ったり苦しんだりしますが、理由はあるのです。

日ごろから子どもの話をじっくり聞く、同じ目の高さで考える、高い関心を払う、といった姿勢を親が身につけることで、子どもは親に愛されている実感を得ることができます。

また、「子どもができないことや苦手なことは親も一緒になってやってあげること」、「子どもができることは任せること」によって、自分は認められているという『自己肯定感』を持つことができ、子どもの自信につながります。

子どもは愛されていると感じるとき、安定した気持ちで問題に立ち向かうことができます。そして不必要に攻撃的にならず、他者や問題を受け入れることができ、大きく成長できるのです。



乳幼児とその親が集まり、交流を図るという事業にボランティアスタッフとして長年参加しております。そこでは、当初、脱ぎ散らかした靴をスタッフがそろえるのが日課のような感じだったのですが、そのうちに子ども達が自分でそろえるようになったのです。

ことばで教えることも大事だけれど、大人が態度で示して寄り添うことも大事であることをあらためて感じた出来事でした。

昔、自分が子ども時代にそのように育ってきた空気が弘前にはまだあると感じます。私たちおばあちゃん世代は、子育て世代にやさしく寄り添う形でサポートする気持ちも大切だと感じます。

(城東地区 70代・女性)

子どもはSOSがうまく言えない。

親のイライラした感情やスキンシップの不足、過保護・過干渉などは子どもの心の健康に影響を及ぼします。乳児期の赤ちゃんでもぐずったり、表情がなくなったりといろいろなサインを出します。また、幼児期以降は、しばしば身体的なサインになって現れます。

腹痛・吐き気・下痢・食欲不振・めまい・頭痛・発熱といった症状や過食・不眠・指しゃぶり・爪かみといったサインに気づいたら、病気だと心配するだけでなく、心の問題が原因になっていないか考えてみましょう。

「気のせいだ」「わがまま」「ズル休み」というようなことばで片付けず、様子をよく見、話をよく聞き、理解しようとする姿勢が大事です。そして、もちろん発熱・下痢など病気の症状があるときは受診しましょう。



*おしえてくださいーい!! その2

Q. 子どもが指しゃぶりをするようになりました。やめさせようとして叱るのですが、それでもやめないので、無理に指をひっぱってやめさせたりもしています。どうすればいいのでしょうか…

A. 子どもの日常生活の中で緊張や不安、ストレスや葛藤などを感じた時に無意識的に指しゃぶりをしてしまうのではないでしょうか。

多くは年齢とともに治りますが、それでも治らない場合は、子どものストレスの原因を考えてみましょう。指しゃぶりに対してあまり過敏にならず、お父さん、お母さんがゆっくりと構えて向き合ってはいかがでしょうか。

(子育て支援センター 相談記録より)

子どもの言うことを何でも聞くことが、親のやさしさとは限らない。

安易に物を買い与え過ぎると、子どもは欲しい物を手に入れるために努力したり、我慢したり、工夫したりすることができなくなります。そして、やたらと物を欲しがり、自分の気持ちを抑えられなくなってしまいます。

ねだられても必要以上の物を買い与えないこと。こづかいは多すぎず決まった額の中で自分でやりくりさせること。

子どものためを思うなら、お金より、心や愛情を使いましょう。

しつけ 躾

しつけ【仕付け】（「躾」とも書く）礼儀作法を身につけさせること。また、身についた礼儀作法。

（出典：広辞苑）

しつけとは人間が社会生活を営んでいく上で必要な道徳観念、マナーを身につけ、それに見合った立ち居振る舞いができるようになるため訓練することです。

子どもたちが楽しく、幸せに社会生活を送ることができるよう、周りの大人がきちんとその手助けをしてあげましょう。

～子どもを不幸にする一番確実な方法は、
 いつでも、なんでも
 手に入れられるようにしてやることである。～

ジャン・ジャック・ルソー（フランスの思想家）

悪いことは悪い！としっかり叱りましょう。

いけないことをいけないことと思わない子どもたちが増えています。「自分さえ良ければいい」「ルールを守らない」という人は、なかなか人から信頼されないものです。間違った行いはしっかりと叱り、その場で正すことが本当の愛情です。「自分の子だけ良ければいい」という考え方（自子主義）はやめ、叱るときには何がいけないのか、理由をきちんと伝えましょう。また、気分や感情に流されず一貫性をもって叱ることも大切です。

もちろん、親自身もルールに反することはないように気をつけましょう。子どもに信頼され、尊敬される親であり続けるためにも。

えびそーど

私の友人の話です。友人は“友だちのような親子になりたい”そう思い初めての子を育ててきたそうですが、育児にはとても手をやいたそうです。そのこともあり、下の子は逆に厳しくしつけをしたそうです。

するとあるとき、上の子が「何で私には厳しくしてくれなかったの？」と、言ってきたそうです。

子どもと友だちのような楽しい関係を築きたいと思うこと自体は悪くないのでしょうが、しっかりと叱ってあげることも、親子の絆や愛情を育むには必要なことなのだと感じさせられました。

（市内 30代・女性）

感情にまかせて叱ることとしつけとは違う。

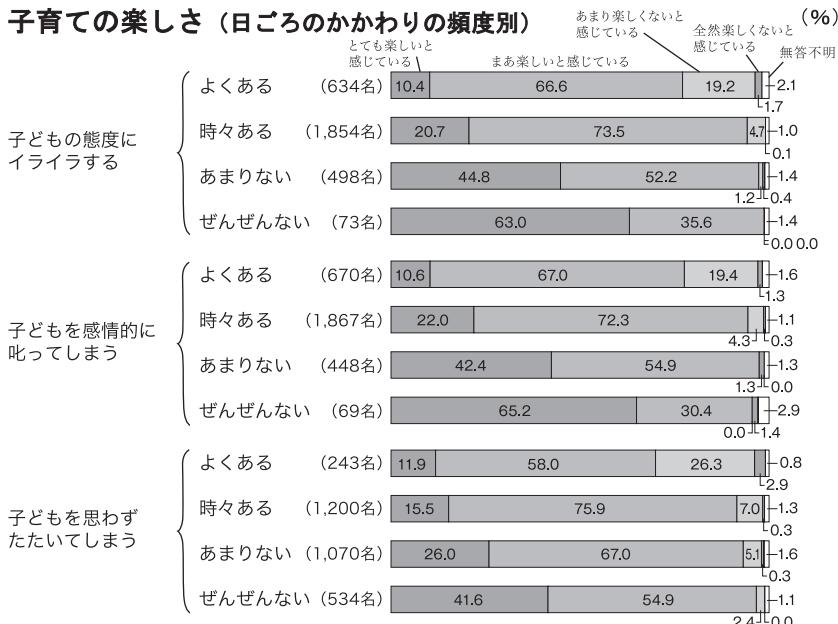
しつけは大切ですが、しつけなくては、という気持ちから、ついたたいてしまい、その行為に歯止めがきかなくなってしまう場合もあります。

子育てをするうえでイライラしたり感情的になることは誰でもあります。

上手な叱り方のヒントは、「叱られる側」の子どもの立場にもなって考えること。「そう言われたら子どもはどう感じるだろうか」「子どもはどう受けとめるだろうか」、まずここから考えてみましょう。

もしも感情的になってしまったら、一呼吸おいて気持ちを切り替え、子どもに向き合うことが大人として望ましい態度といえるのではないでしょうか。

子どもの心や身体を傷つけるような叱り方は、教育的な効果がないばかりでなく、虐待になってしまいます。



Benesse 教育研究開発センター 第3回 子育て生活基本調査(幼児版) 2008年

特別な支援が必要な子どもがいます。

子育てやしつけをしている中で、「ことばのやりとりがうまくいかない」「いつまでも落ち着きがない」など、育てにくさを強く感じる場合があります。これらが個人差とされる場合もありますが、LD・ADHD・高機能自閉症等の発達障害がその理由の一つかもしれません。これらは生まれつき何らかの機能障がいまたは機能不全が原因であり、子育ての仕方に原因があるわけではありません。

発達について心配があつたら、一人で悩まず、できるだけ早く地域の発達や養育相談の窓口に相談してみるとよいでしょう。早期からの専門的なアドバイスを受けて、効果的な働きかけをすることによって、その子の困っている状態の改善が期待されます。

なお、国においても、一般国民や教育関係者に対し発達障害について正しい理解啓発や支援の充実を図るため、発達障害に関する相談窓口や各種教育情報を提供するWEBサイトを設けていますので、ご覧ください。

発達障害教育情報センター ((独) 国立特別支援教育総合研究所)
<http://icedd.nise.go.jp/>

発達障害情報・支援センター
<http://www.rehab.go.jp/ddis/>

※その他相談窓口については「9. 情報編」をご覧ください。

主な発達障害

1. PDD（広汎性発達障害 :Pervasive Developmental Disorders）
自閉症、アスペルガー症候群のほか、レット障害、小児期崩壊性障害、特定不能の広汎性発達障害をふくむ総称です。

2. 自閉症

対人関係の障害、コミュニケーションの障害、限定した常同的な興味・行動および活動の3つの特徴をもつ障害で、3歳までには何らかの症状がみられます。

最近では、症状が軽くても自閉症と同質の障害のある場合、自閉症スペクトラムと呼ばれることがあります（スペクトラムとは「連続体」の意味）。

3. アスペルガー症候群 (Asperger syndrome)

対人関係の障害があり、限定した常同的な興味・行動および活動をするという特徴は、自閉症と共通した障害です。明らかな認知の発達、言語発達の遅れを伴いません。

4. LD（学習障害 : Learning Disorders または Learning Disabilities）

全般的な知的発達に遅れはないのに、聞く、話す、読む、書く、計算する、推論するなどの特定の能力を学んだり、おこなったりすることに著しい困難がある状態をいいます。

5. AD/HD（注意欠陥多動性障害

: Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder)

注意持続の欠如もしくは、その子どもの年齢や発達レベルに見合わない多動性や衝動性、あるいはその両方が特徴です。

多動性（おしゃべりが止まらなかつたり、待つことが苦手でうろうろしてしまったりする）、注意力散漫（うっかりして同じ間違いを繰り返してしまうことがある）、衝動性（約束や決まり事を守れないことや、せっかちでいらいらしてしまうことがよくある）といった症状は、通常7歳以前にあらわれます。

一般的に多動や不注意といった様子が目立つのは学齢期ですが、思春期以降はこういった症状が目立たなくなるともいわれています。

＜障がいの予後についての誤解＞

発達障害は「先天的なハンディキャップなので、ずっと発達しない」のではなく、発達のしかたに生まれつき凸凹がある障がいです。人間は、時代背景、その国の文化、社会状況、家庭環境、教育など、多様な外的要因に影響を受けながら、一生かけて発達していく生物であり、発達障害の人も同様です。つまり、成長とともに改善されていく課題もあり、必ずしも不变的なハンディキャップとはいえないのです。もちろん個人差はありますが、「障がいだから治らない」という先入観は、成長の可能性を狭めてしまいます。周囲が彼らの凸凹のある発達のしかたを理解しサポートすることにより、「ハンディキャップになるのを防ぐ可能性がある」という視点をもつことは重要です。

一方で、発達障害はひとつの個性だから配慮は必要がないと考えるのも行き過ぎです。現在では、成人になった発達障がい者が、小さいころから配慮が受けられず困難な環境の中で苦労して成長してきたことを教えてくれる本なども出版されてきています。

＜町の中でみられる行動への誤解＞

発達障害の子も、家の中に閉じこもっているだけではなく、町の中でさまざまな行動のしかたやルールを学んでいきます。しかし、発達障害の子どもが騒いだり、パニックを起こしたりしているときに「なぜ親は厳しく叱らないんだ」と周囲をイライラさせてしまう場合があるかもしれません。

しかし、発達障害の子の中には、少しの時間待ってあげる方が、無理に叱るよりもずっと早く混乱から抜け出すことができることもあります。

道路で寝ころんでしまったときなどは、移動させるのを手伝ってもらうと家族は助かりますが、沢山の人が一斉に近づくことは逆に興奮させてしまうこともあります。上手に発達障害の子の混乱に対応できなくとも、「あれは発達障害の子のパニックだ。そのうち落ち着くだろう」と知識をもついてくれるだけで、本人も家族もずいぶん楽になるのです。

(国立障害者リハビリテーションセンター研究所 発達障害情報・支援センターホームページより引用)

言うことを聞かないのは、 子どもの自立が始まった証拠。

2歳から3歳になると第一次反抗期が始まります。

何かを指示したり、やってあげようしたりすると「イヤ！イヤ！」の嵐。この時期の子どもにはとても手を焼くものです。

つい叱りたくもなりますが、イヤイヤするのは子どもに自立性が育ってきた証拠です。子どもの気持ちを受け止め、さりげなく援助する気持ちで接することも大切です。



*おしえてください!! その3

Q. 親の言うことを聞かなくなり反抗的な態度をとったかと思うと、だんまり…。反抗期かなと思いつつもイライラしてしまいます。

A. 子どもは身体も心も日々成長しています。個人差はありますが、3歳頃には「自分で」という自己主張が出てきます。イライラする時もあると思いますが、心の成長を見守っていきましょう。

(子育て支援センター 相談記録より)

幸せとは手に入れるものではなく、すでにこうして生きていることかも。

幸せは人それぞれにとらえ方が異なりますが、家族や友人がいて、空気や水があって、地球という星が差し出してくれるものに支えられて生きていること、ともいえます。当たり前の生活の中すでにある幸せに気づき、感謝し、それを味わうことにより、幸せを感じることができることもあります。

感謝の気持ちは、人とのつながりを豊かにし、物を大切にする習慣にもつながります。

えびそーど

子育て支援に関する講演会に参加したときの講師のお話です。講師は小学1年生を筆頭に4人の子育てをしながら、幅広い分野で活躍する30代のお母さんでした。

小さい子どもが多いと何をするのも大変。そんなとき、「大変でしょう」と手をさしのべてくれる人がいたそうですが、はじめはそのことに戸惑いを感じたそうです。しかし、その後遠慮の気持ちを感謝に変え「甘えていいんだ」と思えるようになったことで、気持ちが和らいだとともに、地域におけるコミュニケーションの輪が大きく広がったそうです。

この話を聞いて、子育て中の親同士の仲間作りや近所のおばあちゃん達との交流を図ることは、育児の孤立化をさけるとともに、地域社会づくりにつながるものと感じました。

(市内 70代・女性)

4. 家庭でのルール

～ルールを守るものは、ルールに守られる。～

ルールってだれのためにあるんだろう。

子どもたちは、家庭でのルールや約束を守ったり破ったりしながら、人との関係の在り方や社会のルールの大切さを学んでいきます。

家庭のルールには、あいさつ、家に帰る時間、寝る時間、きちんとした姿勢などの生活上のルールもあれば、他人に迷惑をかけない、うそをつかないなどといった道徳上のルールもあります。

しつけに一貫性をもたせ、しっかりと身につけさせるためにも、夫婦がよく相談してはっきりしたルールをつくり、子どもとともに親もそれを守りましょう。

また、子どもの意見を聞いて一緒にルールをつくるという姿勢も大切です。



青森県教育委員会では、子どもたちが夢を持ちたくましく育つよう、「家庭で取り組みたい、地域で支えたい大切なこと」を「あおもり家庭教育10か条」として作成しました。ご家庭でも参考にしてみてください。



4

家庭でのルール

テレビやビデオは使いよう。

テレビやテレビゲーム、ビデオにばかりのめり込むと、屋内に閉じこもる、人や自然とふれあう体験が不足する、人間関係をつくる力や他人を思いやる心が育たない、生や死の現実感覚が薄くなる、仮想と現実の区別がつかなくなるなど、子どもの健全な心の成長に影を落としかねません。

友達との遊びや自然体験などの機会を用意し、時には親も一緒に積極的に参加しましょう。テレビやテレビゲーム、ビデオの視聴は、時間を決める、家族のいる場所で楽しむなどのルールをつくり、親もそのルールを守る習慣をつけましょう。

その一方で、ニュースなども一緒に見るなどして、その内容を話題に子どもとのコミュニケーションを深めましょう。

ゲームソフトにおける「年齢別レーティング制度」

家庭用ゲームソフトにはその表現内容によって対象年齢等を表示する制度があり、これはN P O法人コンピュータエンターテインメントレーティング機構(C E R O(セロ))が、家庭用ゲームソフトの映像をチェックし、ゲームソフトに含まれる表現の度合いによって表示しているものです。

テレビゲームソフトを選ぶ際の参考にしてみてはいかがでしょうか。



年令区分対象となる表現・内容は含まれておらず、全年齢対象である事を表示しています。



12才以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。



15才以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。



17才以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。



18才以上のみを対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。
(18才未満者に対して販売したり販売したりしないことを前提とする区分)

携帯電話やパソコンは使いよう。

携帯電話やインターネットは、使い方一つで、役立つ道具にもなれば、子どもの身を危険にさらす道具にもなります。外の世界とすぐに情報がつながることによって、見知らぬ危険な世界と子どもが直結してしまう可能性があります。

「なぜ使用したいのか」などについて、親子で話し合い、納得した上で、「使う・使わない」を決めましょう。

使うときには、それぞれの成長段階に合ったルールを家庭で決めましょう。また、マナーモードの使用などの公共のマナーや、知らない人には個人情報は教えない、知らない人とは会わないなど、危険から身を守る方法についても、親がしっかりと教えることが必要です。

ケータイ電話使用に関するチェックシート

参考：文部科学省「ちょっと待って！はじめてのケータイ」

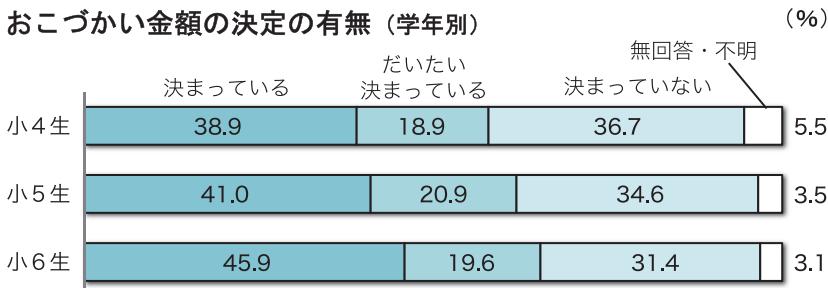
どんな時に使う？	何のために使う？	使うための約束
(例) <input type="checkbox"/> 食事中は使わない <input type="checkbox"/> お風呂に持ち込まない <input type="checkbox"/> 夜____時をすぎたら 利用しない <input type="checkbox"/> 利用は1日____分まで <input type="checkbox"/> 家ではリビングで使う <input type="checkbox"/> 充電器はリビングにおく	(例) <input type="checkbox"/> 自分の個人情報は 書かない <input type="checkbox"/> 悪口を書き込まない <input type="checkbox"/> 迷惑メールに返信しない <input type="checkbox"/> チェーンメールに 転送しない <input type="checkbox"/> 知らない人から メールが来たら 保護者に報告する	(例) <input type="checkbox"/> 明細で料金を確認する <input type="checkbox"/> 料金が_____円を 超えた分はおこづかい から払う <input type="checkbox"/> 料金が_____円を 超えた翌月はケータイ を使用しない <input type="checkbox"/> 着メロ、音楽、ゲーム 等は勝手に会員登録や ダウンロードをしない
その他のルール		
(例)暗証番号やパスワードを勝手に変更(設定)しない <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		

子どもが自分でできることは 自分でさせましょう。

子どもたちの自己中心的な言動や自立の遅れの背景には、「自分のことは自分でする」というような自己責任の考え方方が身についていないことがあります。

例えば、年齢に応じておこづかいの額やお手伝いなどの家庭内のルールを決め、子どもの成長に応じて責任と自立を促していくことが大事でしょう。「自分の欲しいものを自分のおこづかいで買う」経験は、子どもたちにとってかけがえのないものです。

また、お手伝いは生きていく上で最低限必要な家事を学ぶ第一歩であると同時に、家族の一員としての責任にもつながります。買い物に行けるようになったり、家の中の整理整頓ができるようになることで、自信にもつながります。



Benesse 教育研究開発センター

第1回 子ども生活実態基本調査報告書 2005年

子ども部屋を与えるときには、 そのルールも与えよう。

今日、子ども部屋の問題がいろいろと出てきています。子どもが部屋に閉じこもると、親の注意が行き届かなくなったり、親子の会話が減ったりします。また、子ども部屋が犯罪の場になってしまふ例もあります。

子ども部屋を子どもの成長に役立つようにするには、ルールが必要です。居間に顔を出してから部屋に入る、子ども部屋に鍵をかけない、友人は部屋に入れる前に親に紹介する、親はその責任として必要なときに子ども部屋に入るなど、子どもの様子をしっかりと把握できるように、各家庭で子ども部屋のルールづくりをしましょう。



5. 安全と健康

～心も身体も健康でいよう。～

危険を知ることが、身を守ることにつながる。

行動範囲がぐっと広がる小学生の時期は、大人の目の届かないところで事故や事件に巻き込まれる場合も少なくありません。

大切なのは、子ども自身が危険な場所・遊びなどを知っておくことと、危険を回避する方法を身につけておくことです。「家の前の道は日中は車が多いから子どもだけで歩くのは危険。ちょっと遠回りになるけれど、車の少ない安全な道を通って遊びに行こうね。」というように、子どもがわかるように、何度も伝えることが大切です。こうしたやりとりの中で、子どもは危険なものを知り、どう回避するかを学んでいきます。また、例えば、見知らぬ人からイヤなことをされそうになったときには、どうすればよいのかを普段から話し合うことも大切です。



登下校時、子ども達への声掛けのボランティアをしています。

地域のボランティア・学校・子どもたちが一緒になって、地域の安全マップづくりをしました。

全国で活動している講師の指導で、実際に学校の周りを「入りやすく」「見えにくい」をキーワードに、危険な場所を再点検したあと、子どもたちと一緒に、安全な場所、危険な場所を地図に示していました。

改めて地域のみんなで子どもを守ることの大切さを感じました。

(市内 60代・男性)

子ども部屋を与えるときには、 そのルールも与えよう。

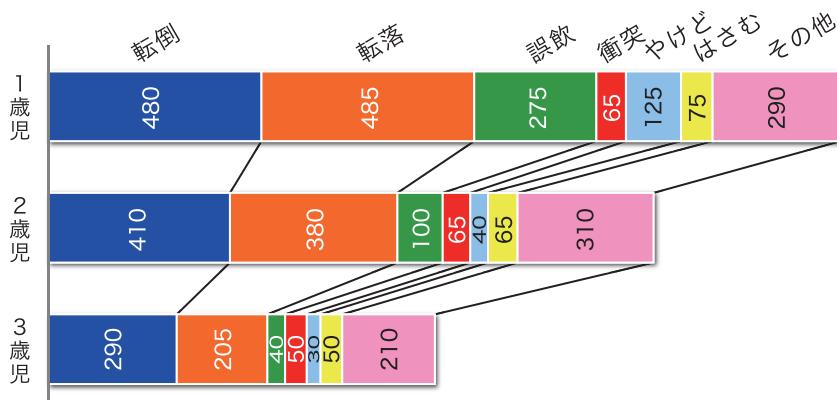
「子どもはいつ事故を起こすかわからないので、目を離さないように注意しましょう」と言われますが、24時間子どもの行動から目を離さないでいることは実際には難しいことです。

子どもの行動をあらかじめ予測して、事故の予防をする工夫をしてみましょう。

例えば、乳幼児期で気をつけたいのは、転倒・転落・誤飲・窒息・やけど・溺水など。子どもが口に入れそうなものやポット、炊飯器などは子どもの手が届かない場所に置く、風呂場には子ども一人で入れないように注意する、ベランダなどにはよじ登れそうな台や荷物を置かないなど、生活空間をよく見直して、「ダメ！」と叱る回数を減らすコツも身につけたいものです。



家庭内における幼児の事故 (件)



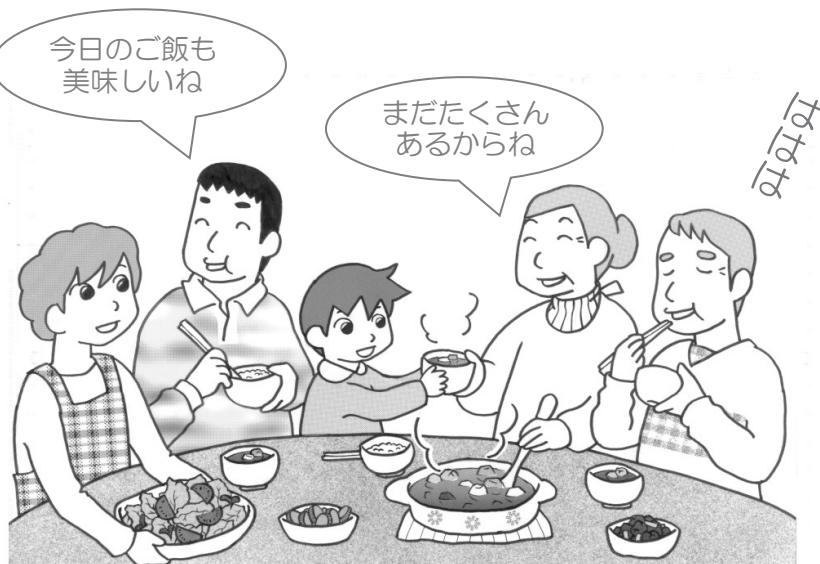
国立成育医療センターにおいて収集した事故データ参照

食生活の乱れは、心身のバランスも乱す。

心身の成長期にある子どもにとって食事は極めて重要なものです。

最近、子どもの乱れた食生活による肥満や、小児生活習慣病の増加など、食に起因するさまざまな健康問題が生じています。

子どもの心身の健康のため、栄養バランスのとれた食事をできるだけ家族そろってとることを心がけましょう。もちろん、食事は単に栄養を摂取するだけのものではありません。心を込めてつくったご飯を家族で楽しく食べることは、家族の情を自然に子どもに伝え、それによる満足感・安心感は子どもの心を豊かで強いものに育てる機会にもなるのです。



運動はチャレンジできる体力を養います。

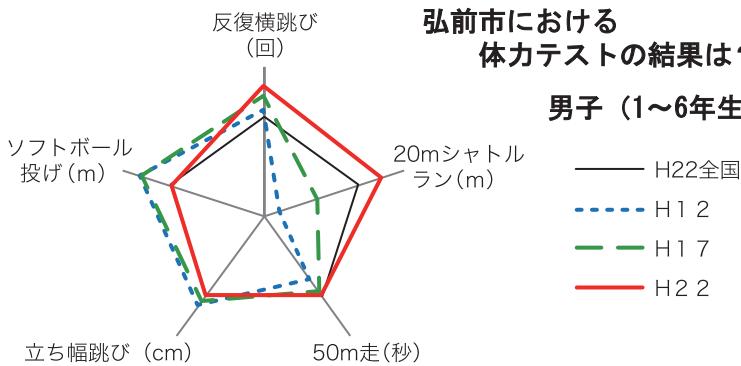
子どもたちが、外遊びや運動・スポーツで身体を積極的に動かすことは、子どもの成長にとって大切です。

身体を動かすことによって得られる体力は、人間の活動の源となり、さまざまなことにチャレンジする気持ちの源でもあります。弘前の子どもの体力は全国平均を上回っていますが、油断は禁物です。

外遊びや多様なスポーツ活動を通じて、基礎的な体力や運動能力を身につけさせましょう。同時に身体を動かす楽しさや喜びを体感させ、運動・スポーツに主体的に取り組む態度を養いましょう。

弘前市における体力テストの結果は？

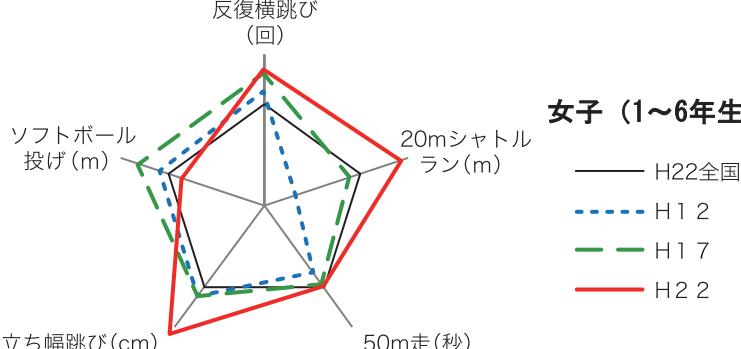
男子（1～6年生）



5

安全と健康

女子（1～6年生）



注 H22年全国平均値の線より外側であれば優れている、

内側であれば劣っていることをグラフにより表記。

弘前市教育委員会 学校保健・体育資料より

6. 遊び・ゆとり

～遊びが子供を大きくする。～

子どもは遊びが仕事です。

遊びは子どもの心身の成長にとても大切です。特に幼児は遊びを通して感覚を働かせ、運動をし、ものをつくり、想像します。近年、遊びの機会が減るとともに、外で駆けまわるような遊びから、家の中でのひとり遊びが目立つようになりました。

テレビは好きだがおもちゃで遊べない、母親にべったりで集団の中で遊べない、外遊びが苦手などの「遊べない」子どもも増えていきます。

子どもにとって「遊び」がいかに大切なことを認識して、外遊び、手遊び、親子一緒に遊びなど、さまざまな遊びを取りいれながら、ゆったりのびのびと遊ばせましょう。

「疲れた」と言う子どもが増えている。

今の子どもたちは小さいころから時間に追われ、遊ぶ時間も削られています。遊ぶゆとりのない子どもの中には、「疲れやすい」「何でもないようにイライラする」といったストレスを訴える子どもがかなりいます。

子どもは、ゆとりのある自由な時間を過ごすことで、初めて心から遊びを楽しんだり創意工夫し、個性や創造性を伸ばしていきます。

自然の中から学ぶものは多い。

テレビやテレビゲームなど屋内の遊びが増え、自然の中で遊ぶことが少なくなっています。野外で一緒に遊んだり、実際に自然の中に出かけたりして、動植物や自然とふれあう楽しさを体験しましょう。地域の自然に親しむ活動に家族ぐるみで参加したり、時には親から離して子どもひとりで参加させましょう。

自然の中で遊ぶことで、驚きや感動を体験し豊かな感性をはぐくむとともに、自然や環境を大事にする心や我慢することの大切さなどを学びます。

(屋外での遊び場情報は「9. 情報編」P 7 9~)



「弘前市りんご公園」

清水富田字寺沢 125

TEL 36-7439

「弥生いこいの広場」

百沢字東岩木山 2480-1

TEL 96-2117



6

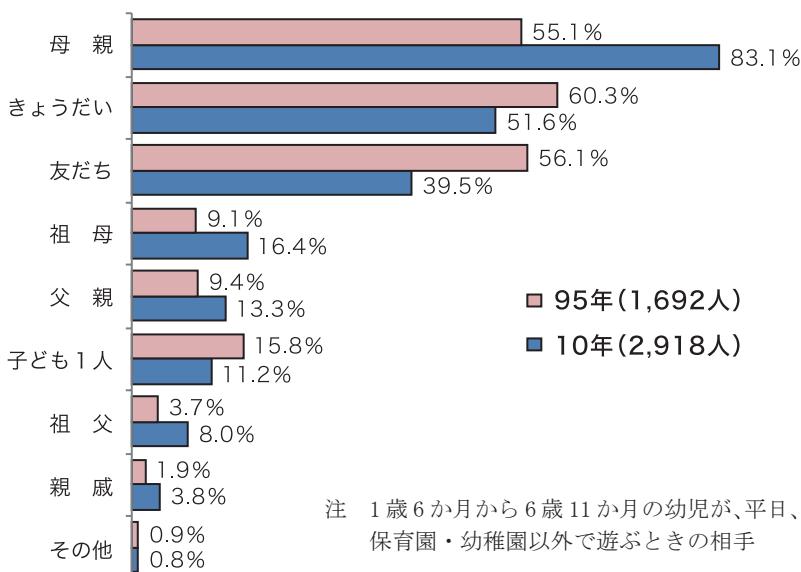
遊び・ゆとり

年上・年下の友達と遊ぶことは、とても大切なこと。

幼児の時期から自分と似たような年代の子どもと遊ぶ機会をもつことは、とても大切です。物の取り合いのようなけんかは、ことばの出ない時期でもよく見られますが、こうしたやりとりの中で、子どもは「ほかの人」を知り、「社会性」を学んでいきます。そこでは親同士のかかわり方も大切でしょう。やがて幼稚園・保育所といった集団に入るようになり、年少の子はルールを守ることや我慢することの大切さなどを身につけ、年長の子は思いやりの心や集団をリードしたり役割を果たしたりする責任感を養っていきます。

身近な地域のボランティア・スポーツ・文化活動・青少年団体の活動などは、それぞれ年齢の違う集団の中で子どもたちが切磋琢磨する貴重な機会です。家族で積極的に参加しましょう。

一緒に遊ぶ相手



Benesse 次世代育成研究所

第4回 幼児の生活アンケート報告書・国内調査 2011年

家でやる年中行事にも、深い意味があるんだね。

正月・ひな祭り・端午の節句・七夕・誕生日・クリスマス・暮れの大掃除など、家庭内の行事では家族とのふれあいが深まるだけでなく、高齢など世代の異なるさまざまな人々とのかかわりやつながりができるなど、地域社会へも目が向くきっかけになります。しかも、日本の文化・伝統に親しむとても良い機会でもあります。ねぷたづくりやもちつき大会など、家族で地域のまつりや行事へ積極的に参加しましょう。

夏の風物詩 『宵宮』

『宵宮』(5月下旬頃～10月上旬頃)

津軽では「宵宮」は「よみや」と呼ばれており、当市に多く残る寺社の祭礼として、夕方から夜にかけて露店が建ち並び、たくさんの人々でにぎわう夏の風物詩となっています。県外の方だと「縁日」のようなものと思っていただければいいでしょうか。



えびそーど

「津軽の人は口数が少ない人が多い」そのような話をよく聞きます。県外から来た人にとっては、地元の人とのコミュニケーションに不安を感じてしまうような話ですが、りんご園に行けば農家の方がりんごの育て方を教えてくれ、雪が降ったら雪かきで近所の方と会話ができる。ちょっとことばが分からぬときもあるけれど、津軽の人の心の温かさを感じる機会に多く出会います。

地域のつながりが希薄化しているといわれますが、地域全体で子育てをする気風がひろさきには残っているように感じます。

恵み豊かな自然に囲まれたひろさきが私は大好きです。

(小比内 30代・女性)

6

遊び・ゆとり

7. 思いやり

～愛は、家庭で教わらなかつたら

よそで学ぶのはむずかしい。～

ピンチのときこそ、家族の絆が試される。

子どもが、人を思いやり、豊かな人間関係を築いていくためには、まず、思いやりのある関係を家族でつくることが大切です。子どもが自らの生活する世界を広げていくためにも、家族のいたわりや思いやりが必要でしょう。

また、夫婦や親子の間で、日ごろからいたわりのことばを交わすことが大事です。特に悩みや葛藤に直面したときに、いたわり、慰めることが、困難に立ち向かう勇気や力をはぐくみます。さらには、人との友好的な関係を築く力をはぐくむことにもつながるでしょう。



親が子に期待するのと同じくらい、 子は親に期待している。

親が子を思いやるのは当たり前と思われていますが、どれだけの親が実際に子どもを思いやっているでしょう。

思いやりとは、子どものことをよく知ることです。よく耳を傾け、子どもの中の世界がどんなものなのかを理解しようとし、たとえ自分の思う通りでなくともその子の世界を受け入れことです。

子どもの存在に感謝し、尊敬し、愛情を深めていくことによって、親子の関係は良好になります。思いやりの心をもって接すれば、子どもが親に話をするのが安心で楽しくなり、いじめなどの悩みも自然に打ち明けられるようになるはずです。



子どもの話を聞いてみよう

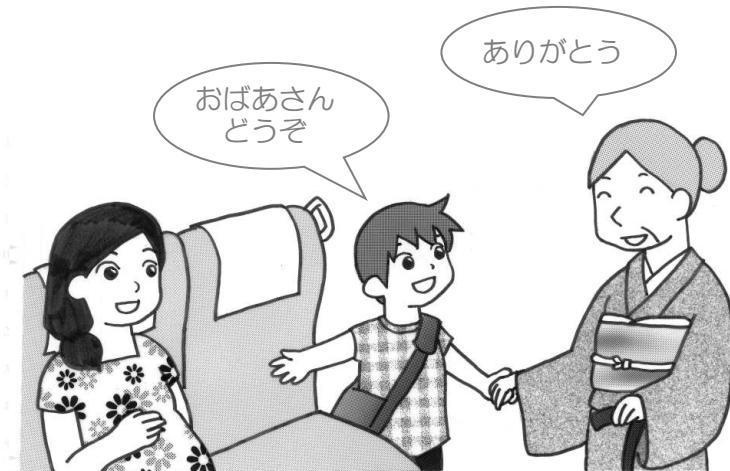
- ◇他の用事に邪魔されない時間を5分作る。
- ◇身体を子どもに向け、視線の高さを合わせる。
- ◇子どもの言葉を遮らない。何か言いたくなつても我慢。
- ただし、話しやすくするための相槌程度はOK。急かすのはNG。
- ◇子どもが感情の言葉を使ったときは、同じ言葉を使って
「〇〇だったんだね」と穏やかに返す。
- ◇子どもが求めるとき以外は、アドバイスしない。
　親が語り過ぎないこと。
- ◇子どもの考えが社会的に許されないものであつても最後まで聞いてから、「あなたはそう思ったんだね。お父さんは(お母さんは)～～と思うよ。」と投げかけておく。口論はしない。

(弘前児童相談所 相談記録より)

人からもらう幸せだけでなく、 人のためにできる幸せもある。

「バスや電車で体の不自由な人やお年寄りに席を譲ること」を小・中学生の 60%は「していない」「あまりしていない」と答えています。人を思いやり、行動する愛情や勇気をもった人に育てるために何ができるでしょう。

思いやりの心は、幼少のころからの日常における実践を通してはぐくまれます。まず親が率先してやってみせることにより、子どもたちが自然に妊婦や高齢者に席を譲ったり、障がいのある人などが困っているときに声をかけたりすることができるようになります。



～子どもは父母の行為を映し出す鏡である。～

ハーバート・スペンサー（イギリスの哲学者）

子どもは親の姿を見て学んでいく。

親に感謝し、親を思いやる心は、広く他人を思いやる心の基となる大切なものです。まず親が自らの親である祖父母を大切にする姿を見せることを心がけましょう。

大人たちは、自らの親への接し方や、思いやりのある社会のために何が必要かについて、子ども自身から問われているのだということを忘れないでください。

みんなそれぞれが世界でたった一つの命なんだ。

身近な人の死を目の当たりにすることが少なくなったり、殺人を繰り返すテレビやゲームなどで虚構の死に慣れたりして、命の重さやかけがえのなさを感じにくくなっています。

自然の中で遊ばせたり、動物や草花を大切に育てたりするなど、さまざまな生き物とその死にふれることで、子どもが生命の尊さや大切さを実感する機会を用意しましょう。

また、テレビやニュースを活用し、亡くなった人の家族や傷つけられた人の気持ちや悲しみを想像し、理解できる機会を用意しましょう。

いじめは人間として恥ずかしい行いだ。

いくら軽い遊びや悪ふざけ、ジョークのつもりでも、いじめられる側の苦しみ痛みは時には死を覚悟するほど深刻なものです。いじめをはやし立てたり見て見ぬふりをすることも同じである、ということを家庭の中できちんと話し合いましょう。そして、自分の子どもがいじめをしているとわかつたら、必ずすぐにやめさせてください。

逆に、子どもがいじめにあっているのでは、と感じたらすぐに子どもと話し合いましょう。心の優しい子どもほど、いじめにあいややすく、誰にも悩みを打ち明けられないことがあります。また、日頃から子どもに対して、必ず守ってあげるから、少しでも何かあったら話すように、と言ってください。子どもの一つひとつの行動をつぶさに見られるのは、家庭以外ありません。子どもの示す小さな変化をみつけ、子どもの悩みや不安を受け止めてあげてください。

人を差別するような子にはなってほしくない。

親は、子どもがいじめに加わったり、他人を差別し傷つけていることに気づいたときには、それが人間として恥ずかしい行いであることを教える責任があります。

その際、理屈であれこれ言うより、子どもを愛していること、すてきな人に育ってほしいこと、弱い者をいじめたり差別したりするのを見て悲しかったこと、人が傷つくのを喜ぶことに怒りを感じたこと、二度としてほしくないこと、など親としての本当の気持ちを伝える努力をしましょう。

また、まず親自身が偏見をもたず、差別をしない、許さないということを、子どもたちに示していくことが大切です。

だれもがよりよく生きようとしている。

見えにくい、聞こえにくい、うまく話せない、発達に遅れがある、身体が不自由であるなどの障がいがある子どもたちがいます。

障がいがある子もない子も皆、よりよく生きたいと願っている「大切な仲間」です。

障がいがあっても社会で活躍している人がいることなど、日頃から家庭の中で子どもに話していきましょう。

いちばんすてきな本は、 お父さん・お母さんの声で読む本だ。

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

少ない時間でもよいので「本の時間」を設けるなどして、毎日本を読んでやったり、親子で一緒に図書館へ行ったり、おはなし会に参加したりして、小さいころから本に親しむ環境づくりを心がけましょう。早くから難しい本を読ませるのは本嫌いにさせかねないので、控えましょう。



離婚して父子家庭になった同僚の日課は、小1の娘を寝かしつけるための読み聞かせでした。ある晩、「おまえうまそうだな」という本を読んだら娘のお気に入りになり、毎晩毎晩、同じ本を読まされたそうです。

そんなある夜中、娘の部屋に灯りが見え、見に行くとシーツの上に丸くうずくまっており、何をしているのか尋ねると「アンキロサウルスごっこ」と言ったそうです。彼は娘に付き合い恐竜ごっこをし、ひとしきり遊ぶと娘は安心した様に寝ました。

「アンキロサウルスごっこ」はそれから数年、毎晩続きましたが、ある日、娘が「もういいよ。」と言って突然終わりになりました。

現在高校生の娘が、彼に言ったそうです。

「お父さん、付き合ってくれてありがとう。あの頃私は、お母さんが居なくなつて寂しくてたまらなかつた。だからアンキロサウルスになつたんだよ。」と。

(市内 50代・女性)



弘前図書館からオススメの絵本紹介



いないないばあ

文: 松谷みよ子、絵: 濑川康男、出版社: 童心社、対象年齢: 0 ~ 2歳
 「ばあ」ということばでページをめくる度に動物の愛嬌のある顔が子ども達にインパクトを与えます。親子のコミュニケーションの道具として使える絵本です。



おへそのあな

作: 長谷川義史、出版社: BL出版、対象年齢: 0 ~ 5歳
 お腹の中で生まれるのを待っている赤ちゃんが、お母さんのおへそのあなから外の様子をうかがっています。そこには赤ちゃんの誕生を待ちわびて、楽しそうに準備する家族の姿があります。誰もがみんな『こんなに望まれて生まれてくるんだよ』というメッセージを伝えたい。



ぐりとぐら

作: 中川李枝子、絵: 大村百合子、出版社: 福音館書店、対象年齢: 0 ~ 5歳
 大きな卵を森でカステラにして、森の動物たちと食べるまでの幸せな光景を読み進むうちに、ぐりとぐらの世界に仲間入りして料理の楽しさ、皆で食べ物を分けあって食べる喜びを味わいます。



としょかんライオン

作: ミシェル・ヌードゼン、絵: ケビン・ホークス、訳: 福本友美子、出版社: 岩崎書店
 対象年齢: 0 ~ 5歳 (小学校低学年)
 「きまりを守る」というのは大切なこと。しかし「きまり」とはどういうものなのか。「きまり」の踏み込んだ部分をしっかりと理解させ、人のあたたかさを感じることのできるお話しです。



わすれられないおくりもの

作・絵: スザン・バーレイ、訳: 小川 仁央、対象年齢: 小学校低学年
 周りのだれもが慕い頼りにしていた老いたアナグマが静かに死んでいきました。しかしながらアナグマは、一人ひとりに宝物となるような知恵や工夫を残してくれていたのです。かけがえのない大切な人を失ったときに、どのようにしてその事実を受け入れ、悲しみを乗り越えていくのか。死によってすべてが無に帰するのではなく、豊かなものを残すことを教えられます。



天使のかいかた

作: なかがわちひろ、出版社: 理論社、対象年齢: 小学校低学年
 捗った天使の食べ物は「おはなし」。天使を喜ばせるには、悲しいこと、辛いことも正直に話さなくてはなりません。そんな天使の存在は自分自身の嫌な部分も見つめさせ、一步を踏み出す勇気と力をくれます。本当に大切なものは何か、本当の優しさとは何かを問いかけています。

8. 個性と夢

～人は夢を育て、夢は人を育てる。～

完璧な人なんてどこにもいない。

親が完璧主義にとらわれて自分や子どもに完全を期待すると、小さな失敗やミスにも過敏になり、イライラやストレスがたまります。それがエスカレートして育児不安や幼児虐待にもつながりかねません。

子どもは親の思い通りにならなくて当たり前です。大事なところはきっちり押さえて、小さなことまではこだわらず、多少のことには動じない余裕をもつことが大切です。

子どもにとっても、完璧を目指す子育てより、肩の力を抜いた子育ての方が、のびのび育っていけるはずです。

同じ子どもなんて一人もない。

どれだけことばを覚えているか、どれだけ何々ができるかなどと、ほかの子どもや平均値との比較に目を奪われ、自分の期待から子どもを評価することは、子どもたち一人ひとりの個性や成長のためによくありません。

比較して親が不安になるのではなく、どんなときも子どもの個性と成長を信じ、子どもが自信を失うことのないようゆっくりゆったり育てたいものです。

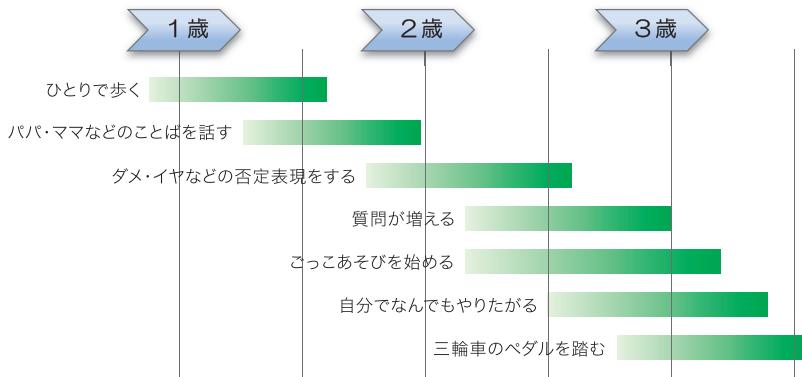
自分で考え自分で行動できる人に育ってほしいなら。

子どもの進む先の障害物を先回りしてどけたり（過保護）、一舉一動にあれこれ指示をしたり（過干渉）するのではなく、子どもが好きなものを見つけるまで待ち、子どもの力を信頼し、それを見守り、力づけましょう。あれこれしないで見守ることは、物を買ってやったり何かをしてやったりするより、ずっと難しく愛情がいることです。

また、親は自分が子どものために考えたことは正しいと思いがちですが、必ずしもそうとは限りません。自分の思いや考えを押しつけるのではなく、「あなたはどう思う？」と、まず子どもの言い分をじっくり聞き、子どもの気持ちをしっかり受け止めてから、「自分はこう思うんだけど」と、一緒に考え一緒に学んでいく姿勢が大切です。

子どもが自分で考え、勇気をもって行動し、達成感を味わう、または失敗から学び強くなるチャンスなどを子どもから奪わないように気をつけましょう。

子どもの発達のめやす



標記の説明：バーの左端は約半数の子供が出来る月齢、右端は9割程度の子どもができるようになる月齢をあらわしています。ただし、個人差があります。



*おしえてください!! その4

- Q. 3歳になっても、何をするのも行動が遅く、着替えや食事などのたびに「早くしなさい!」と言ってしまいます。毎回同じことを注意しているのがイヤになってしまいます。よその子はちゃんとしているのに…と考えると少し落ち込んでしまいます。
- A. 子どもは、成長に個人差があり、そして誰でも個性があります。行動が遅いのも個性だととらえてみてはいかがでしょうか。よその子と比べるよりも、わが子の以前より成長した部分に目を向け、ちょっとした成長でもほめてあげてください。そうすれば、子どもにやる気が出てくるかもしれません。

(子育て支援センター 相談記録より)

早過ぎたるは及ばざるがごとし。

幼児期から知的な教育を始める親が増えていますが、早くから勉強を始めた子どもが小・中学生の段階で疲れてしまうことが少なくありません。ほかの子どもとの比較に目を奪われたり、早く成果をあげようとイラだつたりする家庭の雰囲気も、子どもの心の成長をゆがめかねません。また、幼児期に大切な遊びやさまざまな体験の機会を減らすことにもなります。

子どもを見つめ、その個性に応じてじっくり時間をかけて育てるこの大切さに気づいてください。



ダメなところを責めるより、 良いところをたくさんほめていこう。

子どもに大切なのは、自信と、自分を大切にする力です。それは植物の根のようなもので、深く広く張るほど大きな実りをもたらします。表面的なことにとらわれることなく、その子が大きく育つことを信じて心に豊かな水や栄養を与えましょう。

そして、その水や栄養となるのが、子どもの良いところを見いだし、ほめることです。叱るべきときは叱り、ほめるべきときはちゃんとほめる。一つ叱ったら三つほめるぐらいのバランスを心がけましょう。ほめられることで子どもは喜びを感じ、自信や自尊感情を育てていくのです。

～ほめ方もタイミングです。

いい事をした瞬間を見逃さずにはめる。

だから観察が必要。

ただ可愛がるだけではダメです。

そしてその子に夢を持たせるほめ方がいい。

とにかくどんな子でもほめるところはある。～

小出 義雄（佐倉アスリート俱楽部代表）

夢をもつと、人は強くなる。

今の子どもは冷めていて、将来の夢や希望ももたず、難しい目標はチャレンジする前にあきらめてしまうと言われています。

しかし、子どもは子どもなりに夢や希望を持っています。どんなに小さく、どんなに変に思えるものでも、その夢や希望に耳を傾け、励まし、あたたかく見守りましょう。また、自分の経験や、長い間にわたって苦労して夢を実現した人々の生き方などを折にふれて話しましょう。親は子どもの応援団です。



野球を始めたのは小学1年、ソフトボールは中学から。父に「キャッチボールをやろう」と言われ、何もわからず始めたのがきっかけでしたが、父と遊ぶのが楽しみで、後に野球が大好きになりました。

厳格だけどしっかり話しを聞いてくれる父、一方、いつも笑顔で太陽のような心を持ち、自立心を育てることが教育方針の母。そんな我が家では子どもの頃から毎日家族会議があり、会話が絶えることがありませんでした。私が幼稚園児の時には、家を新築するかどうかについて私の意見もしっかりと聞いてくれました。

試合に負けて帰ったとき、悔しくて表情もあらわに「まだ負けた」というと、「へば頑張ねば」と言う父に対し、「春香、そんなに苦しむなら辞めれば?」と言う母。まったく真逆な父と母。

けれど何事も両親、それに弟も入れて、家族みんなで解決。思いやりいっぱいで心温かく毎日が楽しい家族でした。

この家族だからこそソフトボールが大好きで、上手になりたいという夢や目標を持つことができました。 齋藤 春香



齋藤 春香（弘前市出身）

略歴

- 2000年 シドニーオリンピック（選手）：銀メダル
- 2004年 アテネオリンピック（選手）：銅メダル
- 2008年 北京オリンピック（監督）：金メダル



9. 情報編

○子育てに関する相談

★市役所（子育て支援課）

上白銀町1-1 市役所1階相談室

- ・子育て支援員に関すること
TEL 0172-35-1111(内線368) 9:00～16:00(土日祝を除く)
⇒ボランティアとして、
それぞれの地区で子育て支援活動を行っています。
- ・赤ちゃん電話相談
TEL 0172-33-0415 8:30～16:30 (土日祝を除く)
⇒赤ちゃん（育児、予防接種、健診）、妊産婦に関する相談
- ・子育て支援相談
TEL 0172-33-0003 9:00～16:00 (土日祝を除く)
⇒子育てをしている人が抱える悩みや疑問の相談、
子育て支援に関する情報提供
- ・家庭児童相談
TEL 0172-35-1111(内線354) 9:00～16:00(土日祝を除く)
⇒児童の養育問題などの相談

★すこやかテレホン

TEL 0172-38-3100

月～金 17:00～21:00 土日祝 9:00～17:00

⇒0～18歳のお子さんに関する相談

★弘前市保健センター

野田2丁目7-1

- ・健康づくり推進課
TEL 0172-37-3750
⇒乳幼児健康診査、乳幼児歯科健診、子育て相談、
離乳食教室、予防接種相談など
※詳しい内容や日程については「健康と福祉ごよみ」や「広報ひろさき」
に掲載しています。また、市ホームページにPDFファイルで掲載
されています。

- 急患診療所
TEL 0172-34-1131
⇒夜間や日曜日など、一般の医療機関で受診できないときの
救急患者が対象です。
＜夜間診療＞
診療科目：内科、小児科
受付日時：夜間 午後7時～午後10時半（年中無休）
- 休日診療
診療科目：内科、小児科、外科
受付日時：日曜・祝日、8月13日、
年末年始（12月31日、1月1日～1月3日）
午前10時～午後4時
※救急当番病院については、弘前消防本部の救急病院案内
(TEL 0172-32-3999)へお問い合わせのうえ、ご利用ください。
- 子ども救急電話相談
 - 毎日：午後7時～翌朝8時まで
 - 局番なしの#8000（携帯電話・プッシュ回線）
※あくまでも助言を行うものであり、診察指示等の医療行為は行いません。
(ダイヤル回線・公衆電話からは017-722-1152)
- ★弘前市教育センター
すえひろ
末広4丁目10-1（弘前市総合学習センター内）
 - 相談支援チーム
TEL 0172-26-4802
⇒学校生活に関することや子どもとのかかわり、
子どもの成長や発達に関することについての相談に応じています。
 - 就学支援室
TEL 0172-26-4804
⇒障がいのある又は疑われる幼児・児童・生徒の相談に応じています。
 - こども悩み相談電話
TEL 0172-26-2110
⇒児童生徒の皆さんからの学校生活全般（学習や部活動に関する事、
人間関係やいじめに関する事等）についての相談に応じています。
土、日、祝日、及び夜間は留守番電話またはFAXで受け付けています。

☆幼児ことばの教室

どてまち
土手町154-1

TEL 0172-32-7781 ※未就学児童が対象

⇒ことばやその他の発達に心配のある幼児のための教室です。

相談・支援を行っています。

☆ことば・きこえの教室、まなびの教室

みゆきちょう
御幸町13-1（大成小学校内）

TEL 0172-34-2314 ※就学児童が対象

☆ことばの教室

ごだい
五代字前田451（岩木小学校内）

TEL 0172-82-3008

※就学児童が対象ですが、希望があれば未就学児も対応します。

☆そだちとまなびの支援センター

はらがたい
原ヶ平3丁目3-1（県立弘前聾学校内）

TEL 0172-87-2171

⇒子どもの発達や勉強について困っている方は誰でも

相談できます。きこえことばの相談も行っています。

http://www.hirosakiro-shien.asn.ed.jp/?page_id=20



☆児童発達支援センター 弘前大清水学園

清原4丁目17-1

TEL 0172-34-3166

⇒療育を目的とした通所支援のほか、障がい児やその家族

への相談業務を実施し、適切な機関の紹介を行います。

http://www.fujiseiboen.or.jp/shogai/ooshimizu_gakuen_gigyo.html



☆児童発達支援センター はあと

熊嶋字龜田183-2

TEL 0172-82-5780

⇒障がいを持つお子さんへの通所支援のほか、地域の障がい

を持つお子さんや家族への支援、お子さんを預かる施設
に対する支援を実施するなどの地域支援を行います。

<http://www.takushinkan.jp/office.html#office04>



☆児童家庭支援センター 太陽

豊原1丁目1-3

TEL 0172-33-3611 相談時間：月～土曜日 8:30～17:15
(緊急時はいつでも対応可)

⇒電話相談、来所相談、親子支援（オープンスペース、サタデー広場、子育てミニ講座）、臨床心理士による相談、育児支援者交流会などを実施

・トワイライトステイ事業

⇒平日の夜間や休日に、保護者の方が仕事等の理由で家庭に不在となり、お子さんを家庭で養育することが困難な場合や緊急の場合に、生活指導や食事の提供等を実施しています。
(小学校までのお子さんが対象)

問い合わせ先：子育て支援課 児童育成係

TEL 0172-35-1131

<http://www.sh-aiseien.jp/taiyou/>



☆青森県総合社会教育センター

青森市大字荒川字藤戸119-7

・すこやかほっとライン

TEL 017-739-0101 毎週水・木曜日 13:00～16:00
(祝・年末年始除く)

・あおもり子育てネット

⇒気軽に子育てに関する悩みや相談に応じたり、
学習機会の提供など、家庭教育を支援しています。

<http://kosodate-a.net/>



(携帯から) <http://kosodate-a.net/i/>



☆青森県子ども家庭支援センター

青森市中央3丁目17-1 アピオあおもり

TEL 017-775-8080 9:00～16:00(水曜日・年末年始除く)

⇒子育てや出産等子どもと家庭に関わるさまざまな相談に対応する
相談窓口です。必要に応じて最寄りの児童相談所、保健所、福祉
事務所等の関係機関をご紹介し、問題解決に向け
相談支援を行います。

<http://www.apio.pref.aomori.jp/kodomo2011/>



情報編

★弘前保健所（中南地域県民局保健総室）

下白銀町14-2 青森県弘前健康福祉庁舎
TEL 0172-33-8521
⇒子どもの発達・発育や健康の相談

★弘前児童相談所（中南地域県民局こども相談総室）

下白銀町14-2 青森県弘前健康福祉庁舎
TEL 0172-36-7474
⇒18歳未満の子どもに関する様々な相談を、
どなたからでもお受けしています。

- 子ども虐待ホットライン
TEL 0120-73-6552（24時間年中無休）
⇒「虐待かな？」と思ったら、いつでも、誰でも、電話してください！
連絡を頂いた方の秘密は守ります。
- 児童相談所全国共通3桁ダイヤル
TEL 189 ※お住まいの児童相談所につながります。
⇒連絡は匿名で行うことも可能です。
連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

★中南地方福祉事務所（中南地域県民局福祉総室）

下白銀町14-2 青森県弘前健康福祉庁舎
TEL 0172-35-1622
⇒家庭の経済的问题や福祉の相談

■ 子育て応援情報WEBSITE ぎゅっと！ ■

「妊娠」、「出産」、「子育て」に関する情報を、サイトの名前とのおり「ぎゅっと！」目的別にまとめたウェブサイトをオープンしています。各種手続きについてまとめたページから、行政サービス情報、施設情報、お子さんのけがや急病時の緊急連絡先までわかりやすく掲載しています。

【URL】<http://hirosaki-city.mamafre.jp/>

児童手当や子ども医療費など、
様々な制度について見やすく
まとまっているサイトです！

QRコードはこちらです→



☆地域子育て支援拠点（子育て支援センター）

みどり保育園地域子育て支援センター	
内 容	子育て支援室・園庭開放（月～土、10:00～15:00） 保育園行事への参加 育児講座、育児相談など
場 所	よしのちょう 吉野町3-3
連絡先	TEL 0172-32-0510
その他	所属サークルについてはP65～66 参照

大浦保育園地域子育て支援センター	
内 容	サークル活動 支援室・遊戯室・園庭開放（月～土、10:00～15:00） 体験保育の開催、育児講座・講習会・育児相談など
場 所	よした 賀田2丁目7-2
連絡先	TEL 0172-82-3037
その他	所属サークルについてはP66～67 参照

相馬保育所地域子育て支援センター	
内 容	サークル活動 保育室・園庭開放（月～金、9:00～14:00） 育児相談、育児講座、講習会、体験保育など
場 所	かみすさきわ 紙漉沢字山越8-3
連絡先	TEL 0172-84-3103
その他	所属サークルについてはP67 参照

弘前市駅前こどもの広場	
内 容	サークル活動 プレイルーム開放（月～金、10:00～18:00） 育児相談、育児講座など
場 所	駅前町9-20（ヒロ口3階）
連絡先	TEL 0172-35-0156
その他	詳細についてはP63、 所属サークルについてはP68～70 参照



○施設の情報

★認定こども園・認可保育園（所） 下記へお問い合わせください

- ・市子育て支援課児童育成係 TEL 0172-35-1131
- ・岩木総合支所民生課 TEL 0172-82-1628
- ・相馬総合支所民生課 TEL 0172-84-2111

※「一時預かり」は、育児のリフレッシュのための利用も可能です。

実施施設については、お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先：市子育て支援課児童育成係

TEL 0172-35-1131

★幼稚園 各幼稚園へ申し込み

※施設および連絡先は、P70～P74をご覧ください。

★児童館・児童センター

児童館・児童センターは、子どもたちの遊びやスポーツを通じて友達の輪を広げ、明るく健やかな児童の育成と体力の増進を図ることを目的とした施設です。子どもであれば自由に利用できます。各児童館・児童センターについてはお問い合わせください。

問い合わせ先：市子育て支援課子育て支援係

TEL 0172-40-7038

★放課後児童健全育成事業（なかよし会、児童クラブ）

日中保護者が就労等によりいない小学生を、

放課後児童支援員が保護者に代わってお預かりします。

対 象：小学校 1～6 年生

問い合わせ先：市子育て支援課子育て支援係

TEL 0172-40-7038

★病児病後児保育室

病気や病気回復期で、安静を必要とする状態にあり、
保護者が仕事等の事情で家庭で養育ができない場合に、
一時的に保育を実施します。

対 象：小学校 6 年生まで

問い合わせ先：市子育て支援課児童育成係

TEL 0172-35-1131

☆弘前市駅前こどもの広場（ヒロロスクエア内）

子育て支援センターの機能と遊び場で構成される市の子育ての拠点となる施設です。親子で楽しむことができる育児講座、保育士による育児相談、子育てに関する情報提供を行っています。

（隣の健康広場では乳幼児の身長と体重を計ることができます。また、予防接種などの健康相談も受けています。）

＜施設概要＞プレイルーム、お茶の間サロン（※1）、授乳室、
こどもトイレ、託児室（※2）、木製遊具・玩具のある
遊び場（年中無休）

（※1）お茶の間サロンは飲食可。ロブロコカフェのメニューの利用はもちろん、手作りのお弁当や、ヒロロで購入した商品などの持ち込みも可能です。

- 利用料 無料（※2）託児は有料（500円／時間）です。
- 利用時間 ①子育て支援センター機能：10:00～18:00
②遊び場：8:30～20:00
- 休業日 毎月第1・3火曜日（遊び場は無休）
- 問い合わせ先

駅前町9-20（ヒロロ3階）

弘前市駅前こどもの広場 TEL 0172-35-0156

☆弘前市立図書館

0歳児とその保護者を対象に、ブックスタートを実施しています。

対象者に絵本2冊と読み聞かせのアドバイス集、赤ちゃん絵本のリストなどをセットにしたブックスタートパックをプレゼントします。ブックスタートパックの引換券を、乳児一般健康診査受診票と一緒に郵送していますので、各市立図書館でお受け取りください。

- 弘前図書館 下白銀町2-1 TEL 0172-32-3794
⇒開館時間：月～金曜日 9:30～19:00 土日祝 9:30～17:00
休館日：毎月第3木曜日（※祝日の場合は翌日に振替）、蔵書点検期間、年末年始
- 岩木図書館 賀田1丁目18-3 TEL 0172-82-1651
⇒開館時間：火～金曜日 9:30～19:00 土日祝 9:30～17:00
休館日：毎週月曜日（※祝日の場合も休館）、蔵書点検期間、年末年始
- 相馬ライブラリー 五所字野沢41-1 TEL 0172-84-2316
⇒開館時間：9:30～17:00
休館日：毎週水曜日（※祝日の場合も休館）、蔵書点検期間、年末年始



・こども絵本の森 駅前町9-20(ヒロ口3階) TEL 0172-35-0155

⇒開館時間: 10:00 ~ 18:00

休館日: 毎月第3木曜日(※祝日の場合は翌日に振替)、蔵書点検期間

※各図書館ではおはなし会やイベントが開催されていますので

ホームページをご覧いただけます。お問い合わせください。



<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/tosh/index.html>

○子育て支援の情報

★青森県親子に優しい街マップ

子どもを連れて街を歩くとき、授乳室やおむつ交換スペースのあるお店などの情報があったら便利だと思いませんか？

携帯にキーワードや住所、施設種別を入力すると、妊婦さんや子ども連れの家庭が、料金割引等の特典やベビーベッド利用などのサービスを受けられる「あおもり子育て応援わくわく店」、親子向けイベント実施施設、子どもの遊び場などの情報を閲覧できます。

<http://wagmap.jp/pref-aomori/>



★あおもり子育て応援パスポート事業

青森県では18才未満のお子さんがいる子育て世帯や妊娠中の人がいる世帯が、買い物の際に割引等のサービスを受けられる「あおもり子育て応援パスポート」を発行しています。

県内の協賛店でパスポートを提示すると、各店が独自に設定している割引等のサービスを受けられます。

また、全国都道府県に登録している協賛店が行うサービスも受けられます。



<このマークが目印>

<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/family/kosodateouenpassport.html>



<子育てサークル>

みどり保育園地域子育て支援センター所属

吉野町3-3 TEL 0172-32-0510

さくらんぼ

内 容	他県や市外出身、転勤族の家族の交流や情報交換 親子で楽しめるイベント開催（クリスマス会、誕生会等）
開催日	毎週木曜日 10:00～15:00
対 象	親子（0歳～大人）
料 金	無料

ぴょんぴょんず（ツインズサークル）

内 容	多胎児の家族の交流、ファミリー集会・交流会の開催 ママだけランチ会、フリーマーケットや、イベント等の開催、サークル会報の発行
開催日	毎月第2・4金曜日・第3土曜日 10:00～15:00
対 象	多胎児の家族（0歳～大人）
料 金	年500円

ままのわ

内 容	マタニティ勉強会（パパも大歓迎）、季節イベント、アレルギー対応おやつ講座、クラフト・手芸講座
開催日	毎週木曜日 10:00～15:00
対 象	親子（0歳～大人）
料 金	無料

オープンかぶえ

内 容	子育て中の方や、子育てを終えた家族の交流 情報交換など
開催日	毎月第2水曜日 10:00～12:00
対 象	親子（3歳～大人）
料 金	無料



みんなで遊ぼう

内 容	サークルにこだわらないで、同じく子育てをしている家族との交流、情報交換など
開催日	第2土曜日 10:00～15:00
対 象	親子（0歳～大人）
料 金	無料

ベベフィールド

内 容	親子で様々な国の歌を歌ったり、多言語での交流
開催日	毎週火曜日 10:30～11:30
対 象	親子（3歳～大人）
料 金	無料

大浦保育園地域子育て支援センター所属

よした
賀田2丁目7-2 TEL 0172-82-3037

読み聞かせ・英語サークル

内 容	絵本、紙芝居、パネルシアター、影絵などでの読み聞かせ。子育て情報交換。簡単な英語遊びなど。
開催日	毎月1回 水曜日 10:00～11:30
対 象	親子（0～保護者）
料 金	無料

体操リズム遊びサークル

内 容	親子のスキンシップを大切にしながらリトミック、体操、リズム遊びなど。子育て情報交換。
開催日	2ヶ月に1回 水曜日 10:00～11:30
対 象	親子（0～保護者）
料 金	無料

親子で作ろう

内 容	季節の行事に合った制作、手作りおもちゃなどいろいろな素材、教材に触れることができます。
開催日	毎月1回 水曜日 10:00～11:30
対 象	親子（0～保護者）
料 金	無料

リフレッシュ講座

内 容	子育て中のママたちがリフレッシュできる、ヨガや料理教室を実施。託児有。
開催日	毎月 第2土曜日 14:00～15:00
対 象	親子（0歳～保護者）
料 金	無料

相馬保育所地域子育て支援センター所属

紙漉沢字山越8-3 TEL 0172-84-3103

ちびっこクラブ

内 容	手あそびやうた、絵本、親子のふれ合い遊び 手作りおもちゃの製作、身体測定
開催日	毎月1回（金曜日）10:00～11:30
対 象	0～1歳半児と保護者
料 金	無料

げんきっこクラブ

内 容	季節のうたや手遊び、絵本、体操、リズム遊び 季節の製作やおもちゃの製作、身体測定
開催日	毎月1回（金曜日）10:00～11:30
対 象	1歳半～5歳児と保護者
料 金	無料

ヨガサークル「yogini」（ヨギーニ）

内 容	親子でのヨガやストレッチ、その他の活動
開催日	月2～3回（詳細は、お問い合わせください）
対 象	親子、大人
料 金	1回 500円

ハンドメイドサークル CO-SAEL（コーサエル）

内 容	初心者でも楽しめる手芸サークル
開催日	月1回（詳細は、お問い合わせください）
対 象	親子、大人
料 金	1回 300円～500円



弘前市駅前こどもの広場所属

駅前町9-20(ヒロ口3階) TEL 0172-35-0156

ママサミット

内 容	子育ての情報交換をしながら、手芸を楽しめます
開催日	施設にお問い合わせください
対 象	親子、大人
料 金	実費徴収

ヨギーニ@ヒロ口

内 容	ヨガとアロマ
開催日	施設にお問い合わせください
対 象	親子、大人
料 金	実費徴収

なないろ クロノパ

内 容	スクラップブッキングやハンドクラフトを通じて、子育て情報を共有する
開催日	施設にお問い合わせください
対 象	親子、大人
料 金	実費徴収

弘前バレエサークル タルト・オ・ポム

内 容	クラシックバレエのレッスン、ストレッチ、ミニ発表会の開催
開催日	施設へお問い合わせになるか、 http://hirosaki-bc-tarte-aux-pommes.jimdo.com/ へアクセスしてください（不定期）
対 象	大人、子ども
料 金	1回 300円

leaves

内 容	季節のフラワーアレンジを楽しむ
開催日	施設にお問い合わせください
対 象	大人
料 金	実費徴収

あおもり母乳の会

内 容	マタニティピクス・ベビーピクス・母乳相談・ 育児相談等
開催日	年3回（3月・6月・9月） 詳しくは http://aomori-bonyuu.jp/ ヘアクセス
対 象	妊娠中から子育て中のお母さんとその家族
料 金	なし

文京地区子育て支援ピヨッチ

内 容	健康講座
開催日	施設にお問い合わせください
対 象	親子、大人
料 金	実費徴収

ruban de mamans (リュバン ドウ ママンズ)

内 容	子育ての情報交換をしながら手芸を楽しみます
開催日	施設にお問い合わせください
対 象	親子、大人
料 金	実費徴収

弘前友の会ひまわり

内 容	子育て世代の勉強会
開催日	施設へお問い合わせい（不定期）
対 象	親子、大人
料 金	実費徴収

NICO

内 容	発達障害についてのしゃべり場
開催日	施設にお問い合わせください
対 象	親子、大人
料 金	実費徴収

ポコアベビー

内 容	ベビーマッサージ、ベビーヨガ
開催日	施設にお問い合わせください
対 象	親子
料 金	実費徴収

マイセルフ

内 容	ヨガ
開催日	施設にお問い合わせください
対 象	親子、大人
料 金	実費徴収

※各子育て支援センター、弘前市駅前こどもの広場所属の子育てサークルの詳細については、子育てサークルが所属している施設までお問い合わせください。

子育て支援を行っている幼稚園・保育園

明星幼稚園 ①あゆみクラス ②みょうじょう広場 ③子どものみの体験入園（詳細は園へ）

内 容	①園内・園庭の遊具や施設を使っての自由遊び、 親子体操（第2・4火曜日）、季節の製作、子育て相談、 親子同士の情報交換 ②園庭で自由に親子で遊ぶ
対 象	①親子（2～6歳） ②親子（1～6歳）
会費等	①1日 100円 ※パークホテル②1時間の補助券配付 ②無料 ※無料券の配付なし
活動日	①毎週火曜 10:30～12:00 ②毎週水曜 10:00～12:00（5月～9月）
場 所	明星幼稚園 <small>やまみちちょう</small> （山道町23）
連絡先	TEL 0172-32-3984

弘大附属幼稚園 子育て支援チューリップクラブ

内 容	登園日：保護者の同伴により園の遊具等で自由にあそぶ 休園日：ダンス、読み聞かせなどの親子活動、園内案内
対 象	親子（1～5歳）
会費等	無料
活動日	施設にお問い合わせください
場 所	弘前大学教育学部附属幼稚園（学園町1－1）
連絡先	TEL 0172-32-6815

養生幼稚園

子育てひろば

内 容	年8回の親子登園 (屋内外での自由遊び、季節の行事、親子体操、ねぷた運行参加、ミニ運動会、親子クッキングなど)
対 象	親子(0~3歳)
会費等	保険代 100円
活動日	ホームページに掲載
場 所	養生幼稚園(元長町19)
連絡先	TEL 0172-32-7507

弘前力トリック幼稚園 未就園児親子クラブ「つくしんぼ」

内 容	親子で運動あそび、製作、楽器あそび、お話し会 季節の行事、身体測定など 園生活を体験
対 象	親子(2~4歳)
会費等	1回 400円
活動日	月1回 ※活動予定を園と市内子育て情報ボードに常備
場 所	弘前力トリック幼稚園(野田一丁目10-1) ※旧和徳幼稚園(28年度のみ)
連絡先	TEL 0172-33-5688

弘前明の星幼稚園 たんぽぽクラス

内 容	未就園児への遊び場、交流の場の提供 (親子で運動遊び、手作り楽器遊び、リズム体操、制作、大型絵本読み聞かせ等)
対 象	親子(2~3歳)
会費等	無料
活動日	5月~2月 月1回程度 10:30~12:00
場 所	弘前明の星幼稚園(紺屋町127)
連絡先	TEL 0172-32-6669



文化幼稚園 親子登園

内 容	①月1～2回の親子登園（季節の遊び・制作など） ②月1回の園開放日（園庭やホールなど） ③年1回の講演会（講師を招いて）
対 象	親子（2～5歳）
会費等	無料
活動日	施設にお問合せください
場 所	文化幼稚園（紙漉町5-3）
連絡先	TEL 0172-33-8080

柴田幼稚園 親子教室ひよこクラブ

内 容	・広い園庭、自然豊かな幼稚園で経験豊富なスタッフと一緒に遊んだり、活動をしたりします (親子で一緒に楽しめる遊びの紹介など) ・幼稚園の給食を親子一緒に食べます（食育） ・子育てに関する相談と情報の提供をします
対 象	在宅の1～2歳児とその保護者
会費等	参加料無料 ※給食費として親子で400円
活動日	毎週火、木、金曜日コース（いずれかの曜日を選択）
場 所	柴田幼稚園（清原1-1-1）
連絡先	TEL 0172-32-6518 Eメール shibayo1@jomon.ne.jp

若草幼稚園 保護者に対する教育相談・子育てサークル支援

内 容	個人面談、クリスマスのクッキー作り、 クラス茶話会、講習会とランチ会
対 象	父兄、講習会とランチ会は全父兄と未就園児
会費等	なし
活動日	・クラス茶話会 5月中旬 ・講習会とランチ会 9月中旬 ・クッキー作り 11月下旬 ・個人面談 12月24日、25日、26日
場 所	若草幼稚園（松森町167）他
連絡先	TEL 0172-34-1320 FAX 0172-34-5649 Eメール wakakusa@globe.ocn.ne.jp

認定こども園（幼保連携型）弘前大谷幼稚園

- ①未就園児親子教室「うさちゃん教室」
- ②子育て相談
- ③課外教室 カルチャースクール
- ④一時預かり

内 容	①未就園児親子教室 ②保育・教育相談、育児・発達相談、 保育心理士による子どもの心のケア ③体育教室、音楽教室、書道教室及びサッカー教室 への保育室・園庭の貸出、 英会話教室及びスイミングスクールへの送迎 ④一時預かり
対 象	①1歳半～2歳児で未就園の親子 ②就学前のお子さまと保護者 ③おもに在園児、卒園生 ④0歳～5歳児
会費等	①登録料 1,000 円、おやつ代1回 300 円 ②在園関係者なし 在園以外 2 回目から 1 回 1 時間 500 円 ③月謝制（教室により異なる） ④2,000 円（1月、詳細は園へ）
活動日	①月1回～2回 10:30～11:30 ②希望があればいつでも ③それぞれ毎週1回程度 ④開園日 8時～16時
場 所	弘前大谷幼稚園（新寺町156-2）
連絡先	TEL 0172-32-3309 園長 藤野 和子



認定こども園（幼稚園型）弘前みなみ幼稚園 ①子育て相談室

②絵本講演会、子育て講話

内 容	①未就園児・未就学児の子育てなどの相談 ②広く絵本の楽しみ方・子育てに関する内容
対 象	① 当幼稚園児のご家庭、就学前幼児のご家庭、その他相談のある方 ①・② 当幼稚園児のご家庭、就園前幼児のご家庭
会費等	無料
活動日	①随時（幼稚園にご連絡ください） ②5月（予定）
場 所	弘前みなみ幼稚園（原ヶ平字山中32-10）
連絡先	TEL 0172-88-3733 担当 秋元 信行

認定こども園（幼稚園型）ひばり幼稚園 子育て支援

内 容	①預かり保育 ②教育相談 ③一時預かり ④未就園児の親子登園 ⑤学童保育
対 象	①在園児 ②・③・④地域全体 ⑤卒園児のみ
会費等	①・⑤ 1日 400 円 ③ 1日 1,200 円 他は無料
活動日	日曜・祝日・年末年始を除いた日
場 所	ひばり幼稚園（大開2-4-3）
連絡先	TEL 0172-88-3611 Eメール hibari@wonder.ocn.ne.jp

ダビデ保育園 子育て支援サークル

内 容	月に2～3回集まり、親同士の情報交換、 集団あそびを実施
対 象	親子（0～6歳）
会費等	無料
活動日	不定期で金曜日、10:00～12:00
場 所	ダビデ保育園（城西2丁目5-6）
連絡先	TEL 0172-33-1206

桜ヶ丘保育園

内 容	①午前の部（月1回）：園児と一緒に製作、運動など ②午後の部（月1回）：遊び場の提供、子育て相談
対 象	親子（0～6歳）
会費等	無料
活動日	① 10:00～11:00 ② 13:30～15:00 日程は施設にお問い合わせください
場 所	桜ヶ丘保育園（桜ヶ丘4丁目2-2）
連絡先	TEL 0172-88-1852

すみれ乳児保育園 子育てひろば あそぼう会

内 容	地域の方を対象に月2回、交流・ふれあいをもてる活動を実施 親子遊び、音楽遊び、親子で楽しむコンサートなど
対 象	親子（0歳～）
会費等	無料
活動日	月2回（詳しくはお問い合わせください）
場 所	すみれ乳児保育園（青山5丁目25-1）
連絡先	TEL 0172-34-1134

サムエル保育園

内 容	①月2回の交流会（水曜日 遊び・制作、園行事参加等） ②子育て相談（電話：火～金曜 10:00～16:00）訪問也可
対 象	親子（0～6歳）
会費等	無料
活動日	月1回おたよりを発行してお知らせ
場 所	サムエル保育園（鷹匠町24）
連絡先	TEL 0172-32-4474

弘前大清水保育園

内 容	①4～2月 月1回保育園児との交流 9:40～10:45 ②育児相談 ③クラス見学
対 象	親子（0～6歳）
会費等	無料
活動日	ポスター、町内回覧板、はがきでお知らせ
場 所	弘前大清水保育園（清原4丁目9-2）
連絡先	TEL 0172-35-4900



ようせい保育園

内 容	保育園児との交流（北学区社会教室講座 子育て支援事業）
対 象	親子（0～5歳）
会費等	無料
活動日	町内にお知らせ
場 所	ようせい保育園（清野袋1丁目1-11）
連絡先	TEL 0172-32-5786

他の子育て支援団体・子育て支援サークル

親子リズム、赤ちゃん体操

内 容	遊び等の体験（有料）
対 象	就学前の子とその保護者
活動日	①毎週火曜日 10:30～12:00 ②毎週木曜日 10:30～12:00 ※詳細はお問い合わせを
場 所	①三岳児童センター（三岳町13-42） ②身体障害者福祉センター体育館（八幡町1丁目9-17）
連絡先	① TEL 0172-36-1246（喜多） ② TEL 0172-35-0112（窪田）

キッズネットクラス

内 容	乳幼児と親・ボランティアによる集団遊び
開催日	5月～2月の第2火曜日 10:00～11:30 ※開催日の変更があります。詳細はお問い合わせください。
対 象	就学前の子とその保護者
場 所	弘前市総合学習センター（末広4丁目10-1）
連絡先	TEL 0172-33-6561（中央公民館）

西地区子育てサークル

内 容	親子の集団遊び、季節イベントなど
開催日	毎月第2水曜日 10:00～11:30
対 象	就学前の子とその保護者
場 所	城西老人福祉センター（城西4丁目1-3）
連絡先	TEL 0172-32-9783（横浜）

子育てサロン ピンポンパン

内 容	親子の活動とお母さんのための趣味の活動
開催日	年6回 10:00～11:30 ※詳細はお問い合わせください。
対 象	就学前の子とその保護者
場 所	和徳公民館（大久保字沼田204-3）
連絡先	TEL 0172-36-4747

青りんごベビーサークル

内 容	①月2回の交流会（季節の工作など） ②戸外活動 ③講座
開催日	毎月第2・第4火曜日 10:00～12:00
対 象	親子（0～5歳）
場 所	致遠児童センター（浜の町北1丁目8-1） ※会場が変更になる場合がありますので、 事前に電話で確認してからお越しください。
連絡先	TEL 0172-36-8488（鈴木）



＜出張保育・一時保育＞

さんかくネット

内 容	子育てと仕事や社会活動の両立、冠婚葬祭などの困った時に子どものいるご家庭をサポートします。 一時預かり（サポーター宅）・集団保育・ 施設への送迎（有料） ほか要相談（原則として公共交通機関の利用や徒歩）
対応日	9:00～19:30（土・日・祝可）
対 象	おおむね3ヶ月～小学校6年生
場 所	元寺町1－13
連絡先	TEL 0172-31-2501（市民参画センター）

パパークラブ

内 容	一時託児（サポーター宅）・回復期の病児・ 集団保育等（有料）、楽つみ木広場ワークショップ
対応日	土・日・祝・夜間も相談に応じる（保険加入）
対 象	0ヶ月～小学生
連絡先	TEL 0172-35-7478（太田）

ちびっこ館 ゆうゆう童夢

内 容	一時保育、急な仕事・用事等に対応します。（有料）
対応日	平日 8:00～18:00
対 象	6ヶ月～小学生
場 所	城東北3丁目13-7
連絡先	TEL 0172-27-7312

<その他>

りんご公園

設 備	園内には、約80種、1,500本のりんごを植えているほか、りんごに関する知識や情報を遊びながら学べるコーナーや軽食・喫茶コーナー、りんごに関する物販コーナーなどがあります。また、園内からは、岩木山と裾野に広がる、りんご園のすばらしい眺望をお楽しみいただけます。 なお、旧農家住宅（旧小山内家住宅）は、市指定有形文化財に指定されています。
営業時間	開園期間：年中無休 りんごの家・旧農家住宅 … 午前9時～午後5時 ※ 園内散策は日没まで可
定休日	なし
場 所	清水富田字寺沢125
連絡先	TEL 0172-36-7439（弘前市りんご公園）

こどもの森ビジターセンター

設 備	久渡寺（くどじ）山を中心としたこの森には、両生類や魚類などを展示したビジターセンターや、学習植物園、あそびの森、キャンプ場などがあります。こどもの森までは、土淵川沿いにサイクリング道路もあり、ハイキングなどにも最適です。 ※季節のイベント等については直接問い合わせてくださいかホームページにてご確認ください。
営業時間	4月1日～11月30日、8:30～16:30
定休日	夏：火曜日（火曜日が祝日の時は翌日が休館） 冬：土・日のみ開館
対 象	坂元字山元 久渡寺地内
連絡先	TEL 0172-88-3923

城北公園交通広場

設 備	子どもたちが、ミニ列車やゴーカートなどで遊びながら、交通ルールを学ぶことができます。また、幼児などの交通安全教室などにも活用されています。
営業時間	4月1日～10月末までの土・日・祝休日および市内小・中学校の春休み・夏休み期間中の10時～16時
定休日	—
場 所	田町3丁目4-1
連絡先	TEL 0172-33-6755



弥生いこいの広場

設 備	ピクニック広場、どうぶつ広場、オートキャンプ場などがあります。動物広場では、クマ、サル、アライグマ、プレーリードック、ヤマアラシ、ダチョウなどの動物たちを身近に見ることができるほか、ポニーに乗ったり、ウサギやヤギと遊んだりできます。また、オートキャンプ場は、女性や子どもでも手軽に利用できる、安全・快適な施設で、津軽平野を一望できるすばらしい眺望や、夜景を楽しむことができます。
営業時間	9:00～16:30（オートキャンプ場を除く）
定休日	無休（冬季は閉鎖 11月上旬～4月下旬）
場 所	百沢字東岩木山2480-1
連絡先	TEL 0172-96-2117

岩木山百沢スキー場

設 備	ペアリフトを3基備え、子供や初心者から上級者まで楽しめる多彩なコースが魅力で、なかでも、最長2000mを一気に滑り降りるダイナミックなダウンヒルがお勧めです。また、スキー・スノーボードスクールも開催しています。
営業時間	12月下旬～3月中旬 通常営業日 … 10時～16時 ナイター営業（火・木・金・土）… 21時まで
定休日	—
対 象	百沢字東岩木山
連絡先	TEL 0172-83-2224

岩木山桜林公園

設 備	明治38年、岩木山神社の神苑であるこの地に吉野桜2,000本が植樹されたことにより桜の名所となりました。現在は、約1,000本の桜が残っており、春は桜、夏は青葉、秋は紅葉と、多くの人々の憩いの場となっています。また、炊事棟やトイレもあり、野外活動やピクニックにも適しています。
営業時間	—
定休日	—
場 所	百沢字東岩木山3168
連絡先	市観光政策課（TEL 0172-35-1111 内線250、532）

星と森のロマントピア

設 備	世界自然遺産「白神山地」や津軽富士「岩木山」などの観光地への拠点として訪れる人も多い『星と森のロマントピアそうま』。温泉ホテル「星の宿白鳥座」を中心に、コテージ、天文台、森林科学館、室内プール、スキー場などが揃った一大レジャー施設です。ゆっくり温泉やプール、天文台で満天の星を楽しんでください。岩木山が一望できる露天風呂は、日帰り入浴も利用可能です。
	温泉ホテル「星の宿白鳥座」、コテージ、天文台、森林科学館、室内プール、スキー場など
営業時間	施設にお問い合わせください
定休日	年中無休
場 所	水木在家字桜井 113-2
連絡先	TEL 0172-84-2288

そうまロマントピアスキー場

設 備	斜度は10度～25度。ナイター設備、ペアリフト1基を設置。初心者から上級者まで楽しめる2つのコースがあります。
営業時間	12月下旬～3月中旬 通常営業日 ……10時～17時 ナイター営業（月・水・金・土）……21時まで
定休日	—
対 象	水木在家字桜井 44
連絡先	TEL 0172-84-2020

高長根レクリエーションの森

設 備	ビジターセンターやキャンプ場などがあります。また、野鳥の声を聞きながら林の中を歩ける遊歩道もあり、自然の空気の中で遊びます。冬期間は、ナイター設備を備えたファミリースキー場にもなります。
営業時間	9:00～17:00（夏季）
定休日	月曜日（月曜日が祝休日の場合はその翌日）
場 所	高杉字神原 282-72
連絡先	TEL 0172-97-2627



鳴海要記念陶房館

設 備	鳴海要（なるみかなめ）氏の陶房跡地に、現存する貴重な陶窯の保全とギャラリー機能を備え、地域に開かれた文化芸術創造の空間として整備された施設です。サークルや個人のミニギャラリーとして個展などにもご利用いただけます。 ホール、喫茶コーナー、展示室、鳴海要陶房、窯場など
営業時間	9 時～ 16 時
定休日	毎週火曜日（火曜祝日の場合は翌日） 年末年始（12月29日～1月3日）
場 所	賀田字大浦1－2
連絡先	TEL 0172-82-2902

弘前地区環境整備センター「プラザ棟」

設 備	ごみ減量化やリサイクルへの関心を高めるための拠点施設として、平成15年6月にオープンしました。分別されたごみがどのように処理されリサイクルされていくかわかるように紹介した分別コーナーを始め、企業の環境の取り組みを紹介している多目的ギャラリー、児童の作品展示コーナー、紙漉体験教室の開催、更には映像によるごみの処理過程や分別について学習できるなど、総合学習機能を有する施設です。
営業時間	9 時～ 16 時
定休日	月曜日（月曜日が祝休日の場合はその翌日） 年末年始（12月29日～1月3日）
対 象	町田字筒井6－2
連絡先	TEL 0172-36-3388

温水プール石川

設 備	通年利用できる室内温水プールです。ほかに、定員50名の研修室、定員20名の会議室、エアロバイクやウォーキマシンを備えた健康ルームがあります。
営業時間	9 時～ 21 時（プール 9:30 ～ 20:30）
定休日	年末年始（12月29日～1月3日）
場 所	小金崎字村元125
連絡先	TEL 0172-49-7081

城北ファミリープール

設 備	1周 138 メートルの流水プールや、25 メートルを一気に滑り降りる『ウォータースライダー』が自慢のレジャー型プールです。小さい子どもたちのために、幼児用プールもあります。
営業時間	9時30分～17時
定休日	6月中旬から8月下旬まで
休場日	お問い合わせください
場 所	八幡町1丁目9-1
連絡先	TEL 0172-37-5508

岩木B & G海洋センター

設 備	バレー、テニス、バスケットボール、バトミントンなどに利用できる体育館のほか、柔道や剣道、卓球に利用できるトレーニングルーム、上屋根付きのプールを備えています。各種スポーツ講座も開催しています。
営業時間	9時～21時
定休日	年末年始（12月29日～1月3日）
対 象	兼平字猿沢32-11
連絡先	TEL 0172-82-5700

河西体育センター

設 備	室内温水プールを備えたコミュニティ施設です。ほかに屋内体育館（アリーナ）、多目的広場、テニスコートなどがあります。
営業時間	9時～21時
定休日	年末年始（12月29日～1月3日）
場 所	石渡1丁目19-1
連絡先	TEL 0172-38-3200



- 冊子の内容は市のホームページからもご覧いただけます。
- 冊子の構成および内容については文部科学省発行の「家庭教育手帳」を参考にしています。
- 冊子に使用している写真は、市が実施したイベント等において撮影されたものです。
- 掲載内容についてお気付きの点などがございましたら、情報をお寄せください。

子育て応援BOOK

にこにこひろさき

平成24年5月 初 版発行
平成25年4月 第二版発行
平成26年4月 第三版発行
平成27年4月 第四版発行
平成28年4月 第五版発行
平成29年4月 第六版発行

本冊子に関する問い合わせ先

弘前市健康福祉部子育て支援課

弘前市大字上白銀町1番地1
電話 0172-35-1111 FAX 0172-39-7003
Email kosodate@city.hirosaki.lg.jp

弘前市教育委員会生涯学習課

弘前市大字賀田1丁目1番地1
電話 0172-82-1641 FAX 0172-82-2313
Email syougai@city.hirosaki.lg.jp

弘前市ホームページ

URL : <http://www.city.hirosaki.aomori.jp/>



りんご王国のイラストは
弘前市出身のイラストレーター
山内 マスミさんによるものです。



