えんがる

子育て応援Ｂｏｏｋ

（赤ちゃん～中学生）改訂版

子は宝。～今、私たちが子どもたちのためにできること～

遠 軽 町 教 育 委 員 会
遠軽町子育て資料編集委員会

※表紙の写真(丸瀬布森林公園いこいの森「雨宮２１号」)

はじめに

生涯学習社会といわれる今日、人として学び続けることは私達にとって豊かな人生を築くための大切な姿勢です。とりわけ、その基礎となる家庭での教育は、子育てという大きな枠の中できわめて重要な役割を今も担っています。

しかし、高度情報社会の下、多くの情報が渦巻く現状の中で、迷い、戸惑うことが少なくありません。子育てに悩みはつきませんが、互いの悩みを共有しあい乗り越える中で、子育ての喜びもまた生まれてきます。

本町の家庭教育支援事業については、情報の提供として平成２４年５月に「子は宝。～今、私たちが子どもたちのためにできること～」をテーマとした「えんがる子育て応援Book」を発行いたしました。

それから８年間、多くの皆様にご活用いただきましたが、子育て情報の修正、新たな子育て情報の提供など、紙面を改訂し、再度、保護者の皆様に提供する段階を迎えました。

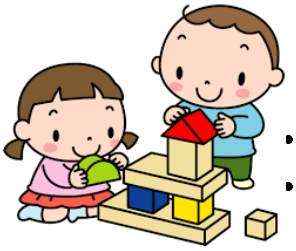
そこで改訂版の発行にあたり、子育て資料改訂作業チームの皆様のご協力をいただき、約半年間の編集作業を通して、ここに発行する運びとなりました。

今後、家庭はもちろんのこと、PTA やサークルなど様々な機会にも活用していただき、本町の財産である子どもたちの健やかな成長にぜひ生かしてください。

子育てに王道はありません。人は人と関わりあって生きていく存在です。一人で悩まず、二人で、さらに周りの皆さんと、多くの知恵を共有しながら明日の子育てに向けて第一歩を踏み出していかれますよう願っています。

遠軽町教育委員会
教育長　河　原　英　男

目　次



○　全体構造図 ・・ ・・・ 1
○　この冊子を！子育てイメージ図 ・・ ・・・ 2

家　庭　編

○　子どもの接し方パート１（乳・幼児期）・・・・・・・・・・・ 4
○　★えんがる★ハッピー★子育て応援Ｍａｐ～赤ちゃんから小学校前バージョン～ 5
○　子どもが急病！どうすればいいの？・・・・・・・・・・・・・ 7
○　むし歯を予防するにはどうすればいいの？・・・・・・・・・ 8
○　トイレトレーニングはいつから？ ・・・・・・・・・・・・・ 9
○　子どもの育ちと生活リズム ・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
○　★えんがる★遊び場なう！ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
○　遊び場プチ情報 ・・・・・・・・・・・・ 14
○　児童館であそぼう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16
○　保育所・幼稚園情報を教えてください！・・・・・・・・・・ 17
○　遠軽にはこんな母子事業があるんですよ～・・・・・・・・・ 18

学校連携編

○　子どもの接し方パート２（小・中学生期）・・・・・・・・・ 22
○　子育ては、楽しいけれど！・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23
○　子どもの友人関係が心配！・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24
○　学校に行きたがらないのですが！・・・・・・・・・・・・・・ 25
○　家庭学習をする時間が少ないと思うのですが？ ・・・・・・・ 26
○　親の言うことを聞かないのですが？・・・・・・・・・・・・・ 27
○　パソコンやスマホをほしがるのですが？ ・・・・・・・・・・ 28
○　人とコミュニケーションできる力をつけてほしい？ ・・・・ 29
○　子育ての悩みは、こちらへ・・・！(相談機関一覧) ・・・・ 30

地域連携編

○　地域にある知の世界へのお誘い！・・・・・・・・・・・・・・ 32
○　地域の人と　どうかかわれば？・・・・・・・・・・・・・・・ 33
○　幼いうちからスポーツの喜びや楽しさを体験させたい！・・ 34
○　知識とともに心豊かに！ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 35
○　情報一覧(町内の運動・文化施設、団体等)・・・・・・・・・ 36

　　あとがき ・・・・・・・・・・ 38

こんな思いで！

「この冊子は！」

◆ テーマ

子は宝。
～今、私たちが子どもたちのためにできること～

◆ 領　域（場）

家　庭	学　校	地　域
（子どもの心の居場所）	（みんなが響きあうところ）	（大きく育てるところ）

◆ 目　標

具体目標

自立への第一歩を踏み出させよう！	豊かな学びの環境となろう！	地域に出かけ、触れ合おう！
・子どもの心の居場所を作ろう	・みんなで学び合おう	・みんなで関わって守り育てよう

メッセージ

たくさんの力を借りて子育てを楽しもう！	豊かなコミュニケーションを育てよう！	みんなで子育てに関わろう！

◆ 目ざす姿

いつも　みんなの心に　“ふるさと遠軽”

「こんなふうに・・・」

◆この冊子を！

○　いつも、身近な所において！
○　開くことで、行動することで、一人で悩まずみんなの応援を！

**「えんがる
子育て応援 Book」**

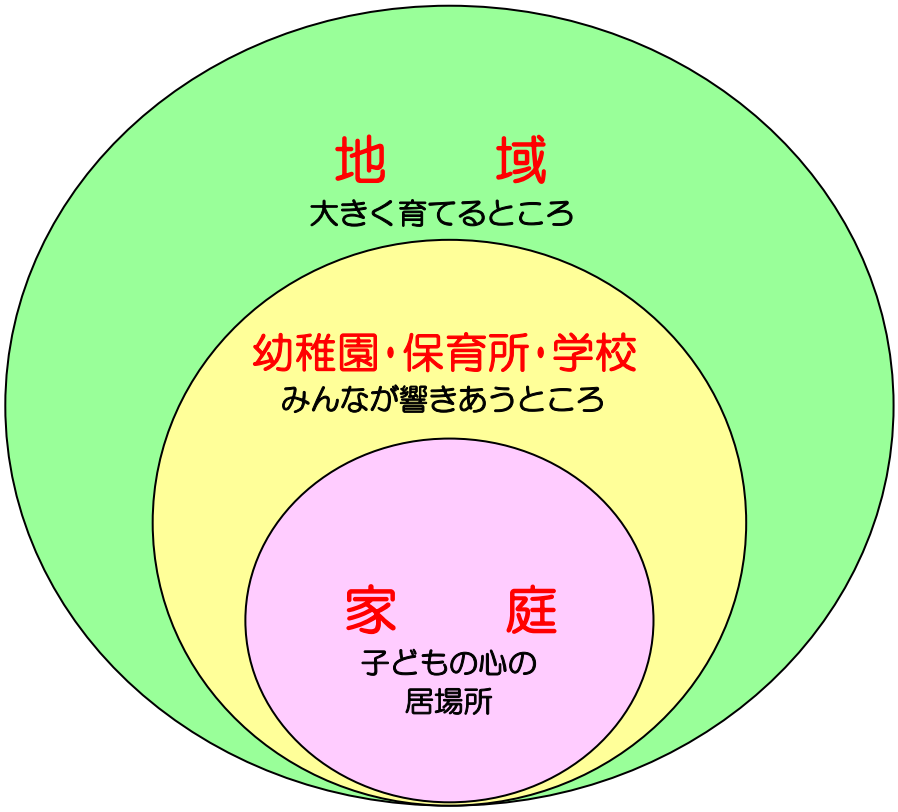
◆いつでも　どこでも　気軽に　使いましょう!

◆子育てイメージ図

○　まず、子どもの心の居場所である家庭があります。次に子どもが学ぶ教育機関があります。そして、子どもの育ちを支える地域(自治会)があります。

子育てイメージ

子は宝。～今、私たちが子どもたちのためにできること～



いつも　みんなの心に“ふるさと遠軽”

家 庭 編

・自立への第一歩！

○　赤ちゃんから小学校入学前まで、様々な情報をお知らせします。

○　家庭は子育ての中心であり、子どもの心の居場所です。周り人と気軽に声を掛け合いながら子育てをしましょう。

丸瀬布森林公園いこいの森

もしもの時にそなえて・・・

火事・救急
119番

警　察
110番

119番通報と救急車の呼び方

★救急車を呼ぶ場合★

消防署の問いかけ	通報者の通報内容（例含む）
はい　消防署です。 火事ですか、救急ですか。	救急です。
場所と あなたの名前と 電話番号を教えて下さい。 ❣おちついて ゆっくりと 話しましょう。	場所は　遠軽町〇〇 遠軽町生田原〇〇 遠軽町丸瀬布〇〇 遠軽町白滝〇〇 ※町名は省略せず述べましょう。 ※わかりにくい場所があれば、付近の目印になる大きな目標物を告げましょう。 私の名前は＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿です。 電話番号は＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿です。
どうされましたか。	誰が　どうなった などを説明しましょう。
はい、わかりました。 救急車が向かいます。	※　応急手当の口頭指導があった場合、指導に従って、可能な限り実施して下さい。 ※　救急車のサイレンが聞こえてきたら、できるだけ案内人を出して誘導して下さい。

★かかりつけの病院

＿＿＿＿＿＿＿＿病院　TEL＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿病院　TEL＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿病院　TEL＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿病院　TEL＿＿＿＿＿＿＿＿

◆家の住所は？

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

◆家の目印は？

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

◆付近の目印になる建物は？

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

生まれてから思春期までの
子どもの接し方パート１（乳・幼児期）

○　すべてのお子さんに通じるものではありませんが、一応の目安となるものです。もし気のつくことがあれば、まわりの方へ相談しましょう。

年　齢	接　し　方
０歳～３歳	おんぶ・抱っこ・一緒にねんねと、スキンシップの時期。母と子の関係は、ここからスタートします。
３歳～６歳	自己主張が一番強い時期で親の世話をとても嫌います。自己主張、自立の時期です。 子どもが「自分で」と言ったことには、できる限り手をださずに見守ってあげることが大切です。そして「上手ね」と言って褒めてあげる。あるいは共感してあげて下さい。 幼児期のいろんな小さな体験の積み重ねがとても大切で、それが生きるバネとなります。

遠軽西町公設グラウンド

★えんがる★ハッピー★子育て応援Ｍａｐ　～赤ちゃんから小学校前バージョン～

お誕生日おめでとう！
パパママも1年間お疲れ様♪

もうすぐピカピカの一年生♪

	お誕生	２か月	４か月	７か月	１０か月	１さい	２さい	３さい	４さい	５さい	６さい
心とカラダのこと	赤ちゃんは泣くことで意思表示しているんだよ 「泣くこと」は赤ちゃんの言葉 ↓ **成長に伴いいろいろな「泣き」があるよ** ★「おなかがすいたよ～」「眠たいよ～」といった生理的なこと ★「かまってほしい」「抱っこして～」といった感情表現 ★「人見知り泣き」や思い通りにいかない「かんしゃく泣き」など		表情が豊かになってくる 「アー」といったなん語を発する なん語をまねして返してあげて、会話遊びを楽しんで		もっとあちこちに動きたいから手足を使って移動をするよ **＝ずりばい・ハイハイ**	足腰の機能が発達してきたら、もっと上の世界を探ってみるよ **＝たっち・伝い歩き・あんよ** たくさん話しかけてあげようね 言葉が増えてくるよ	自我の誕生だよ 「人に愛される心地よさ」をベースに、物へのこだわりを体や言葉で表現	話し言葉の基礎ができて、知的興味や関心が高まる どーして？がいっぱいだよ	全身のバランスを取る能力が発達してくる 体の動きが巧みになる	子どもの関心をもったことを文字にする等文字にふれる環境作りや人前で話す経験をしていきます 経験を得て話し方も上手になっていきますよ	体が完成する年齢
生活と遊びのこと	新生児は体温調節がまだ未熟です。こまめに着脱が出来る服装をしてあげましょう 新生児期は大人より1枚多くして保湿に気を配ろう 赤ちゃんは一人で寝付けないことが多いよ 眠りのお手伝いをしてあげましょう 背中をトントン、頭をなでなで、おでこをスリスリ、おててをギュッ、その子によって好きなスタイルがあるようですよ 赤ちゃんの視力がまだ悪くて、20～30cmが1番よく見える距離なの。母乳を飲む時赤ちゃんとママとの顔の距離がそれだよ 優しく触ってあげたり、顔を近づけて語り掛けてあげてね	このころになると体温調節がかなり出来るようになります 大人と同じか、1枚少ない位で薄着の習慣を お出かけは赤ちゃんのペースに合わせてね	誤飲にご用心！ 気になるものに手を伸ばして口に入れて確認しようとするよ 首すわりや寝返りをするための筋肉が育つよ うつぶせ遊びを取り入れてみよう 「見る」「聞く」「触る」ことが楽しい遊びです	赤ちゃんの視線の先に何があるのか一緒にみてあげましょうね そろそろ歯が生えてくる子もいるね 歯磨きデビューをしよう （P8参照） 好きな遊びは何度も繰り返します 繰り返しは成長の証だよ 遊び相手はお父さん・お母さん TVやビデオに頼らない	赤ちゃんは探検隊、好奇心旺盛で何でも発見するよ 行動範囲が広がるね	そろそろおしっこ（尿意）がわかる頃。でもまだ「がまん」は出来ません… 「見て～」って指差しするよ 「〇〇だね♪」って答えてあげてね えんがるの遊び場を紹介します （P12・13参照）	そろそろトイレトレーニングかな… （P9参照） 「貸して」「いいよ」が言えるかな 手を貸しながら自分でいろいろチャレンジさせてみて時には失敗してもいいじゃない。失敗から学びがあります 上手く出来たらたくさん褒めてあげてね。褒めるのはおだてることではなく認めること	友だちとのやり取りも増え、ケンカが出てくるかも 自分の気持ちを抑えられるようになってくる 「がまん」も覚えようね 思いついたことを絵にしたり、工作が出来るようになるよ	子ども同士の遊びはお勉強なんだね 友だちとの経験から社会性を身につけていく 「早くして」「ちゃんとやって」は禁句だよ 待つ余裕が大切です	交通ルールを守れる子になってね 小学校入学が近づいたら登下校の時間に合わせて一緒に歩いてみよう 早めに気づいてあげよう 心身の発達にも個人差があります。集団生活や勉強が始まり、それに適応できず困ったことが生じることもあります
食べること	母乳やミルクを飲んでどんどん大きくなっていくよ 赤ちゃんの胃は小さいから一回で沢山飲めないの。だから飲む回数は多いん		最初は1日1回ゴックンと飲み込む練習だよ 離乳食を始めましょう （5～6か月頃）	米・麺 パン　魚・肉・卵・乳 大豆製品・野菜・果物 食べる食品が増えてきたら栄養のバランスを考えようね レバーやひじき、ほうれん草、赤身の肉や魚 鉄分の多い食品を意識して離乳食に取り入れてね ママのお腹の中でもらった体中に蓄えていた鉄分が少なくなってきちゃうんだ		自分で食べる意欲が出てくるよ	１日３食の食事リズムが整ってくるよ 生活リズムを整えよう（P10・11参照）	手づかみ食べを尊重しましょう ・ご飯をおにぎりに、野菜は切り方を大きめに等の工夫 ・前歯で一口量を噛み取る練習 ・汁物は汁を少なめになど	好き嫌いには食事の工夫、関わり方の工夫だよ	食事のお手伝いをしていこう 作ることの楽しさを知ろう。食べることへの関心も湧くよ	一人で悩まないで専門員がサポート致します	入学へ向けた生活リズムへ整えていこう 朝ご飯きちんと食べようね
遠軽お役立ち情報	★出生届と乳幼児医療の手続き ⇒役場庁舎・各総合支所 ★児童手当ての手続き ⇒子育て支援課・各総合支所 ★赤ちゃん訪問をします！ ⇒地区担当の保健師が訪問します。 ★電話相談・来所相談も気軽にどうぞ ⇒げんき21・丸瀬布総合支所	★赤ちゃんひろば ★乳幼児相談 ★予防接種 ★げんき21施設貸し出し ★子どもの急病対応　⇒P7参照	★4か月健診 ★股関節脱臼検診		★げんきひろば	★1歳児健診・1歳6か月児健診 ★フッ素塗布 ★町内歯科 ⇒ﾀｳﾝｶﾞｲﾄﾞ参照 ★保育所のこと ⇒P17参照	★通園ｾﾝﾀｰのこと ⇒P19参照	★3歳児健診 ★幼稚園のこと ⇒P17参照			★就学児健診

各種届出に関する詳細は「えんがる暮らしのタウンガイド」をご覧下さい

町の母子事業はP18・19をご覧下さい

切り取り線

このページは切り離すことができます。

子どもが急病！どうすればいいの？

～時間外でもすぐに受診をした方が良い目安～

★腹痛★
- 何回も吐いたり,機嫌が悪く,便に血がまじっている時
- 股の付け根やチンチンの袋、大陰唇がいつもと違って腫れて、痛がり、吐く時
- 年長児などで右下腹部を痛がり、熱がある時
- 年長児で強い痛みがあり、便に血が混じっている時

★吐く★
- 下痢・発熱があり元気がなくなってきた時
- 機嫌が悪く、便に血が混じっている時
- 高熱、頭痛を伴う時
- 意識がモウロウとしている時

★発疹・じんましん★
- じんましんに咳やゼーゼーを伴い、顔などの腫れが強い時
- じんましんで顔色が悪く、冷や汗なども伴う時
- じんましんで冷やしただけではかゆみが止まらない時

★発熱★
- 生後３か月未満の赤ちゃんに３８度以上の発熱がある時
- 冷やしたり、熱さましを使ってもぐったりして顔色が良くない時
- 息使いが荒く、苦しそうな時
- 何回も吐いたり、下痢している時

★ひきつけ★
- 初めてのひきつけや、高熱を伴って長く続く時
- 数分で収まっても、また繰り返す時
- 変なうわごとをいい、意識がはっきりしない時
- 頭部打撲の後（できれば脳外科受診が望ましい）

★咳★
- 激しく咳き込み、何回も吐いて、飲んだり食べたりできない時
- ゼーゼーヒューヒューして呼吸が苦しく、横になっていられない時
- 胸を痛がる時
- 声がかすれて、息苦しそうな時
- 何かを飲み込んだ疑いがあり、咳き込みが激しい時

★子どもが急病★

～救急当番医に駆け込む前に～

看護師が電話相談に応じ、直ちに救急病院にかかる必要があるか、家庭でどのような応急手当をすればよいかなどのアドバイスを行ないます。より専門的な知識を要する相談には、小児科医が応じます。

《北海道小児救急電話相談》
- ◆受付時間　毎日１９時～翌朝８時
  ※日祝・年末年始はお休み
- ◆受付電話　011-232-1599
- ◆短縮ダイヤル　＃８０００

★中毒110番・電話サービス★

（財）日本中毒情報センターでは化学物質（タバコ・家庭用品など）、医薬品、動植物毒などによって起こる急性中毒について、応急処置など情報提供しています。

- ◆つくば中毒 110 番　029-852-9999
  ※365 日　９時～２１時
- ◆大阪中毒 110 番　072-727-2499
  ※365 日　24 時間対応
- ◆タバコ専用電話　072-726-9922
  ※365 日　24 時間対応
  テープによる情報提供

★救急車を呼ぶ時★ ～症状が重いときのために～

★119番通報し、素早く来てもらうには、『自宅の住所や名前、電話番号、付近の目印』などを的確に伝える必要があります。緊急時は動揺し、うまく説明できないかも…。中表紙の『もしもの時にそなえて』のメモ欄にあらかじめ記入しておくなど、日頃から備えておきましょう。

参考：北海道小児科医会・北海道医師会・北海道　配布パンフレット

むし歯を予防するにはどうすればいいの？

むし歯予防の知識を持ち、子どもの歯をむし歯から守りましょう

1. だらだら食べはむし歯の原因です

お口の中は弱酸性の状態ですが、食べ物を食べるとお口の中は酸性に傾きます。
その酸によって歯が溶け始め、これがむし歯の原因となります。
常に食べている（だらだらとお菓子を食べたりする）状態はむし歯になりやすいので気をつけて！

2. 子どものむし歯が招くリスクを知ろう

子どもの歯がむし歯になると、永久歯もむし歯になりやすい、歯並びが悪くなる、かむ力が育たない、歯を大切にする気持ちが養われないなどの心配があります。

3. 歯磨き習慣を始めましょう

歯が生え始めたら歯磨きの習慣をつけましょう。

★まずは歯磨きの準備から★

手のひらで子どものほっぺを触ったり、人差し指のはらで唇を触ったり。口に触られることに慣れさせましょう。

★子どもが歯磨きを好きなるコツ★

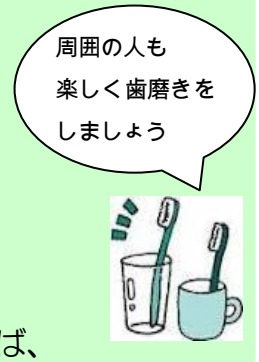
子ども専用の歯ブラシを自分で持たせてカミカミすることで、歯ブラシの感触に慣れさせます。（のど突き防止仕様を選んでね）

4. おやつや飲み物を考えよう

むし歯になる原因で、２歳頃までに多いのが飲み物、それ以降はおやつです。

★おやつの与え方と注意★

◇粘着力があり、甘味の多い物は特に気をつける
◇時間・回数を決め、だらだら食べさせない
◇食べる量だけ小分けにしてあげましょう
◇のどが渇いたら水・お茶にする

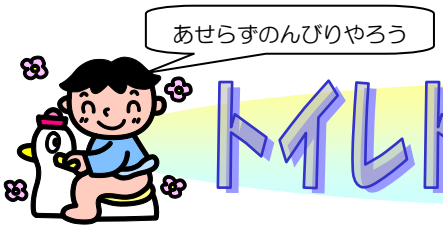


5. 定期的な歯科検診を受けましょう

歯の病気は早期発見・早期予防のサイクルを繰り返すことができれば、
かなりの確率でむし歯や歯周病を防ぐことができます。
歯はとても大切なので、家族で定期健診を受けましょう。

★フッ素を受けよう★

フッ素を繰り返して塗布しているお子さんはむし歯の本数が少ないと言う結果が出ています。遠軽町では年２回フッ素塗布を実施しています。就学前のお子さんまで受けられます。歯科検診の機会にもなりますので、この機会にぜひご利用ください。



トイレトレーニングはいつから？

出そうなサイン！
・もじもじして落ち着かない

・おむつの前に手をあててトントンする

1. 子どものおしっこの間隔を確かめよう

おしっこの間隔が１時間半から２時間くらいあくようになったら。

2. おしっこに誘ってみよう

朝起きたとき・外出前・就寝前などおむつ替えのタイミングで。
（遊びを中断して、連れて行かれるとトイレ嫌いになって逆効果）

3. 布パンツにしてみよう

布パンツになると,お兄さん（お姉さん）気分になり成功率も上がります。おもらしもおしっこを見る良い機会になります、しからないでね。
外出時は必要に応じてトレーニングパンツやおむつを併用する方法もありますよ。

4. 誘わないで待ってみよう

失敗なくおしっこが出る回数が増えたら、自分から「おしっこ」と予告するのを待ってみましょう。成功したときはたくさんほめてね！

ほめるのは、おだてるのではなく認めること。認める時は、分かりやすい言葉で伝えてね！！

大好きなお父さん・お母さんにもっといっぱいほめて欲しくて次も頑張るよ！！！

★出る前に予告できるようになれば完了★

完了したと思っても安定するのに 1～2 か月かかります。あと戻りすることもあります。個人差もあります、**あせらず待ちましょう！！**

子どもの育ちと生活リズム

子どもの脳と体を成長させる土台は、規則正しい生活リズム！

生活リズムを整えるポイント

1．生後３～４ヶ月頃から、昼と夜の区別（生活リズム）がつきはじめます。

⇒①「朝の光を浴びる」
②「夜、寝るときは暗くする」
ことを大切にしましょう！

2．子どもの成長に欠かせないホルモン③は、夜８時～早朝４時の睡眠中にたくさん分泌されます！

⇒　睡眠を軸に生活リズムが整うことで、
大切なホルモンが十分に分泌され、
自立神経も整います。

⇒　すると、子どもの情緒が安定し、学習や意欲をつかさどる大脳もよく働くようになります。

3．子どもは放っておくと親と一緒に何時までも起きています。

⇒　子どもの生活リズム（特に早寝早起き習慣）は、
親がつくってあげましょう！

「夜更かしや遅寝遅起きで、生活リズムが乱れている子は・・・」
幼稚園・保育所や学校で心配行動が目立つことがわかっています。

- ボーっとしていて活動にのれない
- イライラして攻撃的
- こだわりが強い（いつもと違うことが嫌い・自分のおもちゃを貸せない・同じ食べ物ばかり…）

など

※授乳間隔や回数等には個人差がありますので あくまでも一例です

生活リズム

	4ヵ月頃	1歳頃～
AM		
	ねんね	
6	乳 ぱっちりと目が覚める	起床 ひとりで目覚める 完全に覚醒するまでに1～1時間半必要
		朝食 排便 朝ごはんを食べて体温を上げて、脳や体にエネルギー補給を！
10	乳	間食 消化能力が低く、胃の容量が小さいため、3歳まで必要
11	ねんね	遊び 体や手を使って表現する遊び
12		昼食
PM		
	乳 午後3時以降まで寝ると夜眠れなくなりがち。3時を過ぎるなら起こしてあげよう！	昼寝 昼食後、体温が上がり眠くなる 脳・体の両方を休める
	ねんね	間食 小学生までは必要
		遊び 地面を使った元気な遊び
	乳 運動的な遊びを･･･ 赤ちゃん体操 ハイハイ運動等	夕食 運動的な遊びを･･･
8	ねんね 眠くなりますZzz･･･	入浴 パジャマにお着替え 歯磨き 本の読み聞かせ･･･ 就寝
10	乳	寝る前の段取りを決めて毎日くり返す、「おやすみなさいの儀式」をつくろう！
11		
12		

① カーテンを開けて朝の光を！

② 暗く静かにして寝よう！

寝かしつけも“しつけ”の一つです！

成長に必要な ホルモン など

③･･･夜に分泌　☆･･･朝・昼に分泌

③－1 メラトニン ➡ 精神安定

- 夜8時～朝4時まで上昇
- 周囲が暗いと大量分泌（明るい時の50～100倍！）
- メラトニンの分泌ピーク ⇨ 就学前まで

★自律神経の働きを高める
★情緒を安定させる
★性の早熟や衝動を抑える

☆副腎皮質ホルモン → 覚醒作用

- 頭や体の働きを活発にする
- 朝4時から上昇 7時 がピーク
- 血糖を上げる
- 血圧を上げる
- 炎症を抑える

朝の光によって ☆セロトニン → 精神安定

☆副腎皮質刺激ホルモン → やる気

- 朝5時前後から上昇
- 朝10時前後 がピーク
- 夜8時からは低下したまま
- 学習能力を高める
- 注意力・集中力を高める

※午前は分泌多い（さえている） ⇨ 頭を使う遊び
※午後は分泌少なめ ⇨ 体を使う遊び

昼間の活動（筋肉運動）により ☆セロトニン → 精神安定

○昼間の光によって ☆メラトニン → 眠りを促す

×夕方以降の強い光 ☆メラトニン → 眠りを妨げる

夕方以降はコンビニやスーパーの明るい光の溢れる場所になるべく連れて行かない！

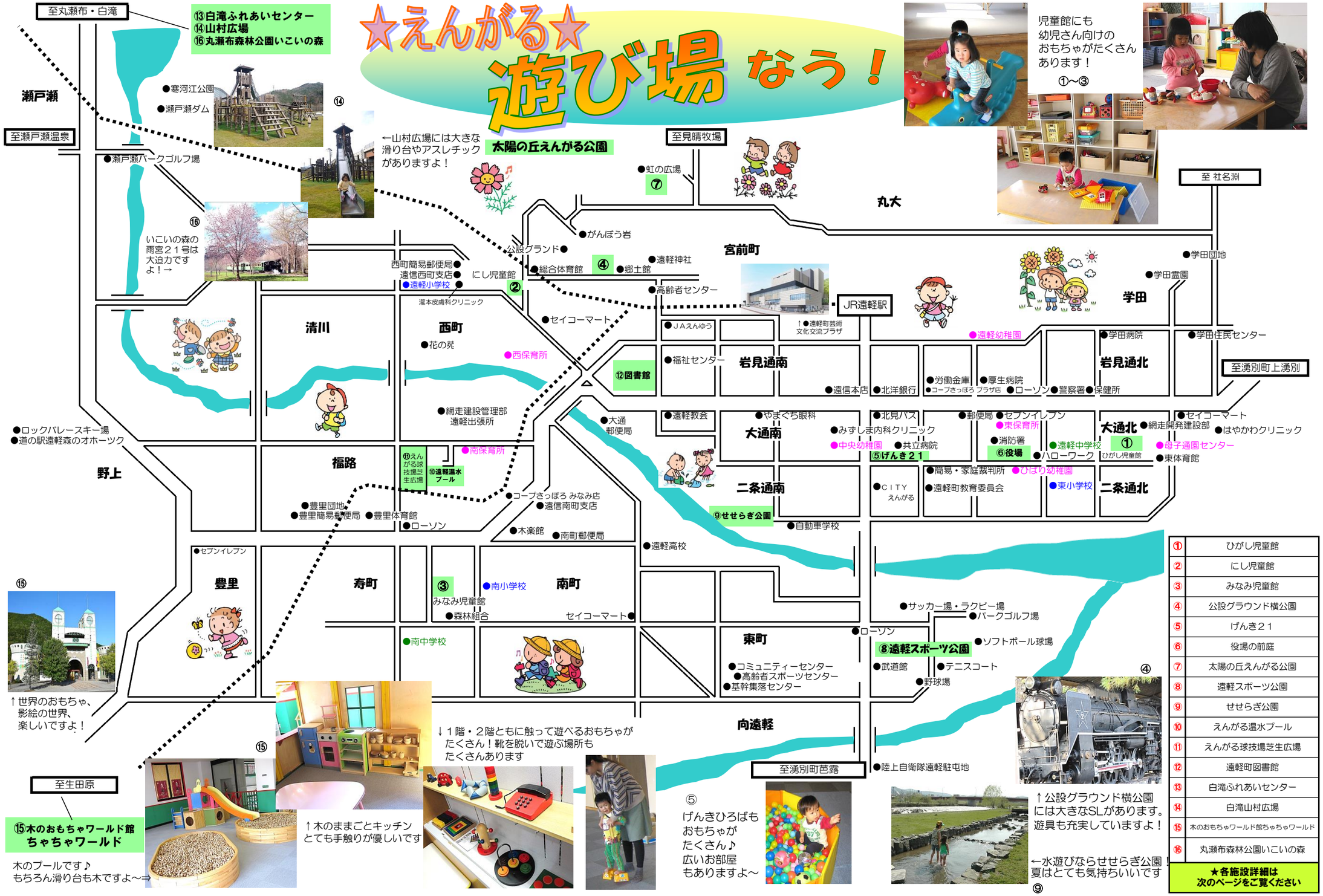
③－2 成長ホルモン ➡ 体をつくる

夜8時前後に上昇し午前1時前後にピーク
※生後3～4ヵ月になると夜寝ている間にまとまって分泌される

★骨の成長を促進
★筋肉を育てる
★大脳や神経の働きを育てる

③－3 抗利尿ホルモン ➡ おしっこを溜められるようにする

★えんがる★ 遊び場なう！



①	ひがし児童館
②	にし児童館
③	みなみ児童館
④	公設グラウンド横公園
⑤	げんき２１
⑥	役場の前庭
⑦	太陽の丘えんがる公園
⑧	遠軽スポーツ公園
⑨	せせらぎ公園
⑩	えんがる温水プール
⑪	えんがる球技場芝生広場
⑫	遠軽町図書館
⑬	白滝ふれあいセンター
⑭	白滝山村広場
⑮	木のおもちゃワールド館ちゃちゃワールド
⑯	丸瀬布森林公園いこいの森

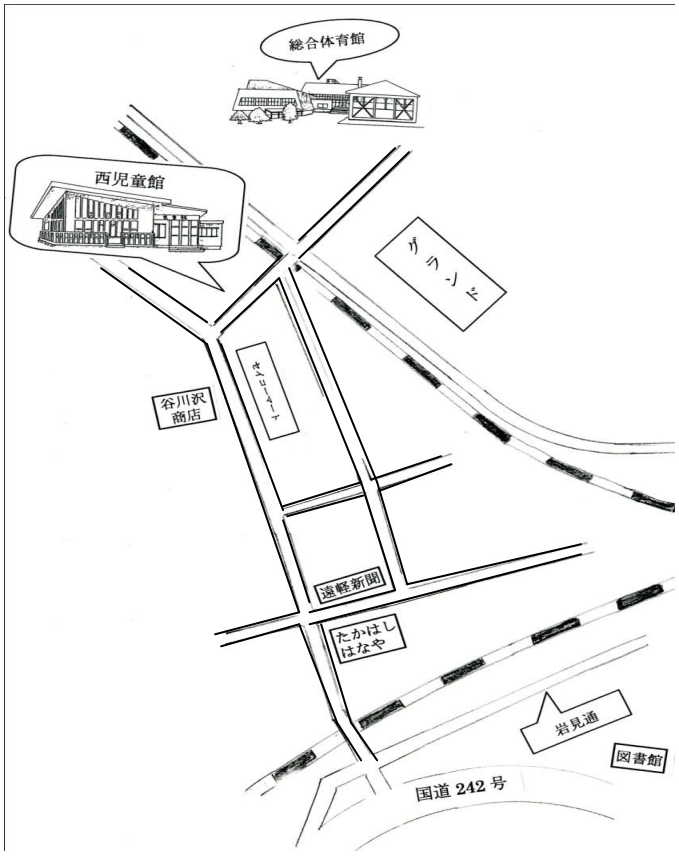
★各施設詳細は次のページをご覧ください

遊び場プチ情報

地図番号	施設名称	おすすめポイント	その他情報	住　所	電話番号
①	**ひがし児童館**	★どの児童館も午前中開放しています。 ★広いホールや座敷もあり、のびのびと遊べます。 ★幼児さん向けのおもちゃも充実しています。 ★保育士が常駐しています（会議等で不在のときもあります）。 ★西児童館は窓から汽車がみえますよ♪	◆日・祝はお休みです。土曜日や夏休み期間は午前中から学童のお兄さんお姉さん達が来ます。	大通北6丁目	42-1236
②	**にし児童館**			西町1丁目	42-4598
③	**みなみ児童館**			南町4丁目	42-7511
④	**公設グラウンド横公園**	★木製のジャングルジムがあります。その他滑り台やブランコなどの遊具もあります。 ★芝生なので転んでも安全 ★屋根のある休憩ベンチがあります。	◆敷地内に公衆トイレがあります。 ◆近くの総合体育館のトイレも利用可です。	西町1丁目	-
⑤	**げんき２１**	★あかちゃんひろば～1歳未満のお子さんと遊べます。保育士が1人おり、育児の相談も受けております。身長計・体重計も用意してあります。 ★授乳室あります。	◆毎月不定期開催（時間は10時～12時）ですので、広報で開催日をご確認下さい。	1条通北１丁目	保健福祉課 保健予防担当 42-4813
		★げんきひろば～就学前のお子さんと遊べます。広いホールも開放しています。 ★保育士が１～2人おり、一緒に遊んだり育児の相談を受けております。季節ごとにお楽しみイベントを開催することもありますょ！ ★授乳室あります。	◆基本的には月・金開催ですが、変更する場合もあります。毎月の広報、または毎月発行される「げんきひろばだより」でご確認下さい。 ◆「げんきひろばだより」はげんき２１でお渡ししています。		
⑥	**役場前庭**	★芝生なので転んでも安全。木陰もあるので、お外でお弁当などもいいですね♪	◆役場内1階に洋式トイレがあります。	1条通北３丁目	-
⑦	**太陽の丘えんがる公園**	★球場側に遊具があります。 ★敷地が広いので、ボール遊びなどに適した場所です。	◆近くに公衆トイレがありますが、ちょっと古いです。	西町１・２丁目 丸大の一部	-
⑧	**えんがるスポーツ公園**	★遠軽高齢者スポーツセンター横芝生。遊具はありませんが、広い芝生なのでボール遊び等に向いています。	◆スポーツセンターとコミュニティセンターが開いている日はトイレ利用可	東町2丁目	-
⑨	**せせらぎ公園**	★水遊びに適した人工河川があります。 ★東屋もあるので、お弁当を持って行くのもいいですね。	◆公衆トイレあります。	2条通南2丁目 辺りの河川敷	-
⑩	**えんがる温水プール**	★子ども用プールがあります。滑り台もありますよ！	◆月曜は休館です。 ◆料金：子ども70円、大人４８０円 ◆オムツが外れる頃のお子さんから利用可	福路2丁目	49-9500
⑪	**えんがる球戯場芝生広場**	★天然芝で、自由に利用可能です。（大会等がある場合は使用不可）	◆料金無料　日中利用に限り、トイレがあります。	福路2丁目	42-1903
⑫	**図書館 （遠軽・生田原 丸瀬布・白滝）**	★遠軽図書館では童話の時間を（毎週土曜11時から幼児から小学校低学年を対象に絵本の読み聞かせ・紙芝居・アニメ映画上映など）実施しています。 ★生田原・丸瀬布図書館では月１回絵本の読み聞かせを実施しています。（プレイルームもあります） ★幼児向け絵本もたくさん揃っていますよ！	◆童話の時間は申し込み不要。実施している視聴覚室は靴を脱いで入るお部屋です。 ◆月曜日・祝日および祝日が月曜にあたる時はその翌日。 ◆詳細は広報をご覧下さい。	◆大通南４丁目 ◆生田原886 ◆丸瀬布中町162 ◆白滝942-1	◆42-3632 ◆45-2343 ◆47-2400 ◆48-2754
⑬	**白滝ふれあいセンター**	★じゅうたん敷きのお部屋におもちゃも揃っています。 ★小さいですが調理室もあります。	◆利用申し込みが事前に必要です。 ◆利用時間：9時～22時	白滝600	白滝総合支所 地域住民課 48-2211
⑭	**山村広場**	★木製遊具や滑り台がある広い芝生の広場です。 ★ベンチや砂場もあって、お弁当持参で遠足気分で楽しめますよ。		白滝262	-
⑮	**生田原ちゃちゃワールド**	★１階・２階ともに世界の木のおもちゃがたくさんあります。特に2階はとても広いプレイルームになっています。 ★木製ブロック「カプラ」もたくさん揃っています。	◆幼児無料・小学生３２０円・中学生以上６３０円 ◆４月～１０月9時30分～18時（期間中無休） 11月～3月10時～17時（月曜日休み・月曜日が祝日の場合、翌日休館） ◆子ども用トイレ・授乳室完備 ◆HP http//city.hokkai.or.jp/～chacha	生田原１４３－４	49-4022
⑯	**丸瀬布いこいの森**	★遊具や浅瀬の川があるので水遊びもできます。 ★有料ですが、SL雨宮２１号乗車、ゴーカートやターゲットバードゴルフなども楽しめます。	◆４月～１０月が営業期間です。 ◆利用時間：9時～17時	丸瀬布上武利	丸瀬布総合支所 産業課 47-2213

児童館であそぼう

～児童館へのみちのり～



←にし児童館

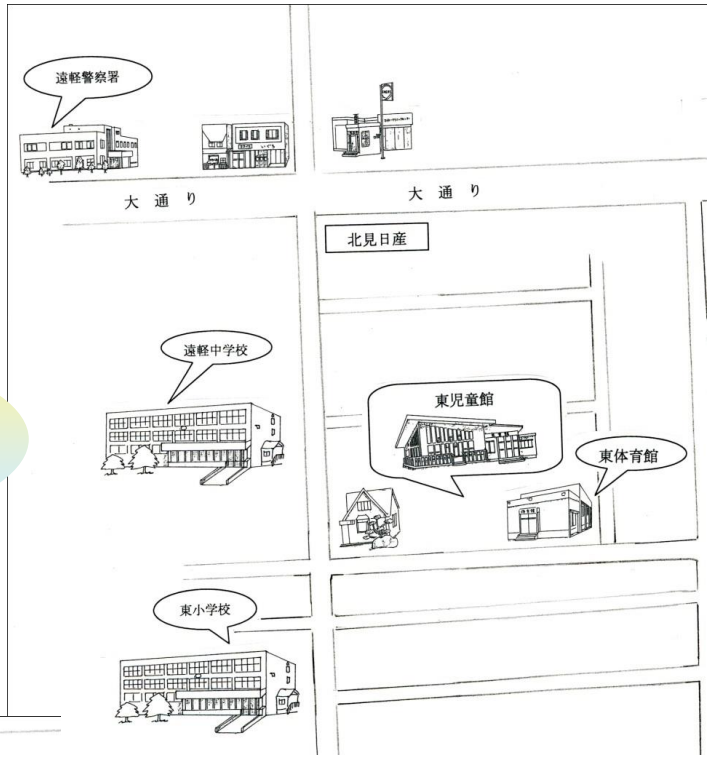
住所　西町 1-5-2

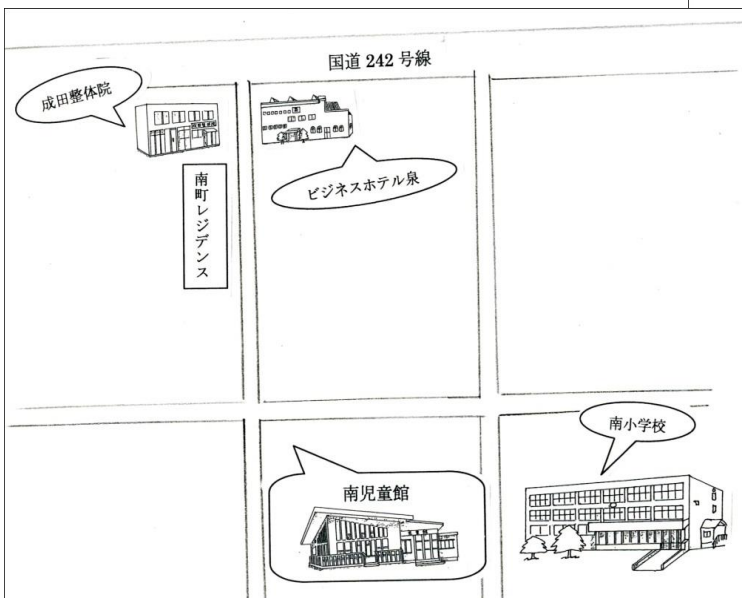
☎　42-4598

↓ひがし児童館

住所　大通北 6-4

☎　42-1236



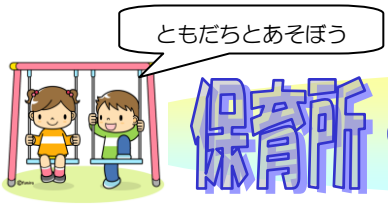


←みなみ児童館

住所　南町 4-2-135

☎　42-7511

illustrated by F.T



保育所・幼稚園情報を教えてください！

◆遠軽町内にある保育所と幼稚園について紹介します。保育所や幼稚園へ入所・入園を考えているけど情報がわからないという方など、今後の参考にしてください。

【保育所一覧】　子育て支援課 42-4560

	保育所名	住　　所	対象年齢	定員	保育時間	連絡先
常設保育所	東保育所	遠軽町１条通北３丁目	乳児～５歳児	100 名	＜通常保育＞ ８時～１６時 ＜延長保育＞ ７時 30 分 ～18 時 ※ ０歳児は ８時～17 時	42-5316
	西保育所	遠軽町西町２丁目	１～５歳児	100 名		42-2034
	南保育所	遠軽町福路１丁目	１～５歳児	100 名		42-1751
	生田原保育所	遠軽町生田原 617 番地	１～５歳児	60 名		45-2417
	安国保育所	遠軽町生田原安国	乳児～５歳児	45 名		46-2055
	丸瀬布保育所	遠軽町丸瀬布東町	乳児～５歳児	60 名		47-2072
へき地保育所	白滝保育所	遠軽町白滝 783 番地	１歳６ヶ月 ～５歳児	45 名	８時～ 17 時 30 分	49-6300

※　へき地保育所の保育時間は、延長保育を含んだ時間です。曜日により保育時間が異なりますので、詳しくは、各保育所へお問い合わせください。

【認定こども園一覧】

認定こども園名	住　　所	対象年歳	保育時間	電話番号
遠軽幼稚園	遠軽町岩見通北３丁目	０歳児～ （６ヶ月以上）	７時３０分～ １８時３０分 他	42-2562
こころ（中央幼稚園）	遠軽町１条通南１丁目			42-2518
えんがるひばり幼稚園	遠軽町１条通北３丁目	３歳以上		42-2496

※　募集人数や園の詳しい内容や時間等については直接お問い合わせ下さい。

①未就園児教室～幼稚園に入園前の子ども達が遊べる場です～

≪遠軽幼稚園≫
親子教室

≪中央幼稚園≫
にこにこ
キッズ

≪ひばり幼稚園≫
つぼみ
クラブ

②預かり保育

※　①と②の詳しい内容や時間等については直接お問い合わせ下さい。

【幼稚園一覧】

幼稚園名	住　　所	電話番号	詳　　細	
遠軽幼稚園	遠軽町岩見通北３丁目	42-2562	・３年保育 ・２年保育 ・１年保育 ・満３歳児(＊)	募集人数や園の詳しい内容については直接お問合せ下さい
中央幼稚園	遠軽町１条通南１丁目	42-2518		
ひばり幼稚園	遠軽町１条通北３丁目	42-2496		

※　「満３歳児」は満３歳の誕生日の翌日から入園できます。

☆遊びやママの活動の機会として☆

★げんき21施設貸し出し（要予約）★

～げんき21の空いている部屋を貸し出しします～

対象：未就学の子どもを持つ親子・妊婦さん
　　グループの中に対象の方がいれば利用可能
人数：大人2人以上のグループ
利用時間：平日9時～17時（祝日・年末年始を除く）
利用できる内容：
　　営利を目的としない活動
　　サークル活動、親子の集まりなど
　　子育てに関する内容
　　（例：親子で遊ぶ、友達同士で集まる、
　　調理をする、友達同士で子どもを預かりたい）
費用：無料

【申し込み】
保健福祉課保健予防担当
℡42－4813
1か月前から予約できます。
申請書はげんき21にあります。

★たっち学級★

～就学前の子どもを持つ保護者の皆さんが
交流や学習を深めています～

対象：遠軽町に在住する就学前の子どもを持つ保護者
費用：実施内容によって実費徴収
活動：年10回程度、10時～12時
　　調理や運動、講師を招いての講演や学習会等

【申し込み】
教育委員会社会教育課
℡42－2191

★コスモス学級★

～小学生・中学生を持つ保護者の皆さんが
交流や学習を深めています～

対象：遠軽町に在住する小学生・中学生を持つ保護者
費用：実施内容によって実費徴収
活動：年10回程度、10時～12時
　　調理や運動、講師を招いての講演や学習会等

【申し込み】
教育委員会社会教育課
℡42－2191

★ふれあいほのぼののびのびサロン★

～世代を超えた住民交流の場として開催しています～

対象：乳幼児他年齢問わず参加できます。
費用：無料
活動：毎月1回（自治回覧で周知しています）
　　茶話会や育児相談、季節の行事もあります。

【お問合せ】
白滝総合支所地域住民課
℡48－2211

☆最新＆ためになる☆

❣遠軽町の子育て情報発信中！

予防接種の受け忘れも教えてくれます。
”妊娠がわかったら” ” 子どもが生まれたら”
登録しましょう。

最新情報発信中！
遠軽町保健福祉課Facebookをご覧ください（※Facebook登録していない方も閲覧できます。）

妊娠から出産、育児までをフルサポート
すくすくえんがる by 母子モ
母子モ
＼＼ 母子モ（ボシモ）で検索！ ／／
アプリストアからダウンロード
母子モ　検索

☆お悩み解決にお役立て下さい☆

★こんにちは 赤ちゃん訪問★

～保健師が体重計を持ってお伺いします～
赤ちゃんが生まれ病院を退院した後、赤ちゃんとお母さんの健康状態を確認するため、保健師が訪問します。
事前にお電話して、ご都合を伺います。

★乳幼児健診★

～4ヵ月、1歳、1歳6ヵ月、3歳児健診があります～
お子さんがすこやかに育つため、また安心して子育てをするために、赤ちゃんの成長を確認したり、育児についての疑問や悩みを解決する場です。

★すこやか親子相談・妊産婦相談★

～お気軽にお越しください～

〇すこやか親子相談（乳幼児相談）
赤ちゃんの身長、体重を測ったり、育児に関する相談ができます。
個別にお話をしますので、どんな相談でも気軽にすることができます。
また、他のママたちとの交流の場にもなります。

〇妊産婦相談
妊娠中の身体の変化や生活のこと、お産に関することや、おっぱいについての相談も行っています。助産師もいますので、疑問や心配事など気軽にご相談下さい。

★離乳食講座★（赤ちゃんひろばで実施しています）

～託児室を用意しています～
調理方法、栄養について栄養士からのお話があり、実際にママたちと一緒に離乳食の調理や試食をしています。

☆病気やむし歯予防のために☆

★予防接種★

～生後2か月から受けられます～
病気に対する抵抗力をつけ、発病を予防したり、症状を軽くしたりするためのものです。
受け方については、赤ちゃん訪問や乳幼児健診で説明します。

★フッ素塗布★

～無料で受けられます！事前申し込み不要です～
歯の数が上下合計8本くらいになったら受けられます。ブクブクうがいのできるお子さんは染め出し液による磨き残しチェックも実施します。
歯ブラシ、コップを持って来て下さい。
日程は健康カレンダー・広報を ご覧下さい。

☆お子さんの発達が気になる時に☆

★母子通園センター★

～主に就学前のお子さんの発達相談に応じます～
他の子と比べて言葉が遅い、発音がおかしい、お友達と上手く遊べない･･･など、お子さんの発達で悩んでいる方の相談に応じます。
相談を希望する場合は保健師（保健福祉課）にまずご相談ください。
要予約です。

【母子通園センター】遠軽町大通北6丁目4－25　℡42－3890

健康カレンダー をお持ちですか？

乳幼児健診、すこやか親子相談、フッ素塗布、予防接種、各種教室の日程が掲載されています。
お子さんに関する事業の他、がん検診（胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳）や国保特定健診・基本検診・歯科検診の日程も掲載されています。
年度末の広報と一緒に配布されます。
げんき21、各総合支所窓口でもお渡ししています。

★子育て体験談・ご意見・ご要望をお寄せ下さい！

若いお父さん・お母さんに向けて、子育ての先輩のみなさんから「こんな時、こうしたよ！だから、こうしてみたら・・・」「今思うと、こうしたら良かったと思っています。でも、子どもはちゃんと自分の道を進んだよ・・・」などのちょっとした成功談・苦労談をお寄せ下さい。

身近なみなさんの貴重なお話が、きっと子育てに勇気を与えて下さると思います。

また、この冊子に対するご意見・ご要望もお寄せ下さい。

★遊び場情報もお寄せ下さい！

遠軽町内で、子どもを連れて遊べる場所の情報も集めたいと思います。こんなところ・あんなところ・・・みなさんのお勧めの場所がありましたら教えて下さい。

★体験談やご意見等の提出方法★

提出様式は、町のホームページ(http://engaru.jp/)教育委員会社会教育課でダウンロードした様式のほか、任意様式の場合は、住所、氏名、連絡先(電話番号)を必ず記入し、次の方法で提出してください。

(1)郵送又は持参　〒０９９－０４０３　遠軽町１条通北２丁目３番地４５
遠軽町教育委員会社会教育課

(2)ファクシミリ　０１５８－４９－２５６６

(3)電子メール　shakyo@engaru.jp

(4)その他　お寄せ頂きました子育て体験談などを公表する際は、個人情報は公開しません。

★体験談等はどのように使われるの？

お寄せいただいた体験談等は、毎年実施の家庭教育事業の中で、また、今後の見直しの際の資料として生かしていきたいと考えています。

学校連携編

・豊かな学びの環境に！

○　小学校から中学校を主に、様々な出来事にどのよう対応していけばよいかを示しています。

○　子ども自らの関わり方や、親同士の関わり方を知ることで、みんなで学び合える心を育てていきましょう。豊かなコミュニケーションは深い学びを支えます。

キララン清里「冬休みちびっ子リーダー研修会」

家族みんなが分かっていると・・・

子どもの連絡先

子どもの名前	連絡先（幼稚園・保育所・学校など） 担任名	電話番号

習い事などの連絡先

子どもの名前	習い事先	電話番号

※　少年団は、地域連携編の方にあります。

生まれてから思春期までの
子どもの接し方パート２（小・中学生期）

○　この段階も、すべてのお子さんに通じるものではありませんが、一応の目安となるものです。もし気のつくことがあれば、早めに身近な人や担任の先生へ相談しましょう。

年　齢	接　し　方
小学校 低学年	家庭中心の生活から学校中心の生活になります。 １・２年生は入学して学校になじむまでは時間がかかります。優しく見守りながら学校であったことをしっかり聞いてください。親の手助けは必要ですが、少しずつ自分のことができるように応援してください。
小学校 中学年	ギャングエイジといわれ、集団で遊ぶ時期です。 ３・４年生は中間反抗期といって、しきりに言い返す、口答えをする時期です。そんなときは軽く受け流す余裕を持ちたいです。「やれ」と命令されればイヤになるので、むしろお願いしてみてください。
小学校 高学年	仲間との繋がりができ、グループで行動する時期です。 ５・６年生は心と身体がアンバランスな時期であり、反抗もさらにダイナミックになります。 この時期は自分だけの世界を持ち始め、自分のことに干渉されることをいやがります。子どもを信頼して大きく受け止めることで解決する場合も随分あります。
中学生	この時期は、成績・異性・将来等が何かと気になる時期です。感情の起伏が激しくなり、気分の浮き沈みも激しい不安定な時期です。 母親は子どもの心の居場所になれる大きな存在であるとともに、父親の関わり方もすごく大事です。 思春期は不機嫌で無愛想なものです。そのことを理解した上で接してあげましょう。

子育ては、楽しいけれど‥！

不安がいっぱい！心配もいっぱい！

悩みを相談できる仲間を作りましょう！

- 学校、学級、ＰＴＡ活動に参加しよう！
  (話題が共通しています)
- 子育ての先輩に学ぼう…！
  (自分の親や祖父母、職場の先輩など)
- 趣味仲間に相談しよう！
  (〇〇教室、〇〇サークル)
- 母子学級などに参加してみよう！
  (18 ページに…)
- 専門家に相談しよう！
  (30 ページに…)

仲間が増えれば、子育ても人生も、
豊かになりますよ！気軽にご相談を！

◆どんな悩みが？

- 〇 子どもの友人関係が心配・・・！
- 〇 子どもが学校に行きたがらない・・・！
- 〇 子どもが家で勉強するようになってほしい・・・！
- 〇 子どもに親の言うことを聞いてほしい・・・！
- 〇 子どもがパソコンやスマホを欲しがるのですが・・・！
- 〇 子どものコミュニケーション力をつけたいのですが・・・！

まずは、仲間や学校に相談しましょう。そして、悩みを共有し合い、一緒に子どもを育みましょう。

子どもの友人関係が心配・・・！

解決方法を一緒に考えよう！

子どもの話をじっくり聞こう！

- 子どもの悩みを共有しよう！
  (一番の理解者になってあげよう)
- 学校に相談しよう！
  (子どもを支援する第一歩は、相談から始まります)
- 町の相談機関に相談しよう！
  (30 ページに…)

人付き合いは、生きる力の基盤です！

子どもが安心できることが一番！

子どもの気持ちに共感し、子どもが考え行動できるよう見守り続けましょう。

◆解決するには？

○ 生活リズムが乱れている→決まった時間に食べる、寝ることから始めてみましょう。

○ いじめられている→命を守ることが優先です。じっくり本人から話を聞いて学校に相談しましょう。ケースによっては、第三者に相談しましょう。

○ 問題行動をおこしてしまった→早めの対応が大切です。出来事の経過を冷静に理解し、その上で学校や専門機関に相談しましょう。

子どものいつもと違う表情や言動の変化に早く気づくことが大切です。

学校に行きたがらないのですが・・・！

温かく見守り無理に登校させない！

家庭を安心できる居場所に！

- 子どもの気持ちに寄り添いましょう！
  (一番の味方になってあげよう)

- 学校に相談しよう！
  (親が伝える事も大切です。批判するのではなく、具体的にどんなことなのか、どうしたいのかを相談しましょう)

- 町の相談機関に相談しよう！
  (30 ページに…)

あせらず子どもを信頼しましょう！

普段通りの生活を保ち、家族の一員として、
子どもに応じた家庭での役割を担わせましょう。

◆解決するには？

○ なんとなく不安だから→ 子どもが話をしようとする時には手を止めてじっくり聞いてあげましょう。

○ 体の調子がよくないから→ 子どもの様子を見て、場合によっては病院へ行くことを促すのも一つの方法です。

○ 朝、一人でおきられないから→ 子どもと相談して決めましょう。基本的には子ども自身が決めるということを大切にしましょう。

○ 勉強がわからないから
○ 宿題がおおいから
○ 部活で困ったことがあるから

子どもの話を聞き、子どもの困り感を把握し、家庭で出来る事、学校に相談することを判断し、進めましょう。

将来的に子どもが自立できることが目標です。大切なのは、「叱る」代わりに「ほめる」ことで自信を持たせる（自尊感情）ことです。

家庭学習をする時間が少ないと思うのですが・・・？

勉強しなさ～い！という前に生活時間を見直してみよう！

〇小学生なら・・・そばに付き添う

〇中学生なら・・・そっと見守る

- リズムある生活をさせよう！
  (学習時間を位置づける)
- 家庭の勉強ルールを決めさせよう！
  (時間を決めて集中させよう)
- 学校に相談しよう！
  (家庭学習の内容ややり方等)

子どもの良さや可能性を引き出そう！

時にはやさしく・時には厳しく・時には
見守りながら、ともに成長を喜びましょう！

◆家庭学習の時間のめどは？

〇 学年×１０分です(３年生なら３０分)。

〇 学校から出されている「家庭学習のしおり」を参考にしましょう。

◆どんな内容をすればいいの？

〇 宿題があれば、まず取り組みましょう。

〇 今日学習したところの復習をしましょう。

子どもが学習する時は、集中できる環境作りに心掛けましょう。

親の言うことを聞かないのですが・・・？

子どもの言い分を聞いてみよう！

言うことを聞かせる前に、子どもとの時間を大切に！

- 親の姿(行動)で示そう！
  (家族の共同体験を増やそう)
- 親の思いを伝えよう！
  (本気でほめて！本気でしかる！)
- 子どもを信じよう！
  (任せることも大切です)

結果はすぐには出ません！じっくり見守ろう！

子どもの反発＝成長のあかしです。

親として自信ある行動は、子どもの心にひびきます！

◆反抗期の対応法は？

- ○ 反抗期は、親と子の別れ、自立のための儀式です。『さあ、どっちからでもかかってこい！』喜怒哀楽を思う存分、分かち合いましょう。
- ○ 親は、心のゆとりを持って！　安定感が子育てに何より大切です。
- ○ 反抗期は大波小波のサーフィンです。次はどんな波かと楽しみに待ち受けましょう。

子どもの気持ちを尊重しつつも、親の意見は伝える。子どもの成長を信頼して、自立を応援しましょう。

パソコンやスマホを ほしがるのですが・・・？

家庭でルールづくりを！
子どもの意見を聞き、よく話し合って納得の上で決定！

- 利用時間を決めよう！
  (学習時間を確保しよう。家族との会話の時間を大切にしよう。目を休ませることも重要です)
- ＳＮＳやネットの世界は危険もあります。
  使い方に責任をもたせよう！
  (フィリタリングの設定は、親の責任です)
- 親に見せられない、知らせられない使い方はさせない！
  (子ども任せにせず、親が最後まで関わりましょう)

不適切な書き込みが社会問題に！
みんなで賢い使い方を身につけよう！

◆トラブルへの対処は？

○ 書き込みによるトラブル等がいじめに発展したり、写真・動画等の個人情報が広がったりすることにつながります。
トラブルが発生したら警察に相談をしましょう。

○ 研究によるとネットへの依存度が高くなると、感情のコントロールがうまくできなくなる、怒りっぽくなるなどの症状が出てくるようです。

○ 暗い部屋で小さな画面を見続ける事で、睡眠障害や視力低下の危険があるようです。

親は、子どもがスマホやネット以外に夢中になれるものを見つける手助けをしましょう。

人とコミュニケーションできる力をつけてほしい・・・？

子どもの話をきちんと聞こう！

コミュニケーションは、人と人とをつなぐ大切な力！

- 対話の基本は、相手の話を最後まで聞くこと！
  （気持ちのよい聞き方ヒント～「うめのかさ」
  ㊇なずき　㊋をみて　㊌らだをむけ　㊅いごまできく）
  （相手の気持ちを知るヒント～「しかのこま」
  ㊅ぐさ　㊌おの表情　㊅とばの様子　㊅わりの状況）
- 話し方は、人それぞれ。子どもの個性で！
- 話し方の基本を身に付けさせよう！
  （いつ・どこで・だれが・なにを・どうした）
- 子どもをたくさんハグ（抱きしめる）しよう！

豊かな対話力（コミュニケーション力）

- 相手の思いを受け止める
- 自分の思いを伝える

◆どんな時に？

○　ご飯を食べながら・・・
○　家のお手伝いをしながら・・・
○　出かけた時の車の中で・・・
○　絵本を読みながら・・・
○　一緒に遊びながら・・・
○　おふろに入りながら・・・

子育ての悩みは、こちらへ…！

◎遠軽町教育相談
- 月曜日～金曜日　TEL４２－４５５４　(教育委員会内)
- 火曜日　TEL４９－９６１６　(遠軽コミュニティセンター内)
　TEL４２－９５００　(教育相談専用電話)

〈受付〉午前９時～午後５時

◎遠軽町不登校児童生徒教育支援室
- 火曜日～金曜日　TEL４９－９６１６　(遠軽コミュニティセンター内)

〈受付〉午後１時～午後５時

◎子ども家庭支援センターオホーツク
- 年中無休　TEL４５－３２１１　(北光学園内)

〈受付〉２４時間対応

◎オホーツク教育局電話相談
- 月曜日～金曜日　TEL０１５２－４４－７２６２

〈受付〉午前８時４５分～午後５時３０分

◎北海道立教育研究所・相談電話(こども専用フリーダイヤル)
- 月曜日～金曜日　TEL０１２０－３８８２－８６

〈受付〉午前１０時～午後５時
- 毎日　TEL０１２０－３８８２－５６

〈受付〉２４時間
- メール　doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp

◎北海道立特別支援教育センター(教育相談専用)
- 月曜日～金曜日　TEL０１１－６１２－５０３０

〈受付〉午前９時～午後５時
- メール　tokucensoudan@hokkaido-c.ed.jp

◎北海道北見児童相談所
- 月曜日～金曜日　TEL０１５７－２４－３４９８

〈受付〉午前８時 45 分～午後５時３０分

地域連携編

・地域に出かけ触れ合いを！

○　遠軽には、貴重な有形無形の財産が多くあります。

○　町にある施設・人・ことに関わりながら、子どもたちと一緒に積極的に活動していきましょう。
　そして、私達は地域ぐるみで子どもたちを守り育てましょう。

遠軽町埋蔵文化財センター「幌加川遺跡出土の石器群」

身の回りの方たちのことを・・・

[　　]自治会のこと

役　　職	名　　前	電話番号
自治会長		
班　　長		

少年団の連絡先

少年団名	指　導　者　名	電話番号

地域の行事予定

月	行　　事　　名	場　　所

地域にある知の世界へのお誘い！

○　地域にある様々なことに出会い、楽しい生活を送りましょう。
　特に、各地域にある図書館を大いに活用しましょう。読書は未知なる世界へいざない、豊かな発想や想像力、そして言語力を育ててくれる宝のアイテムです。家族ぐるみで本に親しむ時間は、いかがですか！

場　所	一　口　メ　モ
遠軽町図書館	大通南４丁目にあります。乳幼児期にぴったりな絵本がたくさんあり、読みたいだけ借りることができます。館内には親子でゆっくり読書ができるスペースもあります。毎週土曜日に「童話の時間」、また第２、４火曜日には「童話の時間りとる」という絵本の読み聞かせや紙芝居を行っています。読みたい絵本のリクエストにも応じ、所蔵します。
生田原図書館（オホーツク文学館）	ＪＲ生田原駅の待合所とオホーツク文学館との複合施設です。絵本や児童書もたくさんあり、読みたいだけ借りることができます。第３土曜日に、絵本の読み聞かせを行っています。
丸瀬布図書室（丸瀬布生涯学習館）	ＪＲ丸瀬布駅の待合所と生涯学習館との複合施設です。館内には幼児用机やイス、お子様同士の交流スペースがあります。第４土曜日（変更有）に、ボランティアによる読み聞かせや紙芝居を行っています。
白滝図書室	白滝小学校のそばにあります。児童書や絵本もたくさんあり、読みたいだけ借りることができます。

※図書館（室）の開館日、開館時間、催し物は、町ホームページの図書館情報にてお確かめください。

遠軽町図書館

地域の人と
どうかかわれば・・・？

気持ちのよい「あいさつ」をしよう！

- あいさつはコミュニケーションの第一歩です。
- 家庭だけではなく地域ぐるみで育てることが必要です。

- 私たち大人が見本を示しましょう！
- 地域での「あいさつ」を習慣化しましょう！
  - ◇　地域の行事に参加してみましょう。
  - ◇　親子そろって楽しみましょう。

○　自治会行事や子ども会に家族で参加してみましょう。

○　子ども会については、遠軽、丸瀬布、白滝で活動が行われています。
各地域の自治会役員さんや、教育委員会、教育センターにお問い合わせ下さい。

遠軽町教育委員会社会教育課	TEL４２－２１９１
丸瀬布教育センター	TEL４７－２４５６
白滝教育センター	TEL４８－２２１３

・幼いうちからスポーツの喜び
や楽しさを体験させたい・・・！

スポーツで豊かな成長を！

・スポーツで体力・運動能力を高めよう！

◇　スポーツを楽しむことによって今後の人生が豊かになります。

・たくましい豊かな心を育てよう！

◇　思いやりの心や忍耐力、積極性が生まれます。

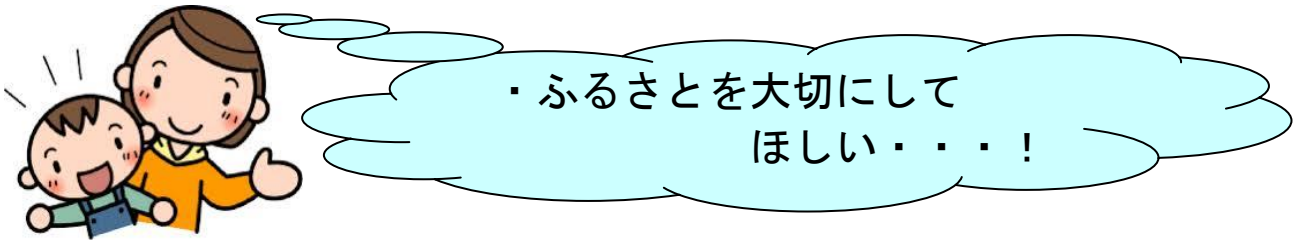
・好ましい人間関係を築こう！

◇　様々な人との交流を通じてコミュニケーション力が養われます。

○　親子そろって地域の場に参加し、
スポーツを楽しみましょう。

○　お問い合わせ先の紹介

スポーツ施設がたくさんあります。　・・・(３６ページ)
アウトドアスポーツもたくさんあります。・・・(３６ページ)
さまざまなスポーツ少年団があります。　・・・(３７ページ)
いろいろなスポーツ教室や行事があります。・・(３７ページ)



知識とともに 心豊かに！

- 読書で知識を増やし、新たな世界観を広げよう！
  - ◇　読書によって、読解力や表現力が豊かになります。
- 「遠軽」のまちを見つめ直そう！
  - ◇　歴史を学び、改めて「えんがる」の良さを知ることができます。
- まちの宝ものに触れよう！
  - ◇　体験は知識や知恵となり、人間性を豊かにします。

○　親子そろって地域の場に参加し、
芸術や文化を楽しみましょう。

○　お問い合わせ先の紹介

町内各地に図書館があります。　・・・(３７ページ)
各地域の昔を知る施設がたくさんあります。・・(３７ページ)
体験できる施設がたくさんあります。　・・・(３７ページ)

情報一覧（町内のスポーツ・文化施設、団体等）

【生田原地区】詳しくは「生田原教育センター」にお問い合わせ下さい。

生田原水泳プール	生田原７１２
安国水泳プール	生田原安国 25
生田原河畔公園パークゴルフ場	生田原９２３
安国パークゴルフ場	生田原安国 25
生田原球場	生田原５０３
生田原スポーツセンター	生田原６１９

問い合わせ先

- 社会教育課　４２－２１９１
- 生田原教育センター　４６－２３０２
- 丸瀬布教育センター　４７－２４５６
- 白滝教育センター　４８－２２１３
- ＮＰＯ法人遠軽町スポーツ協会　４２－１９０３
- げんき２１　４２－４８１３（保健福祉課）

【白滝地区】詳しくは「白滝教育センター」にお問い合わせ下さい。

白滝水泳プール	白滝７８１
白滝ゲートボール公園パークゴルフ場	白滝３５３
白滝屋内ゲートボール場	白滝３５３
白滝柔剣道場	白滝７８３
白滝活性化施設「のびのび」	白滝７７４

【丸瀬布地区】詳しくは「丸瀬布教育センター」にお問い合わせ下さい。

丸瀬布水泳プール	丸瀬布新町
丸瀬布総合スポーツ公園パークゴルフ場	丸瀬布新町
丸瀬布総合スポーツ公園	丸瀬布新町
丸瀬布武道館	丸瀬布新町
丸瀬布多目的屋内運動施設「TAMOKU」	丸瀬布水谷町

【遠軽地区】詳しくは「社会教育課又はＮＰＯ法人遠軽町スポーツ協会」にお問い合わせ下さい。

えんがる温水プール	福路２	えんがるテニスコート	東町１
えんがるパークゴルフ場	東町１	えんがる多目的広場	東町１
瀬戸瀬パークゴルフ場	瀬戸瀬東町	えんがる高齢者スポーツセンター	東町２
えんがる球技場	福路２	遠軽町武道館	東町１
えんがる球場	東町１	遠軽町総合体育館	西町１
えんがる東球場	二条通北１	東体育館	大通北６
えんがる湧別川球技場	東町１	豊里体育館	豊里
えんがるソフトボール球場	東町１	社名淵体育館	社名淵

【登山・散策コース】 詳しくは「げんき２１・各教育センター」にお問い合わせ下さい。

平山（ひらやま）	標高 １７７１ｍ
武利岳（むりいだけ）	標高 １８７６ｍ
太陽の丘散策路	3.6ｋｍ
薬師山登山コース	2.6ｋｍ
瞰望岩	地上７８ｍ

河川敷コース（遠軽地区）	3.5ｋｍ
歌句碑ロードコース（生田原地区）	3.6ｋｍ
お手軽コース（安国地区）	2.3ｋｍ
頑張るコース（安国地区）	4.2ｋｍ
平和山コース（丸瀬布地区）	3.5ｋｍ
ゲートボール公園散策道（白滝地区）	3.5ｋｍ

【釣り】

湧別川
生田原川
武利川
社名淵川
瀬戸瀬川

※ニジマス、ヤマベなどが釣れます。

【スキー、クロスカントリースキー】　冬季のみ

ロックバレースキー場	野上
えんがる球場周辺	東町１
丸瀬布総合スポーツ公園	丸瀬布新町
北大雪スキー場	白滝天狗平
北大雪クロスカントリースキーコース	白滝天狗平

【スポーツ少年団】詳しくは「NPO法人遠軽町スポーツ協会」にお問い合わせ下さい。

バレーボール少年団遠軽クラブ Jr	遠軽ミニバスケットボールスポーツ少年団
遠軽剣道スポーツ少年団	遠軽バドミントン少年団
遠軽スイミングクラブ	遠軽ラグビースクール
遠軽野球スポーツ少年団	丸瀬布剣道スポーツ少年団
遠軽はやぶさサッカースポーツ少年団	丸瀬布バドミントン少年団
遠軽柔道スポーツ少年団	白滝 Jr バレーボールクラブ
遠軽スキー少年団	白滝剣道スポーツ少年団
遠軽空道スポーツ少年団	

【スポーツ教室・大会】詳しくは「社会教育課・各教育センター・スポーツ協会」にお問い合わせ下さい。

教　室・大会名	開催時期	備　　考
【生田原地区】安国地域夏休み子ども水泳教室	７月	※生田原教育センター
生田原地域子ども水泳教室	８月	
児童・生徒水泳大会	８月	
生田原地域マラソン大会	１０月	
【白　滝地区】白滝地域夏休み子ども水泳教室	７月	※白滝教育センター
白滝地域児童水泳大会	８月	
運動適正テスト・体力テスト	５月・11月	
白滝地域小学生クロカンスキー大会	２月	
冬休み子どもスキー教室	１月	
【丸瀬布地区】丸瀬布地域夏休み子ども水泳教室	７月	※丸瀬布教育センター
丸瀬布マラソン大会	９月	
子どもスポーツ塾	５月～２月	
【遠　軽地区】町民ハイキング	９月	※遠軽町教育委員会社会教育課
ちびっこスポーツ教室 （幼児～小学１・２年生）	年間	※NPO法人 遠軽町スポーツ協会
夏休み子ども水泳教室	８月	
遠軽町小学生陸上競技大会	９月	
遠軽町水泳大会	１１月	
冬休み子ども水泳教室	１月	
冬休み子どもスキー教室	１月	
入学前幼児水泳教室	３月	
湧別原野オホーツククロスカントリースキー大会	２月	※遠軽町商工観光課

※遠軽町ではこの他にもさまざまな活動が行われています。

【図書館・図書室】

遠軽町図書館	大通南４	４２－３６３２
生田原図書館	生田原８８６	４５－２３４３
丸瀬布図書室	丸瀬布中町	４７－２４００
白滝図書室	白滝９４２	４８－２７５４

【資料館】

遠軽町郷土館	西町１	４２－５９４２
生田原オホーツク文学館	生田原８８６	４５－２３４３
木のおもちゃワールド館 ちゃちゃワールド	生田原１４３	４９－４０２２
丸瀬布郷土資料館	丸瀬布上武利	４７－２４６６
丸瀬布昆虫生態館	丸瀬布上武利	４７－３９２７
遠軽町埋蔵文化財センター	白滝総合支所2F	４８－２２１３

・遠軽町生涯学習紙「えんがるマナビィ情報」を参考にして下さい。

・記載内容に変更があることもあります。

あとがき

令和２年７月より、遠軽町教育委員会教育指導グループを中心に、遠軽町の関係機関の協力を得ながら、平成２４年５月に発行された子育て資料「えんがる子育て応援ＢｏｏＫ」の改訂版の編集にあたってきました。

改訂版の編集に当たっては、次のように編集を進めました。家庭編では、赤ちゃんから小学校前までの子育てに関する情報の提供を主としながらも、内容が重ならないようできるだけコンパクトにしました。次に、学校連携編では小学校から中学校を念頭に親が持つ様々な悩みの解決に向けての道筋を示しつつ、それぞれに具体的な内容を付加しました。また、今日的なＳＮＳに関わる問題やコミュニケーション力について新たにページを起こしました。さらに、地域連携編では地域ぐるみのあいさつや文化・スポーツ面での情報を更新しました。

今回も家庭を中心として、学校そして地域が連携しながら、子どもたちを健やかに育んでいけるようにとの思いで編集にあたりました。

本資料を各家庭・学校・地域で活用していただき「いつも　みんなの心に“ふるさと遠軽”」が息づくことを願っております。

[平成２４年度　遠軽町子育て啓発資料作成委員]　　○ 部会長

役　職	氏　　名	所属・役職名
委 員 長	宮　崎　良　公	地域子ども会育成連絡協議会会長
副委員長	潮　田　　信	瀬戸瀬小学校長
第１部会（家庭編）	○ 國　分　悦　子	遠軽町保育課（保育士）
	五十嵐　由美子	保護者（前家庭教育学級委員長）
	市　原　静　江	白滝総合支所地域住民課（栄養士）
	大　堀　清　夏	遠軽町保健福祉課（保健師）
	新　山　史　賢	教育専門相談員
第２部会（学校連携編）	○ 潮　田　　信	瀬戸瀬小学校長
	佐　藤　幸　作	前ＰＴＡ連合会会長
	庄　司　洋　人	南中学校教諭
	樋　口　　誠	安国小学校教諭
	和　田　秀　穂	前不登校児童生徒指導員
第３部会（地域連携編）	○ 大　崎　禎　浩	前遠軽中学校教頭
	岡　田　睦　男	子どもを支援する会会長
	齋　藤　利　一	遠軽高校教諭
	宮　崎　良　公	地域子ども会育成連絡協議会会長
	原　　壽　男	社会教育指導員
事務局長	中　村　哲　男	社会教育課課長
事務局次長	大　貫　雅　英	社会教育課参事
事務局次長	佐　藤　祐　治	社会教育課主幹
事務局員	横　地　　博	社会教育指導員

[令和２年度　「えんがる子育て応援Ｂｏｏｋ」改訂版資料作成]

遠軽町教育委員会	教育指導グループ

「えんがる子育て応援 Book」改訂版

◇　発　行　　平成２４年　５月　　初　版
　　令和　３年　５月　　改訂版
◇　発行者　　遠軽町教育委員会
◇　編　集　　遠軽町子育て資料編集委員会
　　遠軽町１条通北２丁目３番地４５　　℡４２－２１９１

太陽の丘えんがる公園「コスモス園」