

県内施設紹介

サイクリング

富山県交通公園
自転車練習コース

横断歩道や信号機、踏切などが整備されたコースで、自転車の練習ができます。

富山県交通公園 交通安全博物館
TEL.076-451-9300

県民公園太閤山ランド
サイクルセンター

シティーサイクル、マウンテンバイク、子供用自転車など、いろいろな自転車がレンタルできます。

富山県太閤山ランド TEL.0766-56-6116



自分の自転車を選んで、園内をサイクリング。

ジョギング

富山県総合運動公園
クロスカントリーコース

膝にやさしいソフトな素材を使った、1周2.1kmのコース。適度にアップダウンがあり、どこからでも楽しめます。

富山県総合運動公園 TEL.076-233-3688

とやま健康パーク トリムコース

全長1km。ゴムチップ舗装で、家族そろって楽しみながら健康づくりが体験できるコースです。

富山県とやま健康パーク TEL.076-233-3688

富岩運河環水公園
運河沿いの散策路

中島橋まで2kmの散策路が整備されています。運河の水と緑を楽しみながらジョギングしてみましょう。

富山県富岩運河環水公園 TEL.076-233-3688

仲間とトライ！自然体験

ボーイスカウト富山第10団では、たけのご掘りと野外料理の集会を行いました。スカウトたちは、大きなスコップで一息懸命に掘りますが、なかなか苦戦。でも汗をかきながら掘ったたけのこを使った料理は、格別でした。

ボーイスカウト富山第31団では、「縄文古代米」の田植えを体験しました。みんな縄文人の気分です。収穫した古代米は、道の駅で販売し、収益金を寄付する予定です。



たけのご掘り（ボーイスカウト富山第10団）



「縄文古代米」の田植え（ガールスカウト富山第31団）

親子で飛び出そう、身近な自然へ！

県では富山県公民館連合会と協力し、公民館を拠点とした富山の豊かな自然を体験する楽しい活動を実施しています。

今年度は県内全市町村140公民館が、自然体験活動、歴史探訪、文化伝承活動を実施予定です。

- 南砺市西太美公民館 夏休みわくわくツアー（8月）
- 小矢部市立水島公民館 星空教室・秋（9月）
- 滑川市滑川東地区公民館 魚津市村木公民館 親子で滑川の海に親しむ体験学習（8月）
- 鴨川大探検（10月）

この他の計画については、地域の公民館に聞いてね！

公民館親子で高志の国探検事業



ホテルの幼虫放流（黒部市立浦山公民館）



蛇が島の自然観察（氷見市宇波公民館）※写真は、いずれも平成27年度実施例です。

お問い合わせ 富山県教育委員会生涯学習・文化財室 家庭成人教育班
お近くの公民館については「子育てネット」とやま検索

家族の絆を深めよう

一緒にトライ！ふれあいワンダーランド

外に飛び出そう！

運動にトライ！

体を動かして遊ぶことが少なくなっていますが、運動神経は、10歳ぐらいまでにはほぼ90%が作られ、運動することによって脳が活性化することがわかっています。また、全身運動をすることで、感情をコントロールする力がよりよく働くようになります。家族で運動を楽しみましょう！



サイクリングを楽しもう

サイクリングすることで、道具を操作する楽しさや、ルールを守る大切さが学べます。サイクリングロードは、安全性や走りやすさを考えて整備されています。親子でシティーサイクルや子供用自転車などに乗って、景色を楽しみながらサイクリングしてみませんか？

ジョギングを楽しもう

斉藤 昇さん、あゆみさんご家族
一緒に汗を流すと気持ちいいね

富岩運河環水公園の近くにお住まいの斉藤さんご家族。昇さんは水泳、あゆみさんは美海さんと一緒に軽いジョギング、おじいちゃんの雄太郎さんはスポーツバイクと、それぞれに運動を楽しんでいるご家族です。

環水公園が大好きで、散歩や水浴びなどよく来るそうですが、今日は、家族一緒にジョギングを楽しみました。小学校1年の大空くんや小さな美月ちゃんもついて行きます。走りながら思わず笑顔がこぼれます。

読書にトライ！

子供に絵本を読み聞かせる時間は、たとえ数分でも、それは子供と向き合うことができる時間です。パパ、ママ、おじいちゃん、おばあちゃんの温もりや声が絆を深めます。時には、一緒に図書館に出かけ、いろいろな種類の本を楽しみましょう。

図書館へ行ってみよう

読み聞かせは、自分が好きな本を見つけることから始めましょう。子供に合う本も探す前に、自分が面白いと思う本を選ぶことで、大人も楽しむことができます。親子共に楽しいと思うことが大切です。図書館や絵本館へ行けば、より多くの本の中から、選ぶことができ、子供のおもちゃもわかってきます。子供には、大人とは違う本の楽しみ方があります。一緒に楽しく本の世界を探検してみましょう。



工作にトライ！

お店で買えるおもちゃはどれもよくできていて魅力的ですが、たまには身近にあるものを材料に、おもちゃを作ってみましょう。手作りする楽しさは、作る過程にあります。親子で話し合っ、世界に一つだけの面白い作品を作ってみませんか？

おもちゃを作ってみよう

まわすトロロー

材料
・曲がるストロー 2本
・輪ゴム 2本
・白い紙 少々
ハサミ、カラペン、セロハンテープ

①ストローの飲み口を1cm位切り込んで軽くつぶし、もう1本のストローの飲み口に差し込んで、テープを貼ります。
②10cm×5cmほどの紙に、鉄棒をする絵を描きます。裏返して、後ろ姿も描き、①の飲み口中央にテープで固定します。
③回転しやすいように、ストローの先に輪ゴムを1本ずつ4～5回ほど掛けます。

遊び方
ストローを持って、ぐるりと回してみよう！
輪が回るよ！

手作りおもちゃサークル
おもすびくらぶ 代表
田中 世津子 先生

手作りだから
味わえる面白さ

私たちは、家にある身近な材料を利用して、いろいろなおもちゃを作っています。大人が楽しそうに作っていると、それを見た子供が「作って楽しいことなんだ」と興味をもちます。工作をすることで、道具の使い方を覚えたり、うまくいかなかった時、「どうしたらいいだろう」と考えたりするようになります。

自分なりの工夫をし、楽しむもいて、「まわすトロロー」では、正義の味方を表に、悪者を裏に描いて遊ぶなど、子供のいるるな発想を引き出してあげられるところが、手作りおもちゃのいいところだと思います。

アドバイスをいただいた方
富山大学人間発達科学部 准教授
若山 育代 先生

家族の絆と子供の「学びに向かう力」の関係

今日、子供の「学びに向かう力」というものが注目されています。これは、好奇心・自己主張・協調性・自己抑制・がんばる力（物事をあきらめずに、挑戦することができることなど）から成り立つものとされています。この「学びに向かう力」を幼児期に身に付けておくことが大切であることは、幼児教育の分野では一般的に広く認識されているところです。加えて、近年の研究では、年長児の頃にこの力が育っている子供は、小学校1年生の時点で大人に言われなくても自分から進んで勉強する傾向にあることもわかってきました。そして、この力の育ちには、幼児が過ごす家庭環境が重要な役割を果たすこともわかってきたのです。

では、このような力を幼児期の子供に育てるために、家庭ではどのような取り組みを行えばよいのでしょうか。ある調査では、親子で「知的なやりとり遊び」をよくする家庭のほうが、年長児期の「学びに向かう力」が高いことが明らかにされています。ここでいう「知的なやりとり遊び」とは、今号のほっとタイムで紹介されているような運動や絵本、料理や工作などの遊びです。これらは子供だけでなく、保護者にとっても楽しいものですよ。この夏は、親子でたくさん「知的なやりとり遊び」を通して家族の絆を深めながら、お子さんの「学びに向かう力」の育ちについて考えてみてはいかがでしょうか。

料理にトライ！

子供たちと一緒にできるメニューを作ってみましょう。料理をすることで、食べることや食材への興味が広がり、食育にもつながります。「料理なんてまだ早い」と決めつけしないで、型抜きしたり、のせたり、簡単なことから始めてみましょう。できあがったら、みんなで一緒に「いただきます！」。

親子で一緒に「夏野菜のウキウキピザ」を作ろう！

北市 智大さん、美佳さんご家族
お休みの日は、親子でクッキング

北市さんご家族の休日は、「パパが作るカレー」がごちそう。子供たちもお手伝いします。「自分からやりたいと言ってくるので、野菜の型抜きなどさせています」と、智大さん。

皆さんに、「夏野菜のウキウキピザ」を作っていただきました。料理に興味のある和花奈ちゃんは、手際よく進めます。ハムの型抜きからは、晃幹くんも参加。みんなで具材をのせて、オーブントースターで焼けばできあがり！「簡単にできて、楽しかった」とのことでした。



晃幹くん、和花奈ちゃんとママが具材をのせます
いただきます！

作ってみよう！