

# 冬休みは未来への一歩

## 子どもたちへのメッセージ

令和7年12月発行



もうすぐ楽しい冬休みですね。みなさんには、冬休みの間に、「この1年にあったことを振り返る時間」を持ってほしいと思います。ダメだったことだけではなく、上手くいったこと、また、できたかできなかつたかだけでなく、前より上手くなつたこと、成長したことも思い出してみてください。自分を見つめ直すことが、きっと素晴らしい未来につながります。

この時期は、多くの行事もありますが、お家のひとと一緒に過ごすことも大切です。お手伝いをすることや普段言えない「ありがとう」の気持ちも伝えることができるといいですね。

また、自分だけの時間を作つて好きなことに取り組み、寒い時期ですが体を動かして、心と体を元気にしましょう。この冬休みが、みんなにとって「かがやく時間」になりますように。

あたらとし、2026年(令和8年)があなたにとって、素敵な1年になることを心から願っています。

冬休みは、子どもたちが日常の学びから少し離れ、自分らしく過ごすことで心と体を育む大切な時間です。

心身の健康維持には、休息の時間も重要です。1994年に日本も批准している子どもの権利条約第31条には、子どもには「たくさん遊ぶ権利」、「文化活動に参加する権利」だけでなく、「休む権利」も持っていることが規定されています。

地域の行事や交流の場に参加することは、子どもたちにとって「未来への力」を育む大切なことですが、年末年始を含むこの時期だからこそ、ご家庭においては、子どもと会話をし、心ふれあう時間をもつていただきたいと思います。子どもたちにとって、ご家族とゆっくり過ごすこと、心も体も休まる時間があることは、健やかな成長に欠かせないことだと思っています。

引き続き、子どもたちの健全育成の推進のため、家庭、学校、地域、行政等が連携・協力をし、安全・安心なまちづくりに取り組んでいきましょう。

渋谷区青少年問題協議会

# 冬休み活動目標



## 家族の絆を深めよう

家族とのふれあいは、子どもの心を育てる土台です。日々のあいさつや食事を通じて、安心できる関係を築きましょう。冬休みは家族と過ごす時間が増える時期です。子どもの興味に耳を傾け、会話を楽しむことで絆を深める機会にしましょう。



## 生活リズムを整えよう

寒さで外出が減る冬こそ、意識して体を動かすことが大切です。朝はしっかり食べて、夜は早めに眠るなど、生活リズムを整えることで心身の調子も安定します。家族で健康を意識した習慣を共有し、元気に冬を乗り切りましょう。



## 地域を知り、魅力を見つけよう

地域の人とのあいさつや交流は、子どもに安心感と社会性を育みます。地元の行事に参加したり、地域の歴史や文化を学んだりすることで、地域への誇りや愛着が生まれます。親子で地域の魅力を再発見し、つながりを深めましょう。



## 安全で安心な環境づくりを進めよう

スマートフォンやSNSの使い方は、家族でルールを決めておくことが大切です。困ったときに相談できる人がいることを伝えましょう。地域全体で子どもを見守り、トラブルから守る意識を持ちましょう。トラブルや悩み事がある場合は、下記相談先へ気軽に相談してください。



## 相談先

### ◆いじめ

#### 教育センター

渋谷区いじめ110番 ☎03-3463-3798  
月～金および第3日曜日 9:00～17:00  
(祝休日・年末年始を除く)

#### 警視庁

ヤングテレホンコーナー ☎03-3580-4970(24時間受付)

#### 東京都

東京都いじめ相談ホットライン ☎0120-53-8288  
(つながらない場合は、☎0120-0-78310  
「24時間子供SOSダイヤル」まで)

### ◆ひきこもり

#### 東京都

ひきこもりサポートネット ☎0120-529-528

### ◆不登校

#### 教育センター

不登校相談ダイヤル ☎03-3463-3518  
月～金および第3日曜日 9:00～17:00  
(祝休日・年末年始を除く)

LINEまたは、メールフォームからも相談できます。



オンラインチャット相談もできます。



### ◆その他

#### 東京都

ネット・スマホのトラブル相談  
「こたエール」 ☎0120-1-78302

### ◆チャイルドライン

18歳までの子ども専用 ☎0120-99-7777  
毎日16:00～21:00 (12/29～1/3を除く)

オンラインチャット相談もできます。



チャイルドライン  
二次元コード



## 東京都からのご案内

東京都こどもホームページは、子供たちと一緒に作ったホームページです。様々な楽しいコンテンツとともに、相談窓口も掲載しています。



トップページは  
こちら！



相談窓口は  
こちら！

渋谷区青少年問題協議会事務局

渋谷区子ども家庭部子ども青少年課子ども青少年育成係 電話 03-3463-2578

## 初台地区 会長：石田 美家子 ☎090-6342-5894

実施日	行事名	実施場所
12月13日(土) 10:00~11:00	ゴミゼロ 530作戦(美化活動)	小学校周辺 (代々木山谷小学校)
1月10日(土) 10:00~11:00	ゴミゼロ 530作戦(美化活動)	小学校周辺(幡代小学校・ 代々木山谷小学校)
2月14日(土) 10:00~11:00	ゴミゼロ 530作戦(美化活動)	小学校周辺(幡代小学校・ 代々木山谷小学校)
2月14日(土) 14:00~16:00	昔あそびたい会	代々木山谷小学校 体育館
3月14日(土) 10:00~11:00	ゴミゼロ 530作戦(美化活動) ／表彰式	小学校周辺(幡代小学校・ 代々木山谷小学校)
3月21日(土) 8:00~17:00	★野外活動「親子で行こう！ バスハイク」	未定

## 本町地区 会長：三谷 貴俊 ☎080-5465-8189

実施日	行事名	実施場所
1月12日(月・祝) 10:30~16:00	本町スターズ野球クラブ優勝 祈願・部員親睦ボウリング大会	幡ヶ谷氷川神社等
1月25日(日)	★みんなでDayスキー !!	カムイみさかスキー場
3月8日(日)	第29回みんなで手をつなごう 本町まつり	本町CC

## 西原地区 会長：福田 博多 ☎03-3466-5575

実施日	行事名	実施場所
1月11日(日) 11:00~13:00	お正月行事を遊ぼう	西原小学校
1月11日(日) 11:00~13:00	古本市(上記と同時開催)	西原小学校

## 笹塚地区 会長：齋藤 寿久 magnesiumlight175@yahoo.co.jp

実施日	行事名	実施場所
毎月第3火曜日 20:00~21:00	地域パトロール	笹塚幡ヶ谷地区
12月14日(日) 13:00~17:00(予定)	★手作り教室	笹塚駅前区民施設
3月8日(日) 8:00~17:00	★日帰りバスツアー	つくば学園都市

**注意事項**

①★印は、事前に各地区へお申し込みが必要です。  
②日程や内容変更等が生じる場合があります。  
詳細は各地区へお問い合わせ下さい。

## 千駄ヶ谷地区 会長：福興 好一 ☎090-8112-7753

実施日	行事名	実施場所
1月11日(日)	親子萬狂言	国立能楽堂
3月中	親子日帰りバスハイク	未定

## ～冬の主な事業～ 地域の行事に参加しましょう

〈青少年対策地区委員会主催・後援・協力事業〉



## 上原地区 会長：下鶴 裕美 shimozuru.h@gmail.com

実施日	行事名	実施場所
1月25日(日) 10:00~12:00	★廻揚げ大会	上原小学校
2月28日(土) 10:00~12:00	★スケッチ教室	富谷小学校とその周辺
3月21日(土) 8:00~17:00	★春のバス旅行	三浦半島(ソレイユの丘・ いちご狩り)

## アクティブ峰の原 (峰の原青少年山の家)

【所在地】長野県須坂市大字仁礼字峰の原3153-539  
【電 話】0268-74-3179 [FAX] 0268-74-3178

峰の原青少年山の家は、上信越国立公園の南、四阿山・根子岳のすそ野に広がる峰の原高原にあります。スキーやハイキング、登山、山菜・きのこ採り等、四季を通じて楽しむことができます。青少年の方以外も利用できます。

【利用できる方】渋谷区在住・在勤・在学の方

【使用料(1泊)】区民：無料  
区民以外：15歳以上2,000円、4~14歳800円

【食 事 料】15歳以上1,900円、14歳以下1,300円

## 神宮前地区 会長：西 京子

jingumae.chiku@gmail.com

メールで問合せ▶

実施日	行事名	実施場所
12月7日(日) 10:00~14:00	フェスタはらじゅく	神宮前小学校
冬休み中	冬休みパトロール	神宮前地区内
2月	★親子料理教室	未定
3月	★いちご狩り&潮干狩り	未定

## 氷川地区 会長：田村 康雄 seishotai.hikawa@gmail.com

メールで問合せ▶

実施日	行事名	実施場所
1月31日(土) 15:05~	★東京グレートベアーズ 試合観戦	国立代々木競技場 第一体育館
2月	スノーバトル会	未定
3月8日(日)未定	★サンロッカーズ渋谷 ボランティア&試合観戦	青山学院大学

## 新橋地区 会長：辻 初枝 ybshachi@outlook.jp

メールで問合せ▶

実施日	行事名	実施場所
(未定)	年末パトロール	新橋地区周辺
2月13日(金)~15日(日)	★スキーの集い (小学5~6年生)	峰の原青少年山の家
3月7日(土)	★バスハイク(中学生)	詳細未定

## 恵比寿地区 会長：竹内 淳 yebisu.dc@gmail.com

メールで問合せ▶

実施日	行事名	実施場所
12月13日(土) 7:30~8:00	クリーンキャンペーン	恵比寿公園
1月10日(土) 9:30~12:00	はねつき大会	長谷戸小学校
1月11日(日) 9:30~12:00	はねつき大会	猿楽小学校

## 大向地区 会長：河原 祐倫 oomukaichiku@gmail.com

メールで問合せ▶

実施日	行事名	実施場所
1月予定	★座禅教室	神南小学校
2月7日(土)~8日(日)	★スキー合宿	アクティブ峰の原
未定	★日帰りバスツアー	未定