えにわ
はぴナビブック



発行：えにわはぴナビネットワーク
恵庭市社会教育課

目次

01　えにわはぴナビネットワークって？

02　家庭教育ナビゲーターの
　　取り組みを紹介します！

03　資料編



えにわはぴナビネットワークって？



私たち、えにわはぴナビネットワークです！！
えにわはぴナビネットワークは、市内家庭教育ナビゲーター有志による緩やかなネットワーク組織です。
「情報共有しかできない」「出られるときにしか参加できない」という方もネットワークに参加することができます。
はぴナビネットワークに参加して、一緒に活動しませんか？

えにわはぴナビネットワーク
こんな活動してます！

はぴナビカフェ

保護者同士が気軽に交流し、子育ての悩みを話したりすることで、地域の中の子育て仲間との出会いにより、子育てを一人で抱え込まず、育児が楽しくなるきっかけづくりとして月に1回程度実施しています。





えにわままっぷ

子育てに役立つ情報提供や体験、子どもたちが遊べるスペースなど様々な催しを用意した楽しい体験イベントを年に１回開催しています。
一緒に楽しいイベントを企画しませんか？

ナビゲーターミーティング

家庭教育ナビゲーター同志で集まり、
情報共有やままっぷ、スキルアップ講座などについて、みんなで意見を出し合います。
こんなこと学んでみたい！や、こんなこと困ってるよねなど、様々な話ができます。



家庭教育ナビゲーター
の取り組みを紹介します！

01　小隅 麻美 さん・平井 梓さん

02　石上 一美 さん

03　うえの かおり さん

04　小泉 しのぶさん
NPO法人シングルマザーズシスターフッド

取り組みの詳細については
各ナビゲーターのHPや各種SNS
連絡先などから問い合わせください。



小隅 麻美さん ・平井 梓さん



「フリーランスな子に
フリまわされてる（笑）親の会」
通称「フリ子の会」を開催しています。
情報交換や一緒にお話しませんか？
ご参加お待ちしています！

フリーランスな子に
フリまわされる（笑）親の会

〈活動日時〉不定期
※チラシ等でお知らせします。

〈メール〉 mamap.hapinavi@gmail.com
※活動が気になる方は上記、メールアドレスまでご連絡ください。


小隅さん


平井さん

ある日突然、『学校行かない』宣言くらいました。
多様性の時代だし、学校だけが選択肢じゃないよね。
自分の考え持ってるなんてすごい！うんうん！

なんて思えなーーーーい！

え？マジで行かないの？ 明日も行かない！？
嘘でしょ？欠席理由なんて言えば？
勉強どうすんの？ えー！ 振り回されているのは私だけ？？
みんなどうしてんのー？？ 教えてみんなー！！

とはじめてみた「フリ子の会」。
そしたら、**頑張っている仲間がいた。**



活動者からのメッセージ



みんなで「そんな（対応）もうやった（笑）」って声がそろって笑ったり、「うちの子こんなことにハマってる」とか、「こんなとこに進学したよ」とか、フリ回されてる仲間とお話し出来たら嬉しいです。
聞きに来るだけでも大丈夫。あなたもきっと一人じゃない！

石上　一美さん

特定非営利活動法人おはなを中心に
活動を行っています。
気軽に立ち寄ることができ、ぼそっと愚痴を
こぼしたり、おしゃべりすることで元気を
取り戻したりできる様々な居場所づくり
　を行っていますぜひご参加ください。

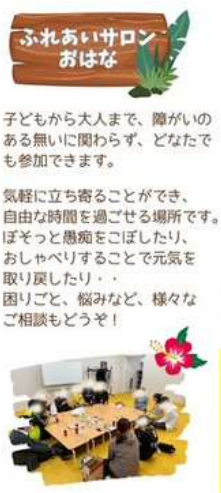


〈活動内容〉※おはな公式LINEから活動の詳細が見れます



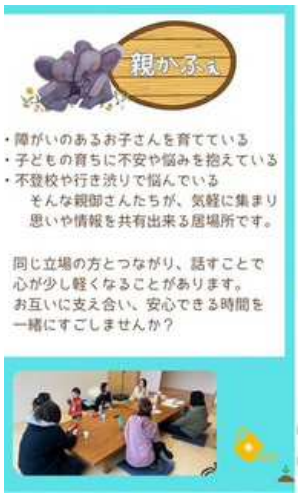
- 特定非営利活動法人おはな
- 相談室おはな（特定・一般相談支援事業所）
- 居場所づくり
  小中学生の居場所「ひみつきち」、「親かふぇ」 、「ふれあいサロンおはな」
  依存症の回復を支える人たちの集い「ともにカフェ」、
  高次能機能障がい当事者とご家族支援者の「こうじのうかふぇ」
- がん啓発活動
  がんサロンほか

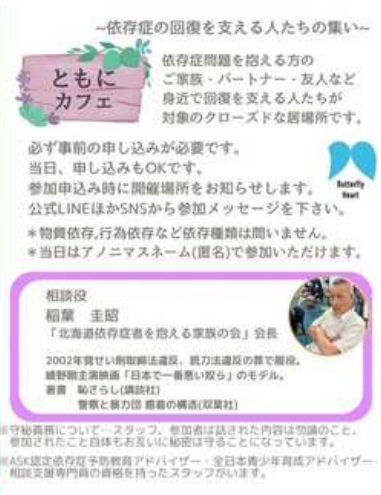
LINE
おはな公式LINE











活動者からの
メッセージ

子どもから大人まで楽しいこと、困ってることなど、
どんなことでもお話し聴かせてください。



うえの かおりさん



市民団体「ちとせみんなのままカフェ」
を千歳市で主宰しています。
また、恵庭市の認定NPO法人まちづくりスポット
恵み野にて、ナビゲーターの一人として子育て
に関するイベントや講座開催の運営
のサポートをしています。



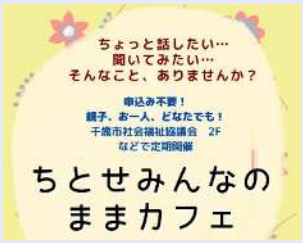
ちとせみんなのままカフェ

平日午前に千歳市社会福祉協議会２階にて、まちや子育ての情報交換おしゃべり会を行っています。
時には、講師を呼んだイベントや、カフェランチを楽しむ会などもも開催しています。

〈活動日時〉年に数回不定期・平日午前

〈SNS/URL〉※詳細は各SNSに掲載！
アメーバブログ：https://ameblo.jp/chitose-minacafe
instagram：https://www.instagram.com/titose_minnnano.mama.cafe/

活動のきっかけ



当時、園児と小学生の子どもを連れ、転勤で北海道に越してきました。
子どもが赤ちゃんであれば、子育て支援センターに親子で行けるけど、就園以上の私のような親は日中一人ぼっちです。しばらく担任の先生の名前くらいしかわからない状況でした。参観日などで周りの保護者さんは園児みんなの名前を呼んで、親同士お互いに話をしながら楽しんでいましたが、私は誰も知りません。
一気に孤独を感じ、我が子の名前すら呼べず、静かに帰ってきたことを思い出します。
このとき、誰か一人にでも話しかけられたら、話しかけてくれたら、安心したはず…。
こんな経験があって「ちとせ　みんなのままカフェ」を2019年から始めました。

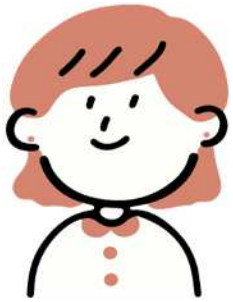
活動者からのメッセージ

世代を超えて、ただ話をしたい、知りたい、の人が集まれる場。
ボランティア団体なので大きなお金も動かないし事業化なんてできませんが、
来てよかったです！と言ってくれることがうれしいです。細く長く続けています。

小泉 しのぶさん

NPO法人シングルマザーズシスターフッド

「シングルマザーのセルフケア講座」は、
忙しいシングルマザーがじっくり自分の身体に向き合うことで、自分自身を大切にする時間を持ってもらいたい、という思いから始まりました。
同時に、シングルマザー同士が対話を通じて互いに元気をもらい、お互いを励ましあうことができれば、という願いも込められています。



NPO法人シングルマザーズシスターフッドによる「シングルマザーのセルフケア講座」

画面の向こうにいるシングルマザーたちと一緒にストレッチしたり、学習するなど多くのプログラムがあります。



〈講 座 名〉シングルマザーのセルフケア

〈活動日時〉火・木曜日（12：15～12：35）
土曜日（7：00～7：30） ※夏季は6：00～6：30

〈会　　場〉オンライン(Zoom)

〈申込URL〉 https://reserve.peraichi.com/r/ad5b1f9f

セルフケア講座
申し込み

〈SNS/URL〉※活動詳細はHPまたは各SNSからご確認ください。

HP： https://www.singlemomssisterhood.org/about
Facebook： https://www.facebook.com/singlemomssisterhood
Instagram： https://www.instagram.com/singlemomssisterhood/
x： https://x.com/sisterhood2020
note： https://x.com/sisterhood2020

公式LINE

活動者からのメッセージ



シングルマザーのみなさんのご参加お待ちしております。
また、自分自身はシングルマザーではない方も、もしシングルマザーの方が身近にいましたら、ぜひご案内ください。

資料編

家庭教育支援とは

家庭教育(父母その他の保護者が子供に対して行う教育)は、すべての教育の出発点です。
近年、家庭を取り巻く環境が変化する中で、子育ての悩み、不安を抱えたまま保護者が孤立してしまうことがないように、保護者の学びを支援するものです。



家庭教育ナビゲーター

地域の様々な場面で、保護者同士が気軽に子育ての悩みなどを話したり、交流や学びあいができるようサポートしていく役割をもちます。
「交流することで参加者が元気になること。様々な考え方に触れ、それぞれが「こうしたらいいのかな』と、自分で気づいたり、考えるきっかけをつくる」方々です。

※家庭教育ナビゲーターは、家庭教育に関する講義・講演等を行うことができる資格・免許ではありませんので、この「称号」を用いて営利活動を行うことは認められません。



「えにわはぴナビブック」は、えにわはぴナビネットワークの活動や、家庭教育ナビゲーターのそれぞれの取り組みを紹介しています。

『自分のナビゲーターとしての取り組みも紹介してほしい！』など希望があれば下記問い合わせ先までご連絡ください。



問い合わせ先

社会教育課　施策担当
電話：0123-33-3131
（内線1711・1712）
メール：syakaikyouiku@city.eniwa.hokkaido.jp