

第382号

令和7年8月1日発行
岡崎市総合子育て支援センター
TEL:0564-26-0706
FAX:0564-26-6711
岡崎市八帖北町4番地9
(城北保育園3階)



総合子育て支援センター
ころころひろば



CONTENTS

- ◆ちょこっとわらべうた
- ◆らーごむ〜“ちょうどいい”ってステキ〜
「体を動かそう♪」
- ◆子育て支援の会
- ◆子育て講座報告
- ◆岡崎市こども家庭センター ご紹介
- ◆総合子育て支援センターからのお知らせ
 - ・ひろばのお知らせ
 - ・子育て講座のご案内
 - ・お休みのお知らせ
 - ・地区子育て支援センターからのお知らせ

♪ちょこっとわらべうた♪ 『ぶーぶーぶー』



ぶーぶーぶー



めえめえめえ



ちゅんちゅんちゅん

☆あそび方☆

豚・やぎ・鳥のしぐさ遊びです。

- ①豚の耳…両手を軽く上下に動かす
- ②やぎのひげ…あごの下で優しく上下に動かす
- ③鳥の羽…両腕を柔らかく振る

【参考】いっしょにあそぼう わらべうた 明治図書

らーごむ

～“ちょうどいい”ってステキ!～
 ＊ ＊ 「体を動かそう♪」

Lagom (らーごむ)は、「ちょうどいい」、「ほどよく心地良い」という意味のスウェーデン語。総合子育て支援センターは、必要以上にながめることも、手を抜くこともない、みなさんにとって“ちょうどいい”子育てを見つけるお手伝いをします。

猛暑が続いていますが、空を見上げると青空と白い雲のコントラストがきれいですね。お出かけ前には、ニュースや気象情報を確認し、熱中症警戒アラートや竜巻注意情報が発表されている場合は、不要不急の外出を控えましょう。

とはいえ、お家で過ごすことが増えると、体を動かす機会が減り、食事や睡眠に影響することもあります。近年は子どもの体力や運動能力が低下していると言われています。乳児期は運動できる体の基礎を作る時期で、この頃の体の使い方や運動遊びの経験が将来の運動能力を高めることにつながります。

そこでお家でできる運動遊びを紹介します。

赤ちゃんにおすすめ

♪リズムをとりながら
ポンポン体をさわる



♪手足を動かしてあげる



♪歌に合わせて
ゆらゆら揺れる

ハイハイができるようになったら

♪ひこうきブーン



♪ハイハイくぐり



♪たかいたかい



♪平均台歩き
♪横歩き



バスタオルを使ったゆらゆら遊びは、小さなお子さんから大きなお子さんまで楽しむことができます。

2歳からのおすすめ

いろいろな体の使い方を
知り、まねして遊ぶことが
できるようになります。



♪くるりんぱ



1歳からのおすすめ

かたいところ、やわらかいところ、段差、いろいろなところでいろいろな歩き方をすると足腰が強くなります。



♪押し合いっこ



♪ジャンプ
♪ぶらさがる
♪しがみつく



♪寝返り遊び



♪押して歩く



♪ロボット歩き



♪前抱っこでリズムに合わせてゆらゆら

♪とびおる



♪ボール遊び

お子さんの表情を見ながら、安全面に配慮して、親子で楽しんでくださいね。

◆出張相談のおしらせ◆

〈8月の相談日〉

6日(水) 悠紀の里

19日(火) なごみん

20日(水) よりなん

21日(木) むらさきかん

28日(木) やはぎかん



* 「出張相談」は予約制です。総合子育て支援センターにお申し込みください。

☎0564-26-0706



☆8月に開催される、各地区の民生委員・児童委員協議会主催の「子育て支援の会」の活動予定です。「子育て支援の会」に参加し、お住まいの地区でお友だちを作ってみませんか？
☆ここに掲載してあるのは一部で、非公開で行っている地区や、地区外でも参加できる会もありますので、詳細はお問い合わせください。
お問合せ：総合子育て支援センター ☎0564-26-0706

21日(木)	あじさいの会	愛宕学区市民ホーム	25日(月)	プチ広場	岩津学区市民ホーム
--------	--------	-----------	--------	------	-----------

子育て講座報告 『親子でバランスボール』

6月11日(水)に産後指導士でバランスボールインストラクターの荒木実佐子氏をお招きして、子育て講座「親子でバランスボール」を行いました。ボールを見てはしゃぐかわいらしいお子さんの姿やママに手をつないでもらって自分でボールに座って楽しむお子さんの姿もありました。「子育ては体力が必要」ということで、簡単にできる体力づくりの方法を教えていただき、ママたちもバランスボールで弾みながら深呼吸をしたりお話をしたりと、楽しくリラックスできる時間となりました。



岡崎市こども家庭センター ご紹介



令和7年度から、家庭児童課がこども家庭センターという名称となりました。

●母子相談 1 係 (23-7683)

助産師・保健師等が育児相談に応じます
母子健康手帳交付、体験型妊婦教室
妊産婦乳児健康診査等受診票に関すること
妊婦のための支援給付、未熟児養育医療給付
新生児・低体重児訪問、産後ケア
こんにちは赤ちゃん事業
まちかどほっと相談室

●母子相談 2 係 (23-6914)

保健師が妊産婦・健診事後の継続した
育児相談に応じます

●こども相談 1・2 係 (23-6745)

こどもの養育の相談に応じます
産前産後ホームヘルプサービス (23-6759)
子育て短期支援事業 (23-6759)
ファミリーサポートセンター (87-5050)

●家庭相談係 (23-6778)

DV 相談
女性相談 (エール)
男性相談 (080-2639-2111：第1・3 (水)
17:00~20:00)



岡崎市健康・食育キャラクター まめ吉

総合子育て支援センターからのお知らせ



初めてママのためのひろば

★初めて(第一子)の子育てをしているママのためのひろばで『はじめの一步』をしてみませんか?
同じくらいの月齢なら、思いや悩みも似ていて話しやすいと思います。親子で遊んだりママ友づくり
や情報交換ができたりする場としてご利用ください。

★13時30分~14時30分(13時20分受付開始)

8月	ねんねひろば(3か月~4か月)	ころころひろば(5か月~6か月)	にこにこひろば(7か月~8か月)
	毎週火曜日 5日・19日・26日	毎週水曜日 6日・20日・27日	毎週木曜日 7日・21日・28日

パパのためのひろば

★お子さんと一緒に音楽に合わせてふれあい遊びを楽しみませんか。

★第2、第4土曜日10時30分~10時50分(10時20分受付開始)



子育て講座のご案内

講座名	開催日時	場所	講師	定員	受付期間
わらべうたであそぼう	9月5日(金) 1部(独歩可)10時~10時45分 2部(未歩行)11時~11時45分	総合子育て 支援センター	新実 貴子氏	乳幼児親子 各15組 (抽選)	7月18日(金)から 8月19日(火)まで
歯の健康・ ふれあい遊び	9月18日(木) 10時~11時30分	東部地域 交流センター むらさきかん	保健部(保健所) 健康増進課 歯科衛生士	乳幼児親子 20組 (抽選)	8月1日(金)から 8月29日(金)まで

※すくすく7月号に記載されていた9月5日(金)の子育て講座、杉江栄子氏による「たいそう・えほん~だいすきなみんなおいで~」が、新実貴子氏による「わらべうたであそぼう」に変更になりました。

①総合子育て支援センター受付 ②電話(0564-26-0706) ③インターネット のいずれかの方法で、期間内(最終日17時15分まで)にお申し込みください。先着順ではありません。申し込み多数の場合は抽選となります。対象は岡崎市在住の未就園の親子です。各地域交流センターの事務所で受付や問い合わせはできません。

インターネット申込方法: 右記 URL または QR コードから「子育て講座」で検索してください。 <https://ttzk.graffer.jp/city-okazaki>



お休みのお知らせ

《プレイルーム・よちよちルーム》

23日(土) 9時30分~13時

支援センター行事のため

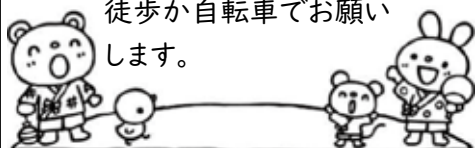
●日曜日・祝日は通常のお休みです。
※よちよちルームは上記以外にも都合によりお休みになることがありますが、その場合はプレイルームをご利用できます。
※やむを得ず予定を変更することがあります。

地区子育て支援センターからのお知らせ

地区子育て支援センター(六ツ美中保育園、島坂保育園、豊富保育園、竜谷保育園、岩松保育園)は、
8月12日(火)から15日(金)までお休みです。

2日(土) 駐車場が
終日利用できません。

プレイルームのご利用は
徒歩か自転車をお願い
します。



この情報紙「すくすく」は、岡崎市のホームページからも
ご覧いただくことができます。

すくすく

検索

お問合せ: 総合子育て支援センター ☎0564-26-0706
受付時間: 8時30分から17時15分まで