

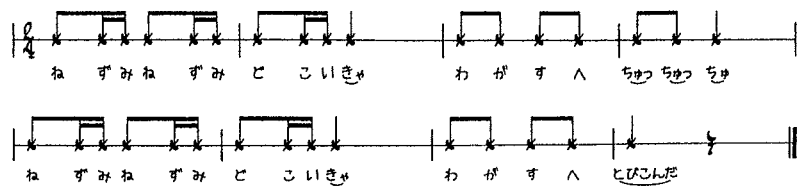
# 6月

♪ちよこつとわらべうた♪

『ねずみねずみ』

## CONTENTS

- ◆ちよこつとわらべうた
- ◆らーごむ〜ちようどいいってステキ〜  
「ハンカチ遊び」について
- ◆子育て支援の会
- ◆第12回子育て講座  
〜「おいしく食べよう離乳食」より〜
- ◆手作りおやつ
- ◆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
  - ・子育て川柳大賞
  - ・子育て講座のご案内

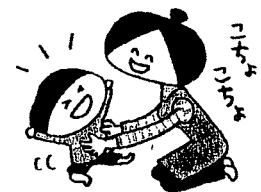


ねずみねずみ どこいきゃ  
わがすへ ちゅっちゅっちゅ  
ねずみねずみ どこいきゃ  
わがすへ……



ひとさし指と中指で、お子さんの手の甲から肩の方へ  
向かって、拍に合わせて腕をのぼるように動かす

とびこんだ!

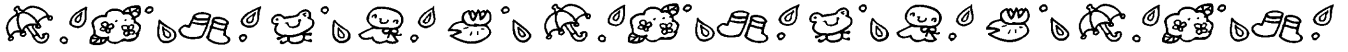


脇の下をくすぐる

# らーごむ ～”ちょうどいい”ってステキ！～ 「ハンカチ遊び」

**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、必要以上にがんばることも、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。

かえるやかたつむりが雨を喜び、紫陽花も色とりどりに花を咲かせる季節となりました。恵みの雨も散歩や外で遊ぶことができない日々が続くと、ママやお子さんにとっては憂鬱な雨になりますね。雨の日の遊び場に困ったときは、ぜひ岡崎市内にある子育て支援センターやつどいの広場のプレイルームに遊びに来てください。



日頃、「赤ちゃんと遊ぶって、どうやって遊ぶの?」、「いつもと違う遊びはないかな?」と思ったことはありませんか? また予防接種や外食等の待ち時間に、お子さんが飽きてしまって困った経験はありませんか? そんな時ハンカチ一枚あれば楽しく遊ぶことができます。知っている役立つ「ハンカチ遊び」をご紹介します。もしかしたら「小さい頃遊んだことがある!」と懐かしく思う方もいるかもしれません。大人も一緒に楽しんでみましょう。

## ハンカチ遊び 初級編

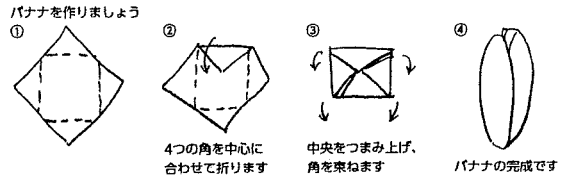
### 「ハンカチを使って いなしいないぼあ!」

顔を隠すことを両手からハンカチに変えるだけで、期待が高まります。ハンカチの上からだけでなく、横や下から顔を出すなどのバリエーションがあってもおもしろいですね。月齢が大きくなったら、ハンカチを頭からかけてあげ、お子さんが自分で取った時に「ぼあ!」と言う遊びも楽しいですよ。



## ハンカチ遊び 中級編

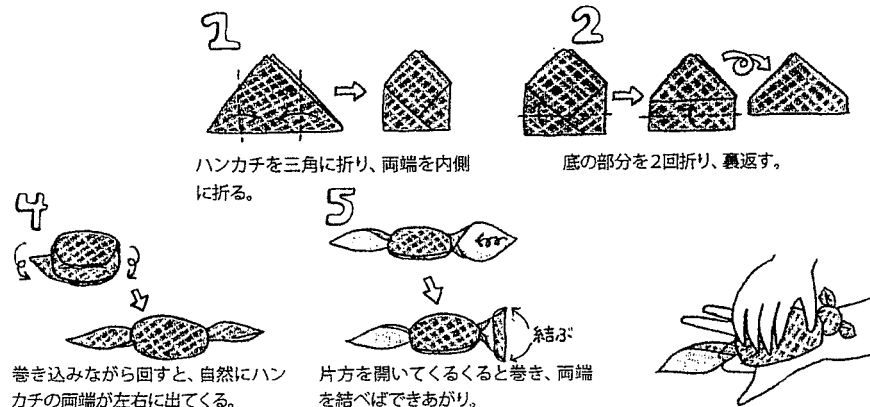
### 「ハンカチバナ」



バナナの皮が一枚ずつむけるところがおもしろいです。お子さんと一緒に皮をむいたり食べる真似をしたりして遊ぶと楽しいです。

## ハンカチ遊び 上級編

### 「ハンカチねずみ」



「ちゅうちゅうちゅう」と言ってねずみをお子さんの体に這わせたり、捕まえっこしたりして遊びます。表紙のちょこっとわらべうた「ねずみねずみ」で遊んでみるのもいいですね。

できあがったねずみの尻尾の付け根にひとさし指と中指をかけて動かし、もう一方の手を上にかぶせると、本当にねずみが動いているかのように見えます。

参考文献: 伊藤利雄 『ハンカチかかわりあそび』 草土文化。

◆ 出張相談と子育てワンポイントアドバイス ◆ (6月の相談日)

12日(水)	悠紀の里	13日(木)	なごみん
19日(水)	よりなん	20日(木)	むらさきかん
26日(水)	やはぎかん		

相談日に、「子育てワンポイントアドバイス」を行います。予約不要で、11時20分頃からプレイルームで行います。「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。「出張相談」と「子育てワンポイントアドバイス」の詳細は総合子育て支援センターへお問い合わせください。 ☎26-0706



☆6月に開催される、地区の民生委員・児童委員協議会主催「子育て支援の会」の活動予定です。各地域の「支援の会」を利用し、自分が住んでいる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もあります。また地区外でも参加できる会もありますので、お問い合わせください。

4日(火)	矢西ペンギンクラブ	矢作西学区市民ホーム	17日(月)	どんぐり広場	高根山公民館
7日(金)	小豆坂エンジェルの会	小豆坂学区市民ホーム	17日(月)	ありんこ	美合学区市民ホーム
10日(月)	カンナの会	本宿学区市民ホーム	21日(金)	やひがしバンビの会	やはぎかん
11日(火)	ぴよぴよ	大門学区市民ホーム	24日(月)	プチ広場	岩津学区市民ホーム
12日(水)	こっこの会	根石学区市民ホーム	26日(水)	岡崎ぼっぼの会	岡崎学区市民ホーム
13日(木)	さくらんぼ	藤川学区市民ホーム	27日(木)	はねっこサロン	羽根学区市民ホーム
13日(木)	こぼとの会	山中学区市民ホーム	27日(木)	めだか広場	男川学区市民ホーム
13日(木)	ろくほくタンポポの会	六ッ美北部学区市民ホーム	28日(金)	やきたバンビの会	矢作北学区市民ホーム
13日(木)	ちびっこプーさん	常磐東学区市民ホーム	お問合せ:総合子育て支援センター ☎26-0706		

第12回 子育て講座「おいしく食べよう離乳食」 (総合子育て支援センター)

3月5日(火)に、健康増進課の栄養士による「おいしく食べよう離乳食」の講座を行いました。離乳食を始める時期の目安や子どもの様子に合わせて段階を進めていくことなど、スライドを使ってお話していただきました。参加者のみなさんは、段階別の離乳食の形状や量のサンプルを熱心に見ていました。個別の悩みや質問にも答えてもらい「そんなに頑張りすぎなくてもいいのかな。」と少し安心して帰る様子も見られました。



わくわく楽しい、元気っ子のおやつ♪

ふわふわヨーグルトゼリー (1個87キロカロリー)

材料 (6個分)	作り方
マシュマロ ・・・100g	①マシュマロと牛乳を鍋に入れ、混ぜながら中火で煮溶かす。
牛乳・・・200ml	②マシュマロが溶けたら火からおろし、無糖ヨーグルトを入れてよく混ぜる。
無糖ヨーグルト ・・・100g	③器に入れて冷やし固める。



骨を丈夫にするために

骨や歯をつくっている栄養素にカルシウムがあります。子どもの成長には大切なもので、小さい頃からしっかりたくわえてほしい栄養素になります。

カルシウムは乳製品や小魚、大豆製品、青菜や海藻などに多く含まれていますので、ふだんの食事やおやつに取り入れていきましょう。



ふわふわのムース状とゼリーの2つの層になるよ！



# 総合子育て支援センターからのお知らせ



6月の予定

\*初めてママのためのひろば\*

『はじめの一步』をしてみませんか？

時間は13時30分～14時30分です。

**ねんねひろば**  
3か月～4か月  
毎週木曜日 (13日・20日・27日)

**ころころひろば**  
5か月～6か月  
毎週火曜日 (11日・18日・25日)

**にこにこひろば**  
7か月～8か月  
毎週水曜日 (12日・19日・26日)

★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。あくまでも自由参加です。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参加してみてください。(申込、予約不要)  
★毎週土曜日10時30分から「パパのためのひろば」を実施しています。お子さんと一緒に音楽に合わせて体を動かしてみませんか。🌸ママも一緒に参加できます。  
★「ひろば」は、たんぽぽルームで行います。プレイルームは通常通り開放しています。



## 子育て川柳大賞

昨年6月号から募集してきました「子育て川柳」に、多数のご応募をいただきありがとうございました。うなずきたくなるものや思わず笑ってしまうもの等、どれも共感できる作品ばかりでした。数ある力作の中から、長年小児科医としてご活躍され、日本伝統俳句協会の会員でいらっしゃる新家正美先生に審査とご講評をお願いしました。



### 大賞

もひや  
うと息  
起きたつ  
ゆなちゃんママ

毎日、慌ただしく子育てをしているお母さん方にとってお子さんが寝た時間が唯一ほっとできる時間ですね。しかし、可愛い寝顔もつかの間。子育ては思うようにいかないものですね。誰もが共感できる川柳ではないでしょうか。

### 特別賞

手が思そ  
がうれ  
伸びもの  
びるほど

子どもたちは好奇心旺盛です。でも、やってほしくないこともあり、お母さん方は頭を悩ませることがいっぱいです。こうして、子育ての中での困ったことや悩みを川柳にすることで皆さんで考える機会につながると良いですね。

## 《子育て講座のご案内》

講座名	日時	場所	講師	定員	受付期間
親子体操	6月18日(火) 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	松下 里実氏	乳幼児親子各20組(抽選)	6月3日(月)まで
歯の健康ふれあい遊び	6月25日(火) 13時30分～15時	南部地域交流センターよりなん	保健部(保健所)健康増進課 歯科衛生士	乳幼児親子40組(抽選)	6月11日(火)まで
人形劇	7月23日(火) 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	人形劇団「こんにちは」	乳幼児親子各25組(抽選)	6月7日(金)から7月8日(月)まで

講座は、電話(26-0706)、総合子育て支援センター受付、若しくはインターネット(電子申請総合窓口)のいずれかの方法で期間内にお申し込みください。

- ・先着順ではありませんが、申し込み多数の場合は抽選となります。
- ・参加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。



## お休みのお知らせ

●日曜日・祝日は通常のお休みです

《プレイルーム》 《赤ちゃんの部屋 よちよちルーム》  
毎週火曜日 午前中 6月18日(火) センター行事のため  
7月2日(火)

《駐車場制限があります》

- ・6月4日(火)・5日(水)・6日(木) 終日
- ※初めてママのためのひろばはお休みです
- ・7月2日(火) 午前中

※やむを得ず予定が変更になることがあります

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

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