



# 2月

子育て講座  
「はじめてのリトミック」

♪ちよこつとわらべうた♪

## 『ドッチン カッチン』

### 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〜  
相談から 一きょうだいの上の子について〜
- ◆子育て支援の会
- ◆子育て川柳
- ◆まちかど ほっと相談室(保健所)
- ◆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
  - ・第8回子育て講座  
〜「はじめてのリトミック」より〜
  - ・第9回子育て講座  
〜「クリスマスコンサート」より〜
  - ・子育て講座のご案内

2/4

ドッ チン, カッ チン, カジヤノコ,

ハダカデトビダスフロヤノコ.

\* 向かい合って膝の上に乗せ、大人の膝をわずかに左右に揺らしながら、弾むように唱える。(強拍と弱拍を繰り返すことで2つの異なった強さの入れ替わりが魅力的な曲です。)

\* カジヤノコやフロヤノコの歌詞に、「〇〇ちゃん」のようにお子さんの名前を入れたり、「ゲンキナコ」、「カワイイコ」などを入れ替えたりしても楽しく遊べます。

# らーごむ ～”ちょうどいい”ってステキ！～

**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。

## 《相談から 一きょうだいの上の子について》

2月は立春を迎え暦の上では春ですが、まだまだ北風が冷たい毎日。暖かな春が待ち遠しいですね。今回は育児相談から「きょうだいの上の子」について考えてみたいと思います。

下の子が生まれてから、上の子が困らせるようなわがママを言うことや、甘えて自分でしないことが増えました。下の子のお世話もあるので忙しく、つい上の子を怒ってしまいます。上の子もかわいいはずなのに、イライラしてしまい、どう接したらいいか悩みます。



上の子も可愛いはずなのに、どうしたらいいの？



下の子と同じことをしてもらいたがることや、わがママを言って困らせる行動は「注目要求行動」と言われ、「自分のことを見てほしい！」という上の子からのサインかもしれません。

「ママを取られちゃった」と不安な上の子に、「ちゃんと見ているよ！」「大好きだよ！」というママの気持ちが伝わりやすい関わり方を提案します。

赤ちゃんを抱っこしないで！



ママがやって！

今すぐやって！

### ☆認める声かけをたくさんしよう

「頑張ったね」や「上手にできたね」など、上の子の行動をたくさん褒めてあげましょう。また、「待っていてくれてありがとう」「手伝ってくれて、ママ嬉しいよ」とママの気持ちを伝える言葉も良いですね。

ありがとう。とっても助かったよ。



上の子をテーマにした絵本もあります。読み聞かせにお勧めです。



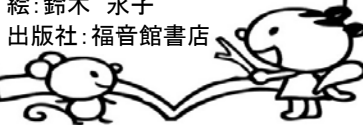
### ☆赤ちゃんだった時のことを話してあげよう

一緒にアルバムを見ながら「〇〇ちゃんのこといっぱい抱っこしたよ」と赤ちゃんだった時のことを話してあげましょう。上の子は「自分も大切にもらってきた」と感じることもできるかもしれません。

参考: 北村 年子著 幸せなママになるレッスン

#### 「ちょっとだけ」

作: 瀧村 有子  
絵: 鈴木 永子  
出版社: 福音館書店



### ☆特別な時間を作ってあげよう

下の子を寝かせた後や家族に預けて、上の子の好きなことを一緒にしたり、二人で出かけたりするなど、ママを独占できるスペシャルタイムをつくるのもお勧めです。下の子を抱っこしながらではない時間をつくるといいですね。



#### 「あかちゃんがやってきた」

作: 角野 栄子  
絵: はた こうしろう  
出版社: 福音館書店



## ◆ 心理士による面接相談 ◆ 2月の相談日 (予約制) ☎26-0706

5日(火)・12日(火)よりなん 6日(水)・13日(水)やはぎかん 7日(木)・14日(木) むらさきかん  
20日(水)・27日(水)悠紀の里 21日(木)・28日(木)なごみん

下線日は、総合子育て支援センター心理士の講話「子育てワンポイントアドバイス」があります。





☆2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達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。また予約の必要な会や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。  
お問合せ：総合子育て支援センター ☎26-0706

5日(火)	ひなたぼっこ	井田学区市民ホーム	18日(月)	どんぐり広場	高根山公民館
5日(火)	矢西ペンギンクラブ	矢作西学区市民ホーム	18日(月)	ありんこ	美合学区市民ホーム
7日(木)	ぴよっこみどり	緑丘学区市民ホーム	22日(金)	ねっこの会	大樹寺学区市民ホーム
12日(火)	カンナの会	本宿学区市民ホーム	27日(水)	岡崎ぽっぽの会	岡崎学区市民ホーム
14日(木)	ちびっこプーさん	常磐東学区市民ホーム	28日(木)	ちびっこの会	城南学区市民ホーム
14日(木)	こぼとの会	山中学区市民ホーム	28日(木)	はねっこサロン	羽根学区市民ホーム
14日(木)	ろくほくたんぽぽの会	六ツ美北部学区市民ホーム	28日(木)	めだか広場	男川学区市民ホーム

スーパーで  
突然さけぶよ  
アンパンマン  
(匿名)

保育園  
ママ友たちが  
ライバルに  
(キューピー)

あと少し  
寝ていてほしい  
お昼寝は  
(匿名)



## 川柳募集中



川柳を募集しています。応募の際は、職員にお声かけください。ささやかなプレゼントをお渡しします。

保健所からのお知らせ

# まちかど ほっと相談室

予約不要

**[対象]** 妊婦さんと0歳児のお子さんと保護者のかた

**[場所]** ①総合子育て支援センター、②岡崎げんき館、  
③岩津市民センター、④矢作市民センター、⑤南部市民センター分館 (H31年3月で終了予定です)

**[内容]** ・体重計測…お子さんの体重計測  
・育児相談…発育、発達、遊び、生活リズム、皮膚、泣き、病気などについて  
・栄養相談…離乳食の工夫、すすめ方について※②～⑤の会場で実施  
・歯科相談…生え始めのケア、むし歯予防について※②の会場で実施

**[持ち物]** 母子健康手帳、バスタオル

- 日程については、市政だよりまたはホームページをご覧ください。
  - 育児相談だけでなく、保護者同士の交流の場としてもご利用いただけます。
- ☆随時、子どもの発育相談や病気、食事など子育てでの悩みや心配ごとについて、電話相談を行っています。

＜お問合せ＞ 保健部健康増進課 母子保健2係 TEL23-6084 (FAX23-5071)

# 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\*** 『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。(祝祭日はお休みです。)

2月の予定

## ねんねひろば

3か月～4か月

(毎週 木曜日)

(7日・14日・21日・28日)



## ころころひろば

5か月～6か月

(毎週 火曜日)

(5日・12日・19日・26日)



## にこにこひろば

7か月～8か月

(毎週 水曜日)

(6日・13日・20日・27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)

★駐車場は、支援センター南側のみで、枠外駐車は禁止となっております。満車の時は駐車することができません。御理解、御協力をいただきますようお願いいたします。

★毎週土曜日10時30分から「パパのためのひろば」を行っています。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。

★各「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。

## 第8回 子育て講座「はじめてのリトミック」(総合子育て支援センター)

11月13日(火)に、堀内幸江先生をお招きして、リトミックの講座を行いました。年々応募数が増えて皆さんの関心の高さを感じます。講座では、先生の弾くキーボードに合わせて「ゆったり歩く」「細やかに歩く」「止まる」といった表現を楽しんだり、音楽を聴いて拍を感じながら動くことの大切さや言葉を想像して体を動かす楽しさを教えていただいたりしました。

## 第9回 子育て講座「クリスマスコンサート」(総合子育て支援センター)

12月18日(火)に、みずきの会によるクリスマスコンサートを行いました。ミュージックベルの演奏から始まり、エレクトーン演奏に合わせてお子さんとふれあい遊びを行ったり、持参していただいた音の出るおもちゃを使ってみんなで演奏を楽しんだりしました。クリスマスのきれいな音楽とバラエティー豊かな内容が組み合わさったコンサートでした。

## 子育て講座「おいしく食べよう離乳食」

日時 3月5日(火)

10時～11時30分

場所 総合子育て支援センター

講師 保健部(保健所)健康増進課 管理栄養士

定員 乳幼児親子 40組(抽選)

2月18日(月)まで

## 子育て講座「わらべうた」

日時 4月2日(火) 独歩可・・・10時～10時45分

未歩行・・・11時～11時45分

場所 総合子育て支援センター

講師 楫野 加津子先生

定員 1部・2部 乳幼児親子 各20組(抽選)

受付 2月18日(月)から3月18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。

・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。

・参加対象は岡崎市在住の未就園の親子です。

## 2月 プレイルームのお休み

毎週火曜日 午前中 センター行事のため

※2月5日(火)午前中は駐車台数に制限があります。

●土曜日の午後・日曜日・祝日は通常のお休みです。

2月1日(金) 六ツ美中保育園地区子育て支援センターは、行事のためお休みです。

★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時まで

お問合せ: 総合子育て支援センター ☎26-0706