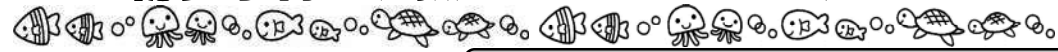


# 総合子育て支援センターからのお知らせ



## \*初めてママのためのひろば\*

時節柄、講座等中止になることがありますのでご了承ください。

★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。

★時間:13時30分~14時30分 場所:たんぽぽルーム(申込・予約不要)

★利用人数や利用時間に制限があります。詳しくは総合子育て支援センターにお問い合わせください。

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 4日・18日・25日	毎週水曜日 5日・19日・26日	毎週木曜日 6日・20日・27日

## 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
おいしく食べよう離乳食	9月8日(火) 10時~11時30分	総合子育て支援センター	保健部(保健所)健康増進課管理栄養士	乳幼児親子15組(抽選)	7月22日(水)から8月24日(月)まで
歯の健康・ふれあい遊び	9月15日(火) 13時30分~15時	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15組(抽選)	7月31日(金)から8月31日(月)まで
絵本について	9月29日(火) 第1部(1歳以上)10時~10時45分 第2部(1歳未満)11時~11時45分	総合子育て支援センター	霜田美津子氏	乳幼児親子各15組(抽選)	8月11日(火)から9月10日(木)まで

講座は、電話(26-0706)、総合子育て支援センター受付、も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(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。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

8月のお休み	17日(月)		19日(水)		21日(金)		24日(月)	
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
プレイルーム	○	○	○	○	○	○	○	○
赤ちゃんの部屋 よちよちルーム	○	☆	○	☆	○	☆	○	☆

○...利用可 ×...利用不可

- やむを得ず、予定が変更になることがあります。
- 日曜日・祝日は通常のお休みです。
- 土曜日はよちよちルームがお休みです。また、よちよちルームの☆の日はプレイルームをご利用ください。

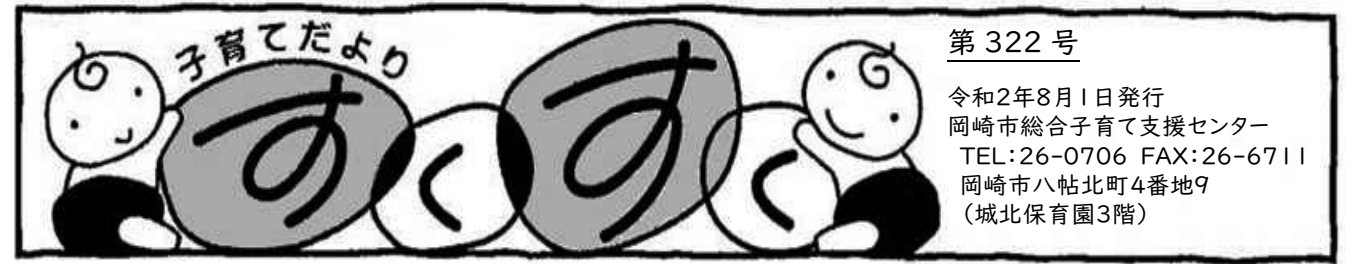


★衛生面から大人の方は靴下の着用をお願いしています。お子さんは裸足で大丈夫です。

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

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

表紙のわらべうた「ふれあいたっぷり!赤ちゃんのわらべうたあそび」久津摩英子著 チャイルド本社  
「0~5歳児の楽しくふれあう!わらべうたあそび120」阿部直美著 ナツメ社 引用



第322号

令和2年8月1日発行  
岡崎市総合子育て支援センター  
TEL:26-0706 FAX:26-6711  
岡崎市八帖北町4番地9  
(城北保育園3階)



玩具で遊んだり、お話をしたりして、楽しい時間を過ごしました!

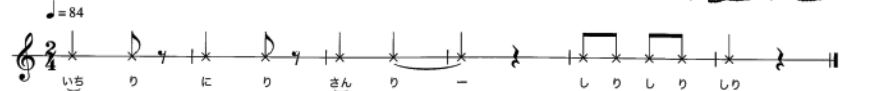


大門学区  
子育て支援の会  
『ぴよぴよ』

# 8月

## ♪ちよこつとわらべうた♪ 『いちりにりさんり』

おむつ替えやお風呂上がり、着替えのときにもおすすめの遊びです。



## CONTENTS

- ◆ちよこつとわらべうた
- ◆らーごむ~ちよどいってステキ~  
「パパの子育て」
- ◆育児相談『すくすくテレホン』について
- ◆子育て応援すくすくメール配信中!
- ◆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

### あそびかた① お子さんを寝かせて

1 いちり	2 にり	3 さんり	4 しりしりりり
足首を下から軽く握って揺らす。	両ひざを軽く握って揺らす。	足の付け根を軽く握って揺らす。	脇の下をくすぐる。

### あそびかた② お子さんと向かい合って

1 いちり	2 にり	3 さんり	4 しりしりりり
足先をやさしく握るように押さえる。	両足の足首と膝の中間部を押さえる。	両足の膝頭を押さえ、そのままのポーズで止まる。	素早くおしりをくすぐる。

らーごむ

~”ちょうどいい”ってステキ!~  
「パパの子育て」



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、必要以上にかんがることも、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。

照りつける太陽に、夏本番を感じずにはられません。お子さんは体温調整が未熟なので、エアコンを上手に使い、水分補給を意識して、熱中症に気をつけたいですね。特に車中は高温になります。出かけるときは、あらかじめ涼しくしておいたり、保冷剤をシートにつけたりして、少しでも快適に過ごすことができるよう工夫しましょう。



感染症による自粛要請があり、その間に家庭で過ごす時間が増え、家庭での過ごし方や、夫婦間のコミュニケーション、親子関係に変化があった、という人も多いでしょう。いつもと違う時間をパパたちはどう過ごしたでしょうか?今回はパパならではの遊び方を紹介したいと思います。

0歳からできるかかわり方 スキンシップをとろう!!

パパの大きな手でたくさん抱っこしたり、お風呂で優しく触れたりしましょう。触れることで、オキシトシンというホルモンがお互いに分泌されると、赤ちゃんはパパに安心感や信頼感を抱き、パパは赤ちゃんへの愛情が増し、赤ちゃんとの絆が深まります。

パパが触れることは、授乳と同じくらいの安心を与える効果があるといわれています。

パパが育児をすると、子どもの自己肯定感が高くなるという調査結果があります。

おすすめの遊び方 身体を使って遊ぼう!!

<6か月頃~>

「いないいないばあ」  
赤ちゃんはくり返し遊びが大好き。パパなりのいろいろな表情を見せてあげましょう。

<10か月頃~>

「高い高い」「飛行機ブーン」  
「バスタオルブランコ」  
激しすぎはいけません、身体全体を使って遊ぶことで、身体の使い方やバランス感覚を養い、脳を育てていきます。

<しっかり歩いたら>

「パパ登り」「押し合いっこ」  
「ロボット歩き」「ポール遊び」  
パパの身体の上を登る、ぶら下がる、押し合いっこ、パパの足の上に乗って一緒に歩くなど、パパの身体はまるで遊園地。ポールを転がし合ったりキャッチボールしたり、道具を使うことも始めましょう。

<パパの得意を活かして>

「ギター弾き語り」「工作」  
「ブロックやパズル」など  
パパの得意なことを一緒に行うのも良いですね!!

小さいときにパパが積極的にかかわると、お子さんの社会性の発達に良い影響をもたらすとされています。

参考文献「忙しいパパのための子育てハッピーアドバイス」明橋大二著

◆出張相談と子育てワンポイントアドバイス◆ <8月の相談日>

- 5日(水) 悠紀の里
- 6日(木) なごみん
- 19日(水) よりなん
- 20日(木) むらさきかん
- 27日(木) やはぎかん



相談日の11時20分頃から、プレイルームで「子育てワンポイントアドバイス」を行います。予約不要です。

「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」「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にお問い合わせください。

☎26-0706

◆◆◆育児相談「すくすくテレホン」をご存じですか?◆◆◆

総合子育て支援センターでは育児相談を行っています。昨年度は5000件ほどの相談がありました。内容はお子さんの成長などに関するだけでなく、子育ての悩みやママ自身に関する事、就園に関する事、子育てを助けてくれる機関の情報提供の希望などさまざまです。

毎日パパの帰りが遅くてひとりでの育児に疲れてしまった。話を聞いてほしい。

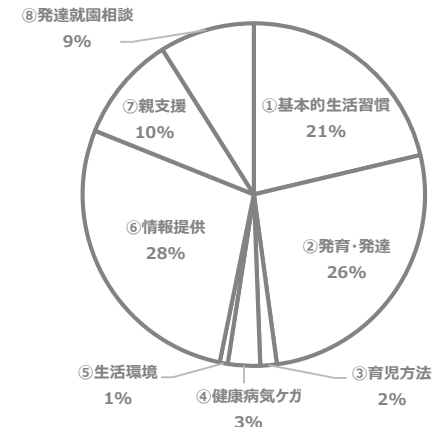
家の近くに遊びに行ける場所はないかな?

保育園に入園するにはどうしたらいいの?

トイレトレーニングってどうやったらいいの?



【令和元年度 相談内容内訳】



今はインターネットで情報は簡単に入手できます。しかし正しい情報や、それぞれのお子さんに合った情報がどれなのか、迷うこともあるでしょう。悩んでいることやつらいことは一人で抱え込まないで声に出してみませんか? どうぞお気軽にご相談ください。ママの困りごとに合った解決方法を一緒に考えましょう。電話相談以外にも、来所相談、手紙・FAX相談も受け付けています。

TEL26-0706 FAX26-6711

子育て応援すくすくメール配信中!

妊娠期

okazaki@reg.kizunamail2.com



妊娠中の方や赤ちゃんが生まれたばかりの方が

安心して出産や子育てができるように、

妊娠週数やお子さんの成長に合わせて

役立つ情報をお届けします。

右記メールアドレスに空メールを送信していただくと、

折り返し、登録手続きのメールが届きます。

ぜひご登録ください。



出産後

okazaki\_kosodate@reg.kizunamail2.com

読者の声

- ・家族みんなで登録して、メールの内容について話します。  
コミュニケーションが増えました!
- ・これってどうなのかな?と悩んでいた、  
ちょうどそのタイミングで知りたい内容のメールが来るので、不安が和らぎます。
- ・出生届などの書類を出すとき、このメールの情報を参考にしました。  
どう検索すればいいかわからなかったで、助かりました。
- ・岡崎に来たばかりで知らないことが多いので、とってもありがたいです。

読者アンケート  
「登録してよかった」が  
95%



【担当】こども部こども育成課 TEL: 0564-23-6820 FAX: 0564-23-6833