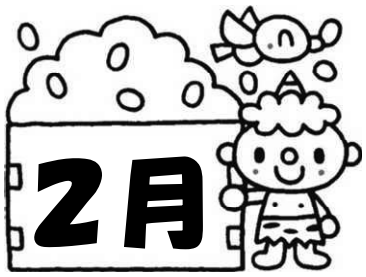
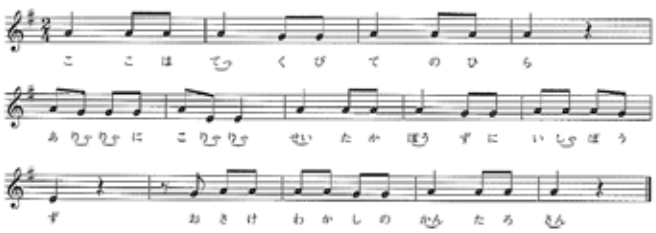
子育てだより すくすく

第340号
令和4年2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）

総合子育て支援センターサークル
「はらぺこあおむし」



♪ちょこっとわらべうた♪　『ここは　てっくび』



①ここはてっくび

お子さんの手首を軽くにぎる。

②てのひら

手のひらに触る。

③ありゃりゃに

親指をつまむ。

④こりゃりゃ

ひとさし指をつまむ。

⑤せいたかぼうずに

中指をつまむ。

⑥いしゃぼうず

くすり指をつまむ。

⑦おさけわかしのかんたろさん

小指をつまんでゆらす。

「かんたろ」は「燗太郎」のことで酒の燗具合を小指ではかるところからきています。

☆あそびのバリエーション☆
大人と子どもが向かい合ってお互いの表情を見ながら遊ぶのもおすすめです。

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～
「衣服の調節について」
◆子育て支援の会
◆こども子育てサポートフロア「ここサポ」
◆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
・地区子育て支援センターからのお知らせ
・お休みのお知らせ

【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 チャイルド本社 ＊赤ちゃんから遊べるわらべうたあそび55 チャイルド本社　参考引用

らーごむ

～“ちょうどいい”ってステキ!～

「衣服の調節について」

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。

2月は暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒さが厳しく暖かい春が待ち遠しいですね。

最近は特に季節の変わり目になると、1日の中で寒暖差が大きい日もあり、お子さんの服装に悩むこともあるでしょう。今回は室温に応じた衣服の調節についてご紹介します。

0歳～1歳

お子さんは体温調節が未熟です。お子さんの手足を触ってみて冷たいからといって、寒がっているわけではありません。首元や背中などの胴体のあたりを触り、汗をかいているか、ひんやりしているかをチェックしてみましょう。

25℃前後	22℃前後	19℃前後	16℃前後
短肌着	短肌着	長肌着	肌着 1～2 枚
ツーウェイオール（薄手の生地のもの）	ツーウェイオール	ツーウェイオール	ツーウェイオール
			（必要に応じてベスト）

お子さんの成長や動きに合わせて、ツーウェイオールなどから上下が分かれた服装に移行しましょう。お子さんが動きやすくなったり、衣服の着脱がしやすくなったりします。

1歳～

お子さんは体温が大人よりやや高めです。運動量が増えてくると、汗をかくこともあります。動きが活発になってきたら、大人より1枚少なめを目安に薄着を意識するといいでしょう。

25℃前後	22℃前後	19℃前後	16℃前後
肌着	肌着	肌着	肌着
半袖Tシャツ	長袖Tシャツ	長袖Tシャツ or 薄手のトレーナー	トレーナー
短パン	ズボン	ズボン	ズボン

室温の調節が難しい場所や外出時には、着脱や調節のしやすいカーディガンやベストなどがあると便利です。

＜参考文献＞・NHKすくすく子育て情報 ・発達がわかれば保育ができる！ ひかりのくに

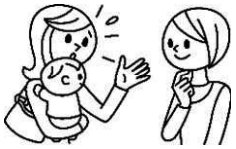
◆出張相談のおしらせ◆

＜2月の相談日＞

9日（水）悠紀の里　10日（木）なごみん

16日（水）よりなん　17日（木）むらさきかん

24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。　☎26-0706

☆2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 ☎26-0706

＊都合により中止になることがありますのでご了承ください。

3日（木）	ぴよっこみどり	緑丘学区市民ホーム	15日（火）	虹っ子ひろば	細川学区市民ホーム
10日（木）	ちびっこプーさん	常磐東学区市民ホーム	16日（水）	ぽっぽの会	岡崎学区市民ホーム
10日（木）	カンナの会	本宿学区市民ホーム	21日（月）	ぷちどんぐり	高根山公民館（竜美丘）
10日（木）	こばとの会	山中学区市民ホーム	24日（木）	ねっこの会	大樹寺学区市民ホーム
15日（火）	ひなたぼっこ	井田学区市民ホーム	24日（木）	はねっこ広場	羽根学区市民ホーム

節分について

節分とは、「季節の変わり目」という意味です。昔は季節の変わり目には、悪いことが起きると信じられていました。立春の前の節分の日には、新しい季節が始まる前に悪いことを追い払おうと、「焼い嗅がし（やいかがし）」を戸口に飾るようになったようです。「焼い嗅がし」とはヒイラギの枝にあぶったイワシの頭を刺したものです。ヒイラギのとげやあぶったイワシのにおいを鬼が嫌がるとされ、厄除けとして使われます。

<参考文献> 和の行事えほん②秋と冬の巻 あすなろ書房

こども子育てサポートフロア　ここサポ

家庭児童課　こども育成課　保育課

岡崎市役所福祉会館３階には、こどもに関する３つの課が１つのフロアにまとまっています。
「どこに相談すればよいかわからない」といった悩みを解消し、妊娠期から子育て期までの子育て相談ができます。

母子健康手帳の交付、
妊産婦・乳児健康診査
受診票の交付

こんにちは赤ちゃん訪問
新生児訪問　等
ファミリーサポート
産前・産後ホームヘルプサービス

保育園、幼稚園の
就園に関する相談

岡崎市子育て
ハンドブックも
ご活用ください！

相談内容に応じ、個々に合わせたサービス利用につなげます。
お気軽にお越しください。

困ったときの相談窓口　こども部　家庭児童課
TEL 0564-23-7683・7596　FAX 0564-23-6833

総合子育て支援センターからのお知らせ

都合により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『はじめの一歩』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。受付前には入室できません。）

★対象10組となりますが、人数を超えた場合は定員内であればプレイルームをご利用できます。

★お子さんを床にねかせたい方は、タオルケットなど何か敷く物をご持参ください。

	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）
2月	毎週火曜日 1日・8日・15日・22日	毎週水曜日 2日・9日・16日	毎週木曜日 3日・10日・17日・24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20分受付開始。受付前には入室できません。）

★対象6組となりますが、人数を超えた場合は定員内であればプレイルームをご利用できます。

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
歯の健康	3月8日（火） 10時～11時	総合子育て 支援センター	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）	1月21日（金）から 2月21日（月）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。

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では初めてママのひろばを実施しています。1歳未満の第一子のお子さんとママが対象です。親子で遊んだりママ友づくりや、地域の情報交換ができたりする場としてご利用ください。

予約などは不要ですが園の都合でお休みになることもありますので、直接園にお問い合わせください。

六ッ美中保育園	☎43－0841	第2・第4 水曜日	13:30～ 14:30
島坂保育園	☎31－6766		
豊富保育園	☎82－4888		
竜谷保育園	☎52－5455	第2・第4 木曜日	
岩松保育園	☎45－1488		

お休みのお知らせ

≪プレイルーム・よちよちルーム≫

2月9日（水） 9時30分～13時 支援センター行事のため

＊よちよちルームは都合によりお休みになる場合がありますが、プレイルームをご利用できます。

＊日曜、祝日は通常のお休みです。

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

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