



子育て講座  
**「親子体操」**

**2月**

**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～  
 「いたずら対策 手作りおもちゃ」
- ◆子育て支援の会
- ◆保健所からのお知らせ
- ◆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
  - ・子育て講座報告
  - ・お休みのお知らせ

♪ちょこっとわらべうた♪ 『おおやま こやま』



①おおやま  人さし指でお子さんの 右の眉をなでる。	②こやま  同じように左の眉を なでる。	③ながさかこえて  鼻筋を額のほうから なでる。
④せきぼんと  唇の上を軽く2回 つつく。	⑤はねて  唇の下を軽く2回 つつく。	⑥ちょよちょよちょよちょよ  あごの下をくすぐる。

☆あそびのポイント☆  
 顔は敏感な部分なので、お子さんの様子を確かめながら触りましょう。  
 お子さんの様子に応じて、指の当て方やくすぐり方を調整しましょう。

# らーごむ



~“ちょうどいい”ってステキ!~  
 “いたずら対策 手作りおもちゃ”

**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、必要以上にごんばれることも、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。

1年で1番寒い時期になりました。暖かいお部屋で過ごす時間も多くなってきますね。

お子さんがお部屋で静かに遊んでいるなどと思ったら、いたずらしていた!なんて経験はありませんか? ハイハイやつかまり立ちができるようになると赤ちゃんの世界は一気に広がります。大人から見て“いたずら”と感じる行動は、赤ちゃんの体や脳が発達している証拠です。今回は、ママたちが困る“いたずら”を遊びに変える手づくりおもちゃを紹介します。お子さんのやりたい気持ちを満たしながら、いたずら対策をしてみましょう。



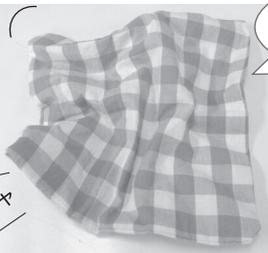
大事な書類がクシャクシャに...!



紙をクシャクシャにするのは、手に力を入れてぎゅっと握ることができるようになったからです。クシャクシャという音や感触、形の変化がお子さんにとって楽しい遊びです。

そんな時はコレ!

カシャカシャ

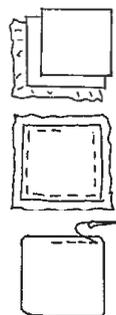


これならクシャクシャし放題!  
音と感触がやみつきに♪

**材料**

- ・布2枚
- ・カシャカシャ音のするビニール袋

- ①布を表合わせにし、布より大きめに切ったビニールと重ねる。
- ②返し口を残して布とビニールを一緒に一周縫う。
- ③返し口からひっくり返して、口を縫って閉じる。



ティッシュを全部出しちゃった!



家具の隙間に物が入っている!



ティッシュを引き出すということは、「つかむ→引っ張る→離す」といった複数の手指の使い方を獲得しているということです。引っ張ると何度も出てくるおもしろさに、お子さんは夢中になります。

「物をつまむ→入れる」の動作は、指先の発達を促します。隙間にどんな物が入るかな?と研究しているのかもしれないね。

そんな時はコレ!

**材料**

- ・ミルク缶やタッパーなど
- ・ハンカチなどの薄い布

布を結んで入れる



蓋を切って穴をあけ、切り口で手を切らないようにテープで覆う。

バラバラにならず、繰り返し遊ぶことができます。

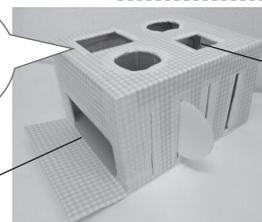
そんな時はコレ!

**材料**

- ・段ボール、空き箱
- ・穴に入れる素材

お子さんの興味関心に合わせて素材や穴の形を考えてみましょう。

取り出し口を作っておく。



入れる素材に合わせて穴をあけ、切り口をテープで覆う。

**穴に入れる素材の例**

- ・プラスチック段ボールを丸く切ったもの
  - ・ペットボトルのキャップをテープで繋げたもの
  - ・ホース
- ※誤飲しないよう、素材の大きさに注意しましょう。

【参考文献】0・1・2歳児遊んで育つ手づくり玩具 ひかりのくに

◆出張相談のお知らせ◆

〈2月の相談日〉

- |             |               |              |
|-------------|---------------|--------------|
| 6日(火) なごみん  | 14日(水) 悠紀の里   |              |
| 21日(水) よりなん | 22日(木) むらさきかん | 29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。**

1日(木)	びよっこみどり	緑丘学区市民ホーム	19日(月)	どんぐり広場	竜美丘学区市民ホーム
8日(木)	ちびっこプーさん	常磐東学区市民ホーム	19日(月)	さくらんぼ	藤川学区市民ホーム
8日(木)	ろくほくタンポポの会	六ツ美北部学区市民ホーム	20日(火)	ひなたぼっこ	井田学区市民ホーム
8日(木)	カンナの会	本宿学区市民ホーム	20日(火)	虹っこひろば	細川学区市民ホーム
8日(木)	こぼとの会	山中学区市民ホーム	22日(木)	めだか広場	男川学区市民ホーム
15日(木)	あじさいの会	愛宕学区市民ホーム	22日(木)	ちびっこの会	城南学区市民ホーム
16日(金)	やひがしバンビの会	西部地域交流センター(やはぎかん)	22日(木)	はねっこ広場	羽根学区市民ホーム
19日(月)	ねっこの会	大樹寺学区市民ホーム	28日(水)	ぽっぽの会	岡崎学区市民ホーム



### ～保健所からのお知らせ～

#### まちかど ほっと相談室

**[開催日時]**

9時45分～11時

やはぎかん	2/20(火)、3/21(木)
なごみん	3/19(火)
悠紀の里	2/16(金)

**[内 容]**

体重測定、おっぱい相談、育児相談

**[対 象]** 0歳児のお子さんと保護者の方

**[持ち物]** 母子健康手帳、  
バスタオル



#### 不妊・不育相談

2人目以降の妊娠について悩んでいる方のご相談もお待ちしています。

**[開催日時]**

13時30分～、14時30分～

岡崎げんき館	2/16(金)、3/22(金)
--------	-----------------

**[内 容]**

不妊症看護認定看護師による  
面接相談(50分程度)

**[申 込]**

事前予約制。相談希望日の2日前までに電話予約してください。※先着2組。

#### 離乳食教室 (初期・後期)

**[開催日時]**

初期：10時～11時30分

後期：13時30分～15時

岡崎げんき館	3/11(月)
--------	---------

**[内 容]**

講話(保健師、栄養士、歯科衛生士)

希望者のみ体重測定、育児相談

**[対 象]** (教室開催時の月齢)

初期：概ね4-5か月の乳児と保護者20組

後期：概ね8-9か月の乳児と保護者20組

**[持ち物]** 母子健康手帳、バスタオル

**[申 込]**

2/15までに市電子申請届出システムで申込みください。

詳しくは市ホームページでご確認ください。



**<お問合せ先>**

岡崎市保健所 健康増進課 母子3係  
電話 0564-23-6962 FAX0564-23-5071

# 総合子育て支援センターからのお知らせ



都合により、ひろばや講座等は参加人数の変更または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。受付前には入室できません。)
- ★参加人数に限りがあります。他のお部屋をご案内する場合があります。

2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 6日・13日・20日・27日	毎週水曜日 7日・14日・21日・28日	毎週木曜日 1日・8日・15日・22日・29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。)
- ★参加人数に限りがあります。他のお部屋をご案内する場合があります。



## 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5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 20組 (抽選)	1月15日(月)から 2月15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。



### 子育て講座報告「親子体操」

11月21日(火)に松下里実氏をお招きして、子育て講座「親子体操」を開催しました。音楽に合わせて、親子でストレッチや体操を楽しみました。運動することが久しぶりというママも多く、体を伸ばしてすっきりしていました。その他にも、ベビーマッサージで触れ合ったり、カラフルなパラバルーンを使って遊んだりしました。ママもお子さんも一緒に楽しむ時間となり、素敵な笑顔をたくさん見る事ができました。



#### 《プレイルーム・よちよちルーム》

7日(水) 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からもご覧いただくことができます。

[すくすく](#)

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