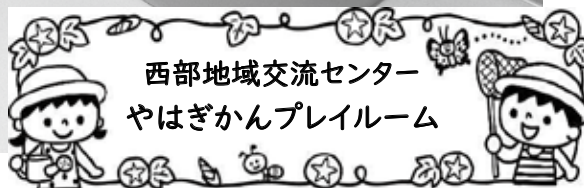


第381号

令和7年7月1日発行
岡崎市総合子育て支援センター
TEL:0564-26-0706
FAX:0564-26-6711
岡崎市八帖北町4番地9
(城北保育園3階)



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～
「夏のお出かけ、何に気をつける？」
- ◆子育て講座報告
- ◆子育て支援の会
- ◆わくわく楽しい、元気っこのおやつ♪
- ◆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
 - ・子育て講座のご案内
 - ・お休みのお知らせ
 - ・地区子育て支援センターからの
お知らせ

♪ちょこっとわらべうた♪ 『かれっこやいて』



①かれっこやいて



両手の甲を上にして
前に出し、上下に軽く
4回ゆらす。

②とっくらきやいて



手をひっくり返して、上
下に軽く4回ゆらす。

③しょうゆつけて



手の甲にしょうゆを
つけるしぐさをする。

④たべたら



手を口元にあてて
食べるしぐさをする。

⑤うまかう



両手で頬をさわる。

☆あそびのバリエーション☆

「かれっこ」は魚の「かわいい」のことです。「かれっこ」以外にも、お子さんの好きなものを聞き、焼くものとつけるものを変えて歌って遊んでみましょう。

【参考引用】 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

らーごむ

～“ちょうどいい”ってステキ！～

「夏のお出かけ、何に気をつける？」

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。

夏は学校や会社が長期連休になるところも多く、いつもよりも遠出をしてみたり、「夏のレジャーを楽しもう！」と計画を立てたりしているご家庭もあるのではないのでしょうか？ 特別なお出かけは、つい予定を詰め込みすぎてしまったり、予定通りに進めたくて無理をしたりしがちです。レジャーの計画は無理なくゆとりをもって立て、素敵な夏の思い出を作ってくださいね♪

出かける前に確認しよう！

周辺の気象情報



川では、上流で降った雨などで水かさが増えることがあります。海では、遠い台風や低気圧の影響で波が高くなる場合があります。周辺の気象情報はこまめにチェックをしましょう。

急な体調不良や怪我への備え



体温計、絆創膏、いつも飲んでいる薬、保険証やマイナンバーカードなど、急に体調をくずしたり怪我をしたりした時に慌てなくてすむよう準備をしておきましょう。

休憩時間の確保



子どもは体を動かしていても、環境が変わると体に大きな負担がかかります。移動中もこまめに休憩をとり、気分転換をしましょう。

疲れをとる時間の確保



子どもは大人より体力がなく、「疲れた」など大人にうまく伝えることができません。帰宅後はゆっくり休む時間を確保しましょう。

熱中症予防



お子さんの服装については、すすく6月号のらーごむ「衣服調整のポイント」を参考にしてみてください。

イラスト引用参考文献：ほけんだより ナツメ社

小さな子どもは、大人よりも暑さの影響を強く受けます。というのは、強い日差しの照り返しで、地面に近づくほど気温が高くなるためです。

気象予報などで発表される気温は地上から150cmの高さで測っていますが、気温32.3度のとき、50cmの高さでは35度超え、5cmの高さでは36度超えとベビーカーに乗っている子どもはかなりの暑さにさらされています。

子どもは「あつい」「のどがかわいた」など、大人にうまく伝えることができません。こまめに顔色や機嫌をみて、水分補給はのどがかわく前におこないましょう。そのほか、近くにクーリングシェルターなどがあるか確認しておくといいですね。

◆出張相談のお知らせ◆

1日(火) なごみん 9日(水) 悠紀の里
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。 ☎0564-26-0706

◆子育て講座報告『おいしく食べよう離乳食』◆

子どもの口の動きをよく観察しながら進めること、たくさん食べることもより味に慣れて食事を楽しむことが大切ということを教えていただきました。

座談会では、ママたち同士で悩みや疑問について話し、講師の先生から助言をいただきました。



☆7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 ☎0564-26-0706

3日(木)	ぴよこみどり	緑丘学区市民ホーム	11日(金)	矢南ペンギンクラブ	大和町公民館
4日(金)	ねっこの会	大樹寺学区市民ホーム	16日(水)	矢西ペンギンひろば	矢作西学区市民ホーム
5日(土)	ぐりとぐら	南部地域交流センター(よりなん)	17日(木)	めだか広場	男川学区市民ホーム
8日(火)	ぴよぴよ	大門学区市民ホーム	18日(金)	やひがしばんびの会	西部地域交流センター(やはざかん)
8日(火)	おたまじゃくしの会	いちょうの家分館	22日(火)	ひなたぼっこ	井田学区市民ホーム
9日(水)	こっこの会	根石学区市民ホーム	23日(水)	ぼっぼの会	岡崎学区市民ホーム
10日(木)	ちびっこプーさん	常磐東学区市民ホーム	23日(木)	いちご広場	六ツ美南部学区市民ホーム
10日(木)	カンナの会	本宿学区市民ホーム	24日(木)	はねっこ広場	羽根学区市民ホーム
10日(木)	こぼとの会	山中学区市民ホーム			



わくわく楽しい、元気っこのおやつ♪

しらすチーズトースト

エネルギー85kcal カルシウム 46 mg

材料(2人分)

食パン(8枚切)・・・1枚
マヨネーズ・・・小さじ1
しらす干し・・・大さじ1
ピザ用チーズ・・・大さじ1
刻みのり(あれば)・・・適宜



作り方

- ① 食パンは食べやすい大きさに切る。
- ② ①にマヨネーズをうすくぬり、しらす干し、チーズを広げてのせる。
- ③ オーブントースターで、2～3分焼き、好みに刻みのりをのせる。



しらすとチーズで
ダブルカルシウム！

岡崎市健康・食育キャラクター
まめ吉

こころを育む食事



「共食」という言葉を聞いたことがありますか？家族や友人と食卓を囲んで、共に食べることを「共食(きょうしょく)」といいます。

親子で一緒に食卓を囲んで、おいしいね、楽しいねといった気持ちを分かち合うと、**安心感**や**信頼感**が育まれます。そして、大人が子どもの食べ方に神経質になりすぎず、自分自身が食事を楽しむ姿を見せることで、子どもは自然と「**食べることは楽しい**」と感じるようになり、新しい食材にチャレンジする意欲にもつながっていくのです。

家族と一緒に食事でこころを育む大切な時間を過ごしましょう。

保健部健康増進課 管理栄養士 橋本

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

★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)

7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 1日・8日・15日・22日・29日	毎週水曜日 2日・9日・16日・23日・30日	毎週木曜日 3日・10日・17日・24日・31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50分(10時20分受付開始)



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・ ふれあい遊び	7月30日(水) 10時~11時30分	西部地域交流 センター やはぎかん	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)	6月11日(水)から 7月11日(金)まで
パパママ講座・ ふれあい遊び	8月23日(土) 10時~11時30分	総合子育て 支援センター	安達 友隆氏	乳幼児と両親 15組 (抽選)	7月1日(火)から 7月31日(木)まで
たいそう・えほん ~だいすきなみんなおいで~	9月5日(金) 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	杉江 栄子氏	乳幼児親子 各20組 (抽選)	7月18日(金)から 8月19日(火)まで

①総合子育て支援センター受付 ②電話(0564-26-0706) ③インターネット 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。
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。



インターネット申込方法: 右記 URL または QR コードから「子育て講座」で検索してください。 <https://ttzk.graffer.jp/city-okazaki>

お休みのお知らせ

《プレイルーム・よちよちルーム》

8日(火) 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。
※1日(火)~3日(木)は駐車場に制限があります。
※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、その場合はプレイルーム
をご利用できます。

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》

岩松保育園 14日(月)、15日(火) 園行事のため

《水遊びのお知らせ》

地区子育て支援センター(六ツ美中保育園、島坂保育園、
豊富保育園、竜谷保育園、岩松保育園)で水遊びを行いま
す。
※実施日等は直接各地区子育て支援センターにお問い合わせ
ください。

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

お問合せ: 総合子育て支援センター ☎0564-26-0706
受付時間: 8時30分から17時15分まで