

第377号

令和7年3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)



子育て支援センター
サークル『こここひろば』



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!～
「ちいさい春みいつけた♪」
- ◆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♪ 『ずくぼんじょ』



- ① ずくぼんじょ ずくぼんじょ ② さい
ずっきん かぶって でてこら



両手を頭の上で合わせて、つくし
になったつもりでしゃがみ、リズム
に合わせて左右に揺れる。



立ち上がり、芽が
出たしぐさをします。

「ずくぼんじょ」は
つくしのことです



☆あそびのバリエーション☆



お子さんを膝の上に乘せ、
歌に合わせて揺れる。



最後に、つくしを抜くように
お子さんを抱き上げる。

らーごむ ～“ちょうどいい”ってステキ!～ 「ちいさい春みいつけた♪」

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。

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。あたたかな日ざしの中で散歩や外遊びができる日を楽しみにしていた方も多いのではないのでしょうか。春は、植物が芽吹いたり生き物が活動しだしたりする季節です。春のぽかぽかとした空気を感じながら、お子さんと一緒に、ちいさい“春”を見つけてみませんか？

身近な春の草花で遊ぼう

たんぽぽ



春の花として有名なたんぽぽ。綿毛にフーッと息を吹きかけて、風に乗って飛んでいく様子を見るのは楽しいですね。



たんぽぽのアクセサリを作ろう!



たんぽぽの茎を下からふたつにさき、茎を指や手首に結んだら、かわいい指輪やブレスレットになります。

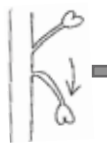


なずな(ぺんぺん草)



春の七草としてもおなじみです。小さな白い花を咲かせます。ハート型の部分は、なずなの実で、中に種が入っています。

音を鳴らして遊ぼう!



ハート型の実を下に向けて軽く引っ張る。



くるくる回す。実がぶつかり合って「シャラシャラ」と音が鳴ります。



しろつめくさ(クローバー)



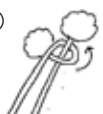
白い花で、葉っぱは3つにわかれています。よつ葉は珍しいため、見つけると幸せになると言われています。お子さんと探してみてもいいかがでしょう。

しろつめくさの花かんむりを作ってみよう!

①



②



③



④



- ①しろつめくさの茎をクロスさせる。
- ②上の茎を下の茎に巻きつけて花の間に通し、2本まとめて持つ。
- ③3本目をクロスして巻きつけ、2つ目の花と3つ目の花の間に茎を通す。
- ④1～3を繰り返して、長くなったら輪を作って茎でしぼる。



春の生き物を見つけよう

てんとうむし



枝などの先端までのおぼと、上に飛び立つ様子から、「お天道様(太陽)の虫」→「てんとうむし」と呼ばれるようになったとされています。



指や棒に乗せると上に向かって歩き飛んでいきます。

だんごむし



暗く湿ったところを好みます。植木鉢や石の下、草むらや落ち葉の中を探してみましょう。



うぐいす



「ホーホケキョ」の鳴き声特徴的ですが、はじめから上手に鳴けるわけではありません。上手ではない鳴き声が聞こえたら、まだ練習中。応援してあげましょう。

外で見つけた「これなんだろう」というものを図鑑やスマートフォンで調べてみながらお散歩するのも楽しいですよ♪お子さんと一緒に、いろいろな「春」を見つけてみてください。

【参考】野の花えほん 春と夏の花 あすなろ書房

◆出張相談のおしらせ◆

〈3月の相談日〉

5日(水) 悠紀の里 11日(火) なごみん 13日(木) むらさきかん

19日(水) よりなん 27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





☆3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

7日(金)	小豆坂エンジェルの会	小豆坂学区市民ホーム	14日(金)	やきたバンビの会	矢作北学区市民ホーム
11日(火)	ぴよぴよ	大門学区市民ホーム	14日(金)	矢南ペンギンクラブ	大和町公民館
12日(水)	こっこの会	根石学区市民ホーム	19日(水)	なのはな	六ツ美西部学区市民ホーム
13日(木)	ちびっこプーさん	常磐東学区市民ホーム	21日(金)	やひがしばんびの会	西部地域交流センター(やはぎかん)
13日(木)	こぼとの会	山中学区市民ホーム	27日(木)	はねっこ広場	羽根学区市民ホーム

子育て講座報告『クリスマスコンサート』

12月17日(火)にみずきの会のみなさんをお招きして、子育て講座「クリスマスコンサート」を開催しました。美しい歌声と、エレクトーンやハンドベル、グロッケンなどの楽器によって、クリスマスらしい華やかな会になりました。生演奏のクラシックに合わせたふれあい遊びでは、お子さんをピアノの鍵盤に見立ててくすぐったり、体を大きく揺らして楽しんだりしました。お母さんたちから笑い声が上がり、お子さんたちの良い笑顔が印象的でした。



わくわく楽しい、元気っこのおやつ♪

にんじんのもちもちホットケーキ

材料(5枚分) (1枚 97kcal)

ヨーグルト・・・100g
ホットケーキミックス・・・100g
にんじん・・・50g
油・・・小さじ1

作り方

- ① ボウルにヨーグルトとホットケーキミックスを入れ、よく混ぜる。
- ② にんじんをすりおろし、①に加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ 中火で温めたフライパンに油を入れ、直径7～8cm位になるように生地を落とす。
- ④ ふたをして、中～弱火で5分、ひっくり返して3分焼く。

～気になる子どもの好き嫌い～

お子さんの成長とともに好き嫌いが出てくる場合があります。しかし、次第に食べられるようになることもあるので、食べないから出さないのではなく、調理や味つけの仕方を変えて出してみましょう。

また、一緒に調理することで、食材への親近感が増し、食べられるようになることもあります。楽しい雰囲気です「ちょっとだけ食べてみようか」と声かけし、少しでも食べられたらうんとほめてあげましょう。



まとめて作ってラップで包むと冷凍保存できるよ♪

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。受付前には入室できません。)

3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・11日・18日・25日	毎週水曜日 5日・12日・19日・26日	毎週木曜日 6日・13日・27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。)



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	5月8日(木) 10時~11時30分	南部地域 交流センター よりなん	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)	3月18日(火)から 4月18日(金)まで

①総合子育て支援センター受付 ②電話(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》

4日(火) 9時30分~13時

支援センター行事のため

25日(火) 9時30分~13時

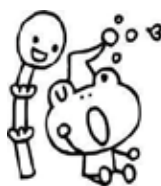
城北保育園行事のため

●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。

※やむを得ず予定を変更することがあります。

地区子育て支援センターからのお知らせ



	3月のお休み	4月のお休み
六ツ美中保育園	28日(金)・31日(月)	1日(火)~ 11日(金)
島坂保育園	26日(水)・31日(月)	
豊富保育園	28日(金)・31日(月)	
竜谷保育園	31日(月)	
岩松保育園	24日(月)・25日(火) 27日(木)・31日(月)	

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 ☎26-0706

受付時間: 8時30分から17時15分まで