

♪ちよこつとわらべうた♪

## ぎっこ ぼっこ ひけば



### CONTENTS

- ◆ちよこつとわらべうた
- ◆ふれあいひろば  
らーごむ~ちようどいいってステキ~
- ◆第11回子育て講座
- ◆子育て支援の会
- ◆東公園動物園 動物紹介
- ◆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
  - ・子育て講座のご案内



ぎっこ ぼっこ ひけば  
となりの ぼんぼこ  
かけたわんこ もってきて  
おっぶり かっぶり みんなのだ

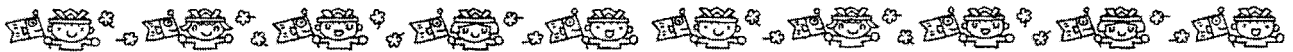
# らーごむ ～"ちょうどいい"ってステキ！～



**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。

木々の緑があざやかで心地よい季節になりました。4月に環境の変化があった人も少しずつ慣れてきた頃でしょうか。

引越し、転職、結婚、出産、進級など、ライフステージが変化するときは、ストレスを感じやすいと言われていいます。ストレスは誰しも感じるもの。心が健康なときは上手にストレスをコントロールできますが、大きなストレスや慢性的なストレスを感じると、心身の不調を感じることもありますね。休憩をとりながら自分に合ったストレス解消法を試していきましょう。



**Lagom** (らーごむ)  
=「ちょうどよい」  
=「ほどよく心地よい」  
というスウェーデン語



## がんばる？ がんばらない？

最近よく耳にする「がんばらなくていい」というフレーズ。

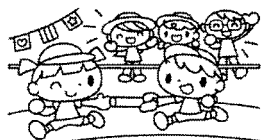
でも中には「『がんばらない』って難しい」「『がんばらない』ようにがんばる」と、**がんばることに罪悪感がある人も。**

## がんばる

【大辞林第三版】より

- ①あることをなしとげようと、困難に耐えて努力する。
- ②自分の意見を強く押し通す。我を張る。

- ♥ 自己犠牲的にがんばる必要はありません。育児書やネットの情報を見て、「こうする『べき』」「こうしなくてはいけません」と義務感でがんばることはありません。情報はあくまで目安の一つ。自分やお子さんに合ったものを選択していきましょう。
- ♥ がんばらなくていい、がんばりたくない、偏った考えで無責任な行動をすることは、少し違います。
- ♥ **自分の目標や、大切な人のためにがんばることは大切です。** 家族のためにがんばって働くパパ、栄養を工夫したご飯を作るママ、夢をかなえるために努力する子どもたち、そういうがんばりは、苦しいときがあっても、**きつと実を結ぶがんばり**になります。



総合子育て支援センターでは、みなさんに合った「ちょうどよい」子育てを応援しています。子育てに迷ったり悩んだりしたときは、お気軽にご相談ください。一緒に「ちょうどよい」を見つけるお手伝いをします。

### ◆ 心理士による面接相談 ◆

5月の相談日



11日(木) やはぎかん

17日(水) よりなん

18日(木) なごみん

24日(水) むらさきかん

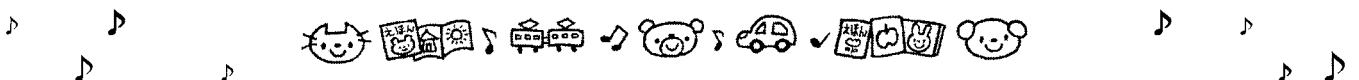
31日(水) 悠紀の里

総合子育て支援センター心理士の講話「子育てワンポイントアドバイス」があります。



### ♪ 第11回 子育て講座「ふれあい遊び」(総合子育て支援センター) ♪

2月28日にふれあい遊びの講座を行いました。1部(独歩可)では、日頃、総合子育て支援センターで、ふれあい遊びの時間に提供している遊びの中から、人気のある選りすぐりの遊びを親子で楽しみました。歌に合わせて平均台やフラフープくぐりなどの遊びでは、少し体を動かすことができ、お子さんの嬉しそうな表情が印象的でした。2部(未歩行)では、優しい歌に合わせて、お子さんの五感のバランスを整えるふれ方をママに紹介すると、お子さんもママもゆったりとしたふれあいを心地よく感じている様子が見られました。





☆5月に開催される、地区の民生委員・児童委員協議会主催「子育て支援の会」の活動予定です。各地域の「支援の会」を利用し、自分が住んでいる地区でお友だちを作ってみませんか？

☆予約の必要な会や地区外でも参加できる会もありますので、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

2日(火)	ぐりとぐら	南部地域交流センター(よりなん)	18日(木)	あじさいの会	愛宕学区市民ホーム
8日(月)	カンナの会	本宿学区市民ホーム	19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)
9日(火)	ぴよぴよ	大門学区市民ホーム	23日(火)	ひなたぼっこ	赤山公園(雨天時は子どもの家体育館)
9日(火)	きたのバンビの会	北野学区市民ホーム	23日(火)	ねっこの会	大樹寺学区市民ホーム
10日(水)	こっこの会	お問い合わせください	24日(水)	岡崎ぼっぼの会	岡崎学区市民ホーム
11日(木)	ちびっこプーさん	常磐東学区市民ホーム	25日(木)	はねっこ広場	羽根学区市民ホーム
11日(木)	こぼとの会	山中学区市民ホーム	25日(木)	ちびっこの会	城南学区市民ホーム
11日(木)	ぴよっこみどり	緑丘学区市民ホーム	25日(木)	めだか広場	男川学区市民ホーム
12日(金)	とろっこひろば	福岡学区市民ホーム	29日(月)	プチ広場	岩津学区市民ホーム
15日(月)	どんぐり広場	棚田公園(雨天時は高根山公民館)	30日(火)	虹っこひろば	細川学区市民ホーム
15日(月)	ありんこ	美合学区市民ホーム			

## ◆フジケンハウジングサロン岡崎◆

岡崎市柱町下弁当8-3 シビックタワー岡崎1階

地域の子育て支援を支えてくださっています。  
「りとみっず」など、総合子育て支援センター所属のサークルも利用しています。



## 東公園動物園紹介

### ーゾウ編ー

長い間工事中で姿が見れなかったゾウの紹介をしたいと思います。ゾウのふじ子は1982年に、岡崎市の親善都市である広島県福山市にあった赤坂遊園から寄贈されました。来園時14才で体長2.7メートル、体重1.6トンでした。今では49才となり体長3.6メートル、体重推定4トンへと成長し、東公園で1番人気となっています。

ゾウはアジアゾウとアフリカゾウに大きく分かれ、ふじ子はアジアゾウの中のセイロンゾウに属します。

アジアゾウとアフリカゾウの大きな違いは

- ①耳が小さいと顔からはみ出すくらい大きい
- ②背中が丸っこいと平ら
- ③鼻先の指のようなでっぱりが上だけと上下にある、などが挙げられます。



1982年 ふじ子が東公園動物園に来園

ふじ子は1日に60キロほどの食べ物を食べますが草食動物なのでもちろんお肉系は食べません。ワラやイモ類、果物類から東公園ではおにぎりまで与えていて、食費だけでざっと年間250万円以上かかるので、寄付をいただいたり、園内に生えているふじ子の好きな草や竹を切って与えたりと飼育員は大忙しです。

ふじ子は人の年齢に例えるなら50~60才くらいのゾウですが、国内にはまだ年上のゾウがいます。(今現在、国内のアジアゾウでは6番目に長寿)。一般公開が始まった4月29日からは間近に見られるスペース(ビューイングシェルター)で是非元気な姿を見に来てください。

保健部 動物総合センター 山西

# 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\* 『はじめの一步』をしてみませんか？

時間は13時30分～14時30分です。(祝祭日はお休みです。)

5月の予定

## ねんねひろば

3か月～4か月

(毎週 木曜日)

(11日・18日・25日)



## ころころひろば

5か月～6か月

(毎週 火曜日)

(9日・16日・23日・30日)



## にこにこひろば

7か月～8か月

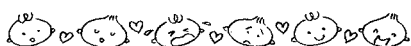
(毎週 水曜日)

(10日・17日・24日・31日)



★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。あくまでも自由参加です。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参加してみてください。(申込、予約不要)

★駐車場は、支援センター南側のみで、枠外駐車は禁止となっております。満車の時は駐車することができません。御理解、御協力をいただきますようお願いいたします。



## 子育て講座のご案内

### ◆ 子育て講座 『歯の健康・ふれあい遊び』



場 所	開催日	受付期間
南部地域交流センター(よりなん)	5月23日(火)	5月9日(火)まで
地域交流センター六ツ美分館(悠紀の里)	6月8日(木)	5月25日(木)まで
西部地域交流センター(やはぎかん)	6月30日(金)	5月16日(火)から6月16日(金)

※総合子育て支援センターでは7月に同じ内容の講座を予定しています。

### 子育て講座「おいしく食べよう 離乳食」

日時 6月30日(金)

10時～11時30分

場所 東部地域交流センター むらさきかん

講師 保健部(保健所)健康増進課 管理栄養士

定員 乳幼児親子 40組(抽選)

受付 5月16日(火)から6月16日(金)まで



講師 保健部(保健所)  
健康増進課 歯科衛生士

時間 10時から11時30分

※内容は

定員 乳幼児親子 40組(抽選)

全会場同じです。

### 第3回子育て講座「親子体操」

日時 6月20日(火) 独歩可・・・10:00～10:45

未歩行・・・11:00～11:45

場所 総合子育て支援センター

講師 松下 里実氏

定員 乳幼児親子 各20組(抽選)

受付 5月2日(火)から6月6日(火)



### 第2回 子育て講座

#### 「つくってみよう 離乳食」



日時 6月6日(火)

10時～11時30分

場所 図書館交流プラザ リぶら

講師 保健部(保健所)健康増進課 管理栄養士

定員 乳幼児親子 15組(抽選)

受付 5月23日(火)まで

※参加費は無料ですが、当日材料費を集金させていただきます。

講座は、電話(26-0706)、総合子育て支援センター受付、若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にお申し込みください。

- ・先着順ではありませんが、申し込み多数の場合は抽選となります。
- ・各地域交流センターの事務所で、受付や問合せはできません。
- ・参加対象は岡崎市民の方です。

### 5月 プレイルームのお休み

・毎週 火曜日(午前中)



●土曜日の午後・日曜日・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(「すくすく」で検索)からもご覧いただくことができます。

受付時間: 8時30分から17時まで

お問合せ: 総合子育て支援センター ☎26-0706