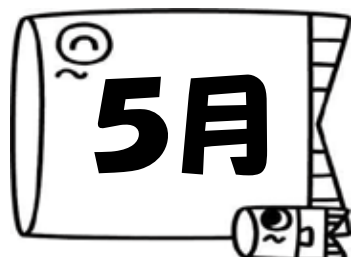
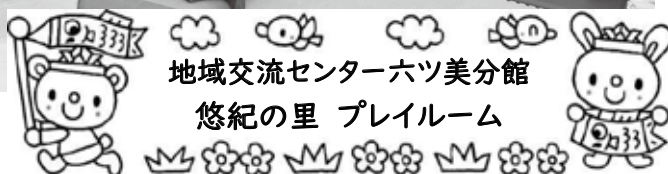
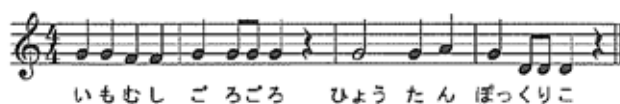


第379号

令和7年5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)



♪ちょこっとわらべうた♪ 『いもむしごろごろ』



① いもむし ごろごろ

② ぼっくりこ

ひょうたん



あぐらをかき、お子さんを
乗せて左右に揺れる。



わきの下を支えながら、
お子さんを少し持ち上げる。

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!～
「環境の変化に疲れていませんか？」
- ◆子育て支援の会
- ◆こども図書室 おすすめの絵本
- ◆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

☆あそびのバリエーション☆



親子で寝転んで、歌に合わせて
ごろごろと転がっても楽しいです。

【参考引用】すべての子どもの育ちを支える わらべうたセラピー Gakken
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!～

「環境の変化に疲れていませんか？」

この春に、お子さんの入園や進級、家族の転勤や引っ越しなど、大きな環境の変化があったご家庭も多いと思います。新しい生活に慣れるまでに緊張や不安があって心が疲れたり、季節の変わり目で気温や気圧が大きく変動して体に負担がかかったりなど、不調を感じていることはありませんか？ 疲れが取れない、集中力がないなどの症状が出てきたら要注意！ 体や心が出す SOS に気づいたら早めに対処しましょう。

それ、心や体からの

SOS かも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン



心のサイン



適応障害やうつ病などの病気が隠れている可能性もあります。これらの症状が長引くときは、早めに受診しましょう。

ストレスと上手に付き合う方法を考えましょう

- ストレスに気づいたら、早めに解消しましょう。
睡眠、運動、入浴、音楽、おしゃべりなど、自分に合った方法で。
- 妻でもママでもない「自分」時間を作りましょう。

【参考引用】健 KEN 日本学校保健研修社

◆出張相談のおしらせ◆

〈5月の相談日〉

14日(水) 悠紀の里 15日(木) むらさきかん 20日(火) なごみん
21日(水) よりなん 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



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。

環境の変化に慣れようとがんばっている最中より、少し慣れてきて落ち着いた頃や長期連休で気が緩んだ頃に、張りつめていた緊張が切れ、長い間ためていたストレスが急激に現れることがあります。

自分も子どもも「完璧じゃなくていい」と認めましょう

- 「ま、いっか」と力を抜くことを増やしましょう。
育児は予測不能。理想通りにはいきません。
自分を犠牲にしてまでがんばりすぎなくて大丈夫です。
- できていることに目を向けましょう。
「今日はこれができた!すごい!」「うちの子がんばっている!」など、今できていることを言葉にしましょう。
- 他の家庭や他の子と比べないようにしましょう。
環境が変わるときはいつもより“隣の芝生は青く見える”かもしれません。でも“みんなちがってみんないい”のです。





☆5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

8日(木)	ちびっこプーさん	常磐東学区市民ホーム	16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)
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	19日(月)	どんぐり広場	竜美丘学区市民ホーム
8日(木)	カンナの会	本宿学区市民ホーム	21日(水)	なのはな	六ツ美西部学区市民ホーム
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
9日(金)	とろっこひろば	福岡学区市民ホーム	22日(木)	ちびっこの会	城南学区市民ホーム
9日(金)	矢南ペンギンクラブ	大和町公民館	22日(木)	はねっこ広場	羽根学区市民ホーム
12日(月)	ねっこの会	大樹寺学区市民ホーム	26日(月)	プチ広場	岩津学区市民ホーム
13日(火)	ぴよぴよ	大門学区市民ホーム	27日(火)	ひなたぼっこ	井田学区こどもの家
14日(水)	こっこの会	東公園(雨天:根石学区市民ホーム)	28日(水)	ぼっぼの会	岡崎学区こどもの家
15日(木)	ぴよっこみどり	緑丘学区市民ホーム	28日(水)	いちご広場	六ツ美南部学区市民ホーム



岡崎市立中央図書館 子ども図書室 おすすめの絵本



中央図書館の子ども図書室では、赤ちゃんから小さい子向けの絵本をそろえています。その中からおすすめの本を選びました。お子さんと一緒に楽しみながら読んでください。

『いこかいこか』

中川 ひろたか／ぶん ささめや ゆき／え
あかね書房



おうくんがさんぽにでかけると、バスが来て…。バイバイと行っちゃった。次に「いこか」とでかけたらにゃーごさんに会ったよ。そとには楽しいことがたくさんありますね。

『こちょこちょこちょ』

日隈 みさき／さく エンブックス



むつかしいかおした おさるさん。「こちょこちょこちょー」としたら、「きゃっきゃっきゃっ」と笑いだした。ぶたさんに、うまさん、ねずみさんにも こちょこちょしたらみんな大笑い。

『でんしゃくるかな?』

きくち ちき／[作] 福音館書店



きりんやぞう、らいおんたちとぼく、でんしゃがくるのをまっています。でんしゃが「きたー!」、でも「ばいばーい」。ようやく のっていくでんしゃがきました。さあ、みんな「しゅっぱーつ!」。

『はるといえば…』

新井 洋行／[作] アルファポリス



はるといえば、さくらのピンクのはなびらがひらひら。ひらひらといえは、きいろいちょうちょ。そして、きいろといえは…。

次々と続く、春を連想したことば遊びが楽しい。

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。)

5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 13日・20日・27日	毎週水曜日 7日・14日・21日・28日	毎週木曜日 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。)



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
おいしく食べよう 離乳食①	5月27日(火) 10時～11時30分	総合子育て 支援センター	保健部(保健所) 健康増進課 管理栄養士	乳幼児親子 20組 (抽選)	4月9日(水)から 5月9日(金)まで
親子で バランスボール	6月11日(水) 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	荒木 実佐子氏	乳幼児親子 各10組 (抽選)	4月23日(水)から 5月23日(金)まで
マザリーズを 楽しもう	7月8日(火) 10時～11時30分	総合子育て 支援センター	児玉 珠美氏	2歳未満の親子 20組 (抽選)	5月20日(火)から 6月20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://tzk.graffer.jp/city-okazaki>



子育て講座報告

『わくわくママになれるハッピー思考の作り方』

2月18日(火)に安達友隆氏をお招きして、子育て講座を開催しました。講師の先生の軽快なトークで、ママたちの笑い声が絶えない講座となりました。子育てを楽しむコツや、お子さんへの愛情の伝え方などを教えていただいたり、ママ同士でお互いを褒めあったりし、講座名の通りハッピーな気持ちになったという声をたくさん聞くことができました。



お休みのお知らせ

《プレイルーム・よちよちルーム》

13日(火) 9時30分～13時 支援センター行事のため

27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。

※14日(水)15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が、その場合はプレイルームをご利用できます。

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

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