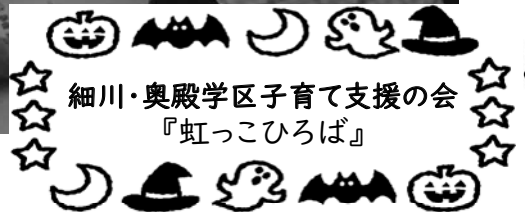
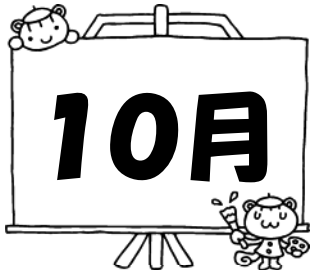


製作遊びや  
親子でふれあい遊び  
を楽しみました。



細川・奥殿学区子育て支援の会  
『虹っこひろば』



CONTENTS

- ◆ちよこっとわらべうた
- ◆らーごむ~ちょうどいいってステキ~  
「人見知りについて」
- ◆子育て支援の会
- ◆講座報告
- ◆子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
  - ・お休みのお知らせ

♪ちよこっとわらべうた♪ 『どてかぼちゃ』



おらうちの どてかぼちゃ ひにやけて くわれな い



お子さんと向かい合って  
手をつなぐ。  
歌に合わせて手を左右  
に揺らす。



歌が終わったら、お子  
さんをぎゅっと抱きしめる。



☆あそびのバリエーション☆  
\*お子さんと向かい合って座り、かぼちゃに見立てたボールを  
転がしながら歌って遊ぶのも楽しいです。

# らーごむ



**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。

## ～“ちょうどいい”ってステキ!～ 「人見知りについて」

木々の葉の色が変わり始め、地面には落ち葉や木の実、秋の訪れが目に見えてわかるようになってきました。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…、楽しみの多い季節ですね。

しかし昼夜の気温差が大きい季節でもあります。衣服で調節するなどして体調に気をつけましょう。



今回は人見知りについてご紹介します。

赤ちゃんの人見知りは成長過程の一つです。しかしいざ人見知りが始まると、おじいちゃん、おばあちゃん、ご近所さんなどの顔を見ると泣いてしまい、パパでも大号泣する赤ちゃんもいるのではないのでしょうか。人見知りの原因や対応を知り、上手に付き合っていけるといいですね。

### いつ頃?

一般的には6か月頃からはじまり、2歳頃に落ち着くと言われています。ただ、人見知りには個人差があります。人見知りをしない、6か月より前や2歳以降で始まるなど、赤ちゃんによって人見知りの程度や期間は大きく変わります。

### なぜ?

赤ちゃんは生後6か月頃になると、いつもお世話をしてくれる人や見慣れた人を記憶できるようになります。そのため特に見知らぬ人や、行き慣れない場所では、一番安心できる人を求めて安心感を得ようとします。人見知りは記憶する脳が育ってきた証拠です。

また、見知らぬ人に近づきたいけど怖い、という葛藤から人見知りをして泣いていることもあるようです。

### 人見知り対策のポイント

#### ママの気持ちを 落ち着かせましょう

人見知りは成長の証という気持ちを持ち、赤ちゃんが泣いても慌てないよう、まずママがリラックスしておきましょう。「今、人見知り中です」と、あらかじめ周りに伝えておくこともいいでしょう。



#### パパや祖父母等 身近な人への 人見知りには…

突然赤ちゃんに近づいたり目を合わせたりすることなどは避け、赤ちゃんが安心できるようなママと仲の良い姿を見せながら徐々に赤ちゃんとの距離を縮めましょう。



#### 赤ちゃんの フィールドで

自宅や赤ちゃんの居心地のいい場所など、赤ちゃんのいつものフィールドで少しずつ会うことに慣らしましょう。赤ちゃんが泣いてしまっても、慌てず優しく寄り添い、抱きしめてあげましょう。



#### おすすめのおそび

「いないいないばあ」をして遊んでみましょう。お子さんは今いた人のイメージを持つとします。この遊びを繰り返すうちに顔を見ることに少しずつ慣れてきます。赤ちゃんの様子を見ながら、一緒に遊ぶ時間を楽しみましょう。

【参考文献】マイナビ子育て／発達がわかればほいくができる! ひかりのくに

### ◆出張相談のおしらせ◆

〈10月の相談日〉

12日(水) 悠紀の里  
19日(水) よりなん

13日(木) なごみん  
20日(木) むらさきかん

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



☆10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。  
 お問い合わせ：総合子育て支援センター ☎26-0706

6日(木)	びよっこみどり	青年の家(雨天:市民ホーム)	13日(木)	こぼとの会	山中学区市民ホーム
11日(火)	ぴよぴよ	大門学区市民ホーム	17日(月)	どんぐり広場	野鳥の森(雨天:中止)
12日(水)	こっこの会	根石学区市民ホーム	26日(水)	ぽっぽの会	岡崎学区こどもの家
13日(木)	ちびっこプーさん	常磐東学区市民ホーム	26日(水)	さくらんぼ	藤川学区市民ホーム
13日(木)	カナナの会	本宿学区市民ホーム	27日(木)	はねっこ広場	羽根学区市民ホーム



\*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。



### 子育て講座「人形劇」

7月26日(火)に、人形劇サークル『こんにちは』による、子育て講座を行いました。次々と登場する人形たちにドキドキワクワクしたり、驚いてママにしっかりとくっつきながら人形劇を観たりする姿がありました。親子のふれあい遊びや歌に合わせて体を動かす時間もあり、笑顔あふれる講座となりました。

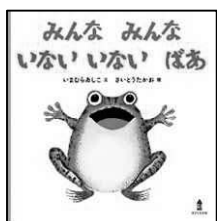
## 岡崎市立中央図書館 子ども図書室 おすすめの絵本

中央図書館の子ども図書室では、赤ちゃん向けの絵本や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く読んでみてください。

### はじめに…0さい～1さい頃

#### 『みんなみんないないないばあ』

いまむら あしこ/文 さいとう たかお/絵  
あすなろ書房



かえるは「ころころころろ」、そうは「ばおばおばおん」と「いないいない」をしています。ページをめくると「ばあ」の顔を見せてくれます。動物たちと「いないいないばあ」で遊びましょう。

#### 『まんままんま』

中川 ひろたか/文 まるやま あやこ/絵  
光村教育図書



一人でご飯を食べることができるようになった男の子。椅子に座って、エプロンをつけて、スプーンを持っておいしそうに食べます。おかわりして、まんま全部食べたなら「ごちそうさまでした」!

### それから…2さい前後

#### 『おべんとうめしあがれ』

視覚デザイン研究所/さく 高原 美和/え  
視覚デザイン研究所



三色弁当におにぎり、のりまきにおいなりさんなどページをめくると次々においしそうなお弁当が並びます。クリスマスやお花見のお弁当もおいしそう! どれをいただきますでしょうか?

#### 『いたずらおばけでんしゃにのる』

北村 裕花/さく 交通新聞社



いたずらおばけは電車が大好き。お客さんのおひざにすわったり、つりかわのわっかをとおったり、あちこちに隠れたり…。隠れたおばけを見つけることができるかな?

# 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。)
- ★対象10組となりますが、人数を超えた場合は定員内であればプレイルームをご利用できます。

10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・20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。)
- ★対象6組となりますが、人数を超えた場合は定員内であればプレイルームをご利用できます。



## 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
復職セミナー <small>~入園前に知っておきたい 子どもの病気とお家でのケア~</small>	10月22日(土) 第1部14時~14時45分 第2部15時~15時45分	総合子育て 支援センター	竜美ヶ丘小児科 看護師 野村 さちい氏	乳幼児親子 各15組 (抽選)	9月2日(金)から 10月4日(火)まで
歯の健康	11月2日(水) 10時~11時	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 15組 (抽選)	9月14日(水)から 10月14日(金)まで
親子体操	11月15日(火) 第1部(独歩可)10時~10時45分 第2部(未歩行)11時~11時45分	総合子育て 支援センター	松下 里実氏	乳幼児親子 各7組 (抽選)	9月28日(水)から 10月28日(金)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。



## お休みのお知らせ

地区子育て支援センター

《岩松保育園》

27日(木) 園行事のため



## 総合子育て支援センター

《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
- 21日(金) 9時30分~13時 城北保育園行事のため
- 22日(土) 13時~16時 支援センター行事のため
- 25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。

※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場合がありますが、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

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