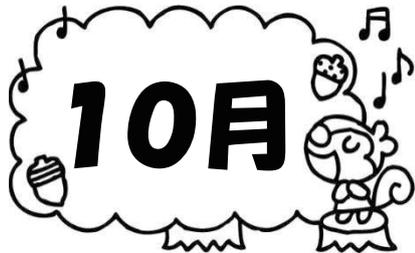
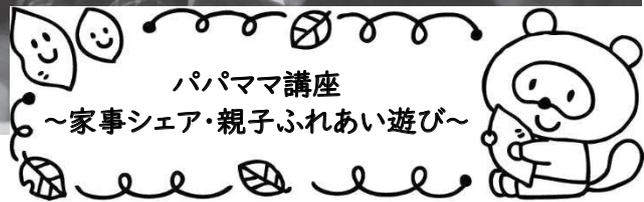


第360号

令和5年10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)



♪ちよこっとわらべうた♪ 『あしあしあひる』



CONTENTS

- ◆ちよこっとわらべうた
- ◆らーごむ~ちょうどいってステキ~  
「秋の自然を楽しもう」
- ◆子育て支援の会
- ◆子育て講座報告
- ◆子ども図書室おすすめ絵本
- ◆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



あしあしあひる かかとをねらえ

足の甲にお子さんを乗せて、  
両手を持ち、歌に合わせて  
いろいろな方向に歩く。

☆あそびのバリエーション☆

小さなお子さんは、歌に合わせて膝を  
曲げてあげたり、足裏を軽く押してお子  
さんがけり返すようにしたり、いろいろな  
遊び方ができます。



# らーごむ



~“ちょうどいい”ってステキ!~  
「秋の自然を楽しもう」

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。

木の葉が色づき始め、秋の深まりを感じるようになってきました。秋風が気持ち良いこの季節は外遊びにぴったりです。落ち葉や木の実、さわやかな秋空など、自然を存分に楽しみましょう!

今回は秋の外遊びの楽しみ方を紹介します。



## 五感を刺激しよう

おうちの外には、室内とは違った刺激がたくさんあります。そういった刺激が脳の活性化につながり、発達を促します。

### 聴きく

虫の声、川の音、落ち葉を踏む音に耳を澄ませてみましょう。どんぐりが落ちる音など、いろいろな音を親子で見つけてみてください。



### 視みる

雲の形や空の色は、見る日、見る時間によって変化します。「今日の雲はどんな形?」「お空がだんだん赤くなってきたね。」など声をかけながら、お子さんと一緒に毎回違った発見を探してみましょう。



### 触さわ

落ち葉や木の実を触ってみましょう。チクチクするかな? ツルツルしているかな? 自然の中にあるいろいろな感触を楽しんでみましょう。



### 嗅かぐ

花の香りやどこかのおうちのおかずの匂い...、外でもいろいろな匂いを感じることができます。秋にはキンモクセイの香りが楽しめますね。



### 味あじわう

お弁当やお菓子を持って外で食事をするのも、いつもの食卓とは違った特別感があって楽しいですよ。



### 踏んで歩く

落ち葉の上を歩いたらどんな音がするかな? 走ったり、ジャンプしたり、歩き方を変えてみると、違った発見ができます。



### ままごと遊び

落ち葉や木の実は見立て遊びにぴったりです。カップを用意すればごちそうのでき上がり!



### 転がす

どんぐりや木の実を、坂道や滑り台、砂場の山などいろいろな場所で転がしてみましょう。どの木の実が速いか、よーいドン!



### 山を作る

落ち葉を集めて山を作ってみましょう。飛び越えたり、飛び込んでみたり...。中にボールやまっぼっくりを隠して宝探しをしても楽しいですよ!



### 落ち葉

### 秋の自然で

### 遊ぼう

### 木の実

### 集める

お散歩バッグを作って出かけてみましょう。いつもの道や公園で宝物を見つけられるかもしれません。



### ポットン落とし

木の実をいろいろな容器にポットン。ペットボトル、空き缶、バケツ。容器や落とす物によって音が違います。どんな楽しい音がするかな?



【参考】0.1.2歳児毎日できるふだんあそび100 Gakken

### ◆出張相談のおしらせ◆

〈10月の相談日〉

11日(水) 悠紀の里

17日(火) なごみん

19日(木) むらさきかん

25日(水) よりなん

26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。

お問合せ:総合子育て支援センター ☎26-0706

5日(木)	ぴよっこみどり	青年の家(雨天:青年の家体育館)	16日(月)	どんぐり広場	竜美丘学区市民ホーム
10日(火)	ぴよぴよ	大門学区市民ホーム	19日(木)	あじさいの会	愛宕学区市民ホーム
11日(水)	こっこの会	根石学区市民ホーム	20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)
12日(木)	ちびっこプーさん	常磐東学区市民ホーム	25日(水)	ぽっぽの会	岡崎学区こどもの家
12日(木)	カンナの会	本宿学区市民ホーム	25日(水)	さくらんぼ	藤川学区市民ホーム
12日(木)	こばとの会	山中学区市民ホーム	26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。

7月25日(火)に看護師で生活リズムアドバイザーの原靖子氏による子育て講座「乳幼児期の生活リズムと脳の発達」を行いました。早寝早起きや体を動かすことが、脳にとって大変重要であることなどを教えていただきました。紙をちぎるなど一見いたずらに見える行動も脳の発達に繋がっていることなど、興味深いお話に、みなさん熱心に耳を傾けていました。中でも、睡眠時間について関心をもつ方が多く、積極的に質問していました。

## 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。

### 『かささして』

三浦 太郎/さく・え 童心社



こなすの子どもが散歩していると雨がふってきて、れれれと開いたかさはきれいな赤紫色。かぼちゃの母さんがげげげと開いた黄色いかさ。ひらいたかさの色がお花の色ってわかったかな？

### 『びりびり』

中新井 純子/作 童心社



「びり びり」黄色い紙を破ったら「びっ」とでてきたものなあに？「びりりり びりりり」と破いたら「ぱ か」と何が出てきたのでしょうか。最初から最後まで、赤ちゃんが大好きな擬音を使って遊んでみませんか？

### 『あしあしぱあっ』

海野 あした/[作] アルファポリス



そろりそろりと歩くのは誰の足？笹の葉をむしゃむしゃもぐもぐ食べているのは誰の足？岩の後ろに見えるのは誰の足？動物の足を見て、あてっこしながら読んでくださいね。

### 『ブーンブーンひこうき』

とよた かずひこ/著 アリス館



ブルンブルンとひこうきのプロペラが回って滑走路を走ります。ブルブルブルブル・・・ふわっと飛びたつと、どこへいくのでしょうか？雲の中に入って、その上は真っ青な空。お星さまが出る頃帰ってきます。

# 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。)
- ★参加人数に限りがあります。他のお部屋をご案内する場合があります。

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 3日・10日・17日・24日・31日	毎週水曜日 4日・11日・18日・25日	毎週木曜日 5日・12日・19日・26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。)
- ★参加人数に限りがあります。他のお部屋をご案内する場合があります。



## 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 ~入園前に知っておきたい 子どもの病気とお家でのケア~	10月21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20組 (抽選)	9月1日(金)から 10月3日(火)まで
歯の健康	11月1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 20組 (抽選)	9月15日(金)から 10月16日(月)まで
親子体操	11月21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10組 (抽選)	10月2日(月)から 11月2日(木)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

《プレイルーム・よちよちルーム》

- 3日(火) 9時30分~13時 支援センター行事のため
- 20日(金) 9時30分~13時 城北保育園行事のため
- 21日(土) 12時~16時 支援センター行事のため
- 24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、予定が変更になることがあります。



**28日(土) 駐車場が  
終日利用できません。**

プレイルームのご利用は、  
徒歩か自転車をお願いします。



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