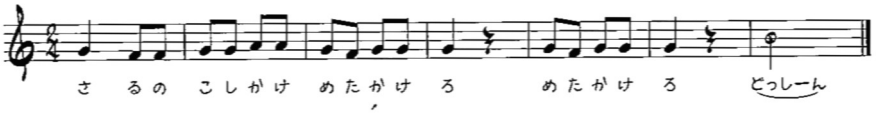
子育てだより すくすく
第397号
令和8年11月1日
発行

岡崎市総合子育て支援センター
岡崎市八帖北町4番地9（城北保育園3階）
TEL:0564-26-0706 FAX:0564-26-6711
【電話受付時間】9:00から16:00まで

11月

♪ちょこっとわらべうた『さるのこしかけ』♪



1 さるのこしかけ めたかけろ めたかけろ



足を伸ばして座り、子どもをひざにのせ、ゆっくりと膝を上下に動かす

2 どっしーん



足を開いて「どっしーん」と床におろす

「さるのこしかけ」とは、堅くて丈夫なキノコの一種。
「めたかけろ」とは方言でどんどん座ろうという意味です。



月齢の低い赤ちゃんと遊ぶときは背中をしっかり支えて遊びましょう。

【参考引用】
ふれあいたっぷり！赤ちゃんのわらべうたあそび

♪子どもの体調管理～寒くなる前に～♪

ぽかぽかと太陽のぬくもりを感じる日もあれば、冷たい時雨が降る日もあり、暖かさと寒さの間を行ったりきたりしながら冬に近づいていきます。

一日のなかでも朝夕と日中との気温差が大きくなってきました。暖房器具を使用することが多くなると、空気が乾燥し、ウイルスが増えるのに格好の条件になります。元気に冬を乗り切るために、規則正しい食事や睡眠はもちろんのこと、食事前や外出の後の手洗い、うがいは欠かさないように心がけて風邪を予防しましょう！



【スキンケアのポイント】





清潔に保つ
皮膚の溝に汗や汚れがたまりやすいです。お風呂ではゴシゴシこすらずに、石鹸を泡立てて優しく洗いましょう。

たっぷりの保湿
肌がしっとりしているお風呂あがりに保湿剤を使用すると効果的！角質層に水分を閉じ込めることができます。



子どもの肌って…

子どもの肌は水分がにげやすく、皮脂を分泌する機能が未熟なため油分が少なめです。

秋冬の乾燥した空気はお子さんの肌には大敵。

さらに、暖房によるお部屋の乾燥や刺激で、お子さんの肌は、かさついたり、かゆくなったりしやすいので、ていねいでこまめなスキンケアが必要になります。

スキンケアは
①洗うこと（泡でやさしく）
②保湿すること
の2点がとても重要です。



♪子育て支援の会♪

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。お住まいの地区でお友だちを作ってみませんか？
下記以外にも、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。詳細は総合子育て支援センターにお問い合わせください。

１０日(火)	ぴよぴよ	大門学区市民ホーム	２０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）
１１日(水)	こっこの会	根石学区市民ホーム	２４日(火)	ひなたぼっこ	井田学区市民ホーム
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	岡崎学区市民ホーム
１２日(木)	カンナの会	本宿学区市民ホーム	２５日(水)	いちご広場	六ツ美南部学区市民ホーム
１２日(木)	こばとの会	山中学区市民ホーム	２５日(水)	矢西ペンギンクラブ	矢作西学区市民ホーム
１３日(金)	やきたバンビの会	矢作北学区市民ホーム	２６日(木)	めだか広場	男川学区市民ホーム
１３日(金)	矢南ペンギンクラブ	大和町公民館	２６日(木)	ちびっこの会	城南学区市民ホーム
１６日(月)	プチサロン	岩津学区市民ホーム	２６日(木)	どんぐり広場	竜美丘学区市民ホーム
１８日(水)	ねっこの会	大樹寺学区市民ホーム	２６日(木)	はねっこ広場	羽根学区市民ホーム
１８日(水)	なのはな	六ツ美西部学区市民ホーム	２６日(木)	3island	三島学区市民ホーム
１９日(木)	ありんこパーク＊要予約	美合学区市民ホーム			

♪11月のスケジュール♪



【プレイルーム開所時間】月～土曜日 9:30～16:00（日曜日・祝日・年末年始はお休み）

月	火	水	木	金	土
2 クリスマスコンサート受付開始	3　文化の日 閉館	4 ◎ころころ ☆悠紀の里相談日 六ツ美中保育園AM休み	5 ◎にこにこ	6	7 プレママプレパパようこそ 14:00～15:00【要予約】
9 転入してきた方いらっしゃい！スライドで市内の子育て支援情報をご紹介。座談会、質問会もあります。	10 ◎ねんね ☆なごみん相談日	11 ◎ころころ	12 ◎にこにこ ☆むらさきかん相談日	13 プレサークル 10:30～11:30【要予約】	14 ○パパ 妊娠中の方とそのご家族にスライドで市内の子育て支援情報をご紹介！館内やふれあい遊びもご覧ください。
16 ようこそおかざき 13:30～14:30【要予約】 歯の健康講座申込締切 六ツ美中保育園「離乳食講座」10:00	17　AMプレイルーム休み 子育て講座「歯の健康・ふれあい遊び」 13:00～開館 ◎ねんね 当選者のみ参加可	18 ◎ころころ ☆よりなん相談日 島坂保育園「小児救急講座」10:00 豊富保育園「ポッキー先生親子体操」10:00	19 よみきかせ会14:45～ ◎にこにこ ☆やはぎかん相談日	20	21 プレママプレパパようこそ 14:00～15:00【要予約】
23　勤労感謝の日 閉館	24 復職セミナー受付開始 ◎ねんね	25 ◎ころころ	26 ◎にこにこ	27 クリスマスコンサート申込締切	28 ○パパ 
30 岩松保育園「親子体操講座」	◎→初めてママのためのひろば ねんねひろば（3～4か月の第1子） ころころひろば（5～6か月の第1子） にこにこひろば（7～8か月の第1子） 13:30～14:30　予約不要 ○→パパのためのひろば（ママも一緒に参加可） 10:30～11:00　予約不要	☆→出張相談　10:00～12:00（予約優先） ご予約は総合子育て支援センターへ ☎ 0564-26-0706 ＊やむを得ず予定を変更することがあります。 ＊よちよちルームは都合によりお休みすることがありますが、その場合はプレイルームをご利用ください（土曜日はお休み）。			

【地区子育て支援センター】**六ツ美中・島坂・豊富**保育園・・・月・水・金曜日／**竜谷・岩松**保育園・・・月・火・木曜日　9:30～14:30

＊地区子育て支援センターの講座については各センターにお問い合わせください。

【地域交流センターつどいの広場】　**なごみん・よりなん・やはぎかん・むらさきかん・悠紀の里**・・・火曜日～日曜日　9:00～16:00

（火曜日～金曜日は保育士などが在室）

♪子育て講座のご案内♪

講座名（講師）	日時	場所	定員	受付期間
歯の健康・ふれあい遊び （歯科衛生士）	12月3日（木） 10:00～11:30	北部地域交流センターなごみん	未就園親子15組	10月16日（金） ～ 11月16日（月）
クリスマスコンサート （みずきの会）	12月15日（火） 1部（1歳以上）10:00～10:45 2部（1歳未満）11:00～11:45	総合子育て支援センター	未就園親子各20組	11月2日（月） ～ 11月27日（金）
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 （野村さちい看護師）	1月16日（土） 14:00～15:30	総合子育て支援センター	未就園親子20組	11月24日（火） ～ 12月24日（木）

【申込方法】

①総合子育て支援センター受付

②電話（0564-26-0706）

③インターネット

（QRコードから「**子育て講座**」で検索）

いずれかの方法で、受付期間内（最終日の16:00まで）にお申し込みください。

先着順ではありません。申込多数の場合は抽選となります。

♪子育て講座報告　『おいしく食べよう離乳食』♪

9月8日（火）に、健康増進課管理栄養士による『おいしく食べよう離乳食』の講座を行いました。「食べることが好きなお子さんになるために…」と、ママたちが直面しているさまざまな悩みや不安に、前向きになれる具体的なヒントをいただきました。また、「市販品も上手に活用してよい」など、すぐに家庭で取り入れることができそうなアドバイスが好評でした。

この情報紙「すくすく」は岡崎市のホームページからも見ることができます。

すくすく　検索