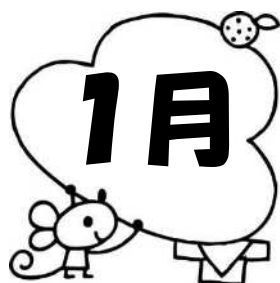
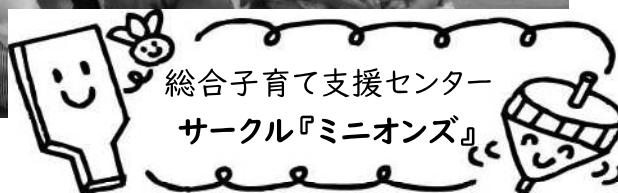


第387号

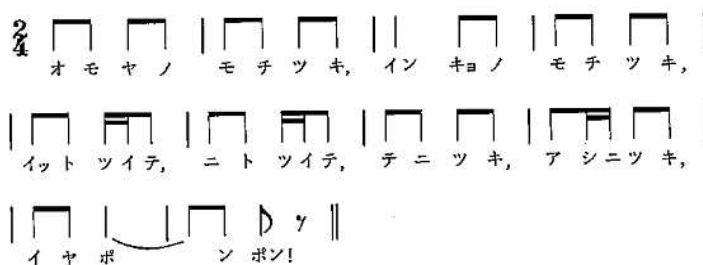
令和8年1月1日発行  
岡崎市総合子育て支援センター  
TEL:0564-26-0706  
FAX:0564-26-6711  
岡崎市八帖北町4番地9  
(城北保育園3階)



## 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～  
「感情に寄り添うポイント」
- ◆子育て支援の会
- ◆子育て講座報告
- ◆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

### ♪ちょこっとわらべうた 『オモヤノモチツキ』



### ☆あそびかた☆

- ・大人の手のひらとお子さんの手のひらを、おもちをつくように交互に打つ（小さなお子さんには、リズムに合わせて体をトントンとふれてあげても良い）。
- ・「テニツキ」でお子さんの手を、「アシニツキ」でお子さんの足を触る。
- ・「イヤポンポン」でリズムに合わせて4回おなかを触ったり、お互いに両手を合わせたりする。

【参考引用】いっしょにあそぼう わらべうた 明治図書

# らーごむ

## ～“ちょうどいい”ってステキ!～

### 「感情に寄り添うポイント」

**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。

新しい年が始まりました。お子さんにとっても保護者のみなさんにとっても、笑顔あふれる1年になりますよう心からお祈り申し上げます。今年も総合子育て支援センターではお子さんの健やかな成長を一緒に見守らせていただきたいと思います。

今月のらーごむでは、お子さんの感情の発達と寄り添うポイントをご紹介します。

#### 感情の表現方法

#### 感情の発達

#### 感情に寄り添うポイント

誕生

泣く

声を出す

おなかすいた・ねむい

【生理的欲求】



びっくり

【興奮】

うんち出た

【快・不快】

抱っこ気持ちいい

【安心】



6か月

泣く

喃語

↓ コミュニケーションのめばえ

人みしり

さみしい・たのしい・こわい

【情緒のめばえ】

ママがいない

【不安】

泣いたらママが来てくれた

【基本的信頼感】

1歳

ことば

自立のめばえ

たのしい・じぶんで

【好奇心の広がり】



ママがいい【愛着】

2歳

かんしゃく

自我の拡大

不安

感情の分化



うれしい! すごい! もっと!

くやしい! 【感情の広がり】

いや!

【自己主張】



まねしたい

【相手を意識】

3歳

共感

こわい・恥ずかしい

【自分の感情に気づく】



\*泣いたらできるだけそばにいてあげましょう。

\*抱っこしたり、優しくなでてあげたりしましょう。



\*喃語にはまねをしたり返事をしたりして応えてあげましょう。

\*少し高い優しい声でゆっくり話しかけてあげましょう。



\*うれしい顔、たのしい顔、悲しい顔、怒った顔、大人も表情豊かに接しましょう。

\*「ママもうれしい」など大人が自分の気持ちを伝えるようにしましょう。

\*「いや!」と言われたときは何がいやなのか本当はどうしたいのか考えてみましょう。

\*「いやだったね」「悲しいね」などお子さんの気持ちを代弁してあげましょう。



\*絵本や動画を通して、登場人物の気持ちを想像したり話したりしましょう。

\*不安や怒りを否定せず、葛藤を受け入れてあげましょう。



#### ◆出張相談のお知らせ◆

〈1月の相談日〉

6日(火) なごみん

14日(水) 悠紀の里

15日(木) むらさきかん

21日(水) よりなん

22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。

☎0564-26-0706





☆1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 ☎0564-26-0706

|        |           |                   |        |           |              |
|--------|-----------|-------------------|--------|-----------|--------------|
| 8日(木)  | ちびっこプーさん  | 常磐東学区市民ホーム        | 21日(水) | なのはな      | 六ツ美西部学区市民ホーム |
| 9日(金)  | 矢南ペンギンクラブ | 大和町公民館            | 21日(水) | 矢西ペンギンひろば | 矢作西学区市民ホーム   |
| 14日(水) | こっこの会     | 根石学区市民ホーム         | 22日(木) | ちびっこの会    | 城南学区市民ホーム    |
| 15日(木) | カンナの会     | 本宿学区市民ホーム         | 22日(木) | はねっこ広場    | 羽根学区市民ホーム    |
| 16日(金) | やひがしばんぴの会 | 西部地域交流センター(やはぎかん) | 28日(水) | ぼっぱの会     | 岡崎学区市民ホーム    |
| 19日(月) | どんぐり広場    | 竜美丘学区市民ホーム        | 28日(水) | いちご広場     | 六ツ美南部学区市民ホーム |



### 子育て講座報告 『おいしく食べよう離乳食』

11月11日(火)に、子育て講座『おいしく食べよう離乳食』を開催しました。写真やサンプルを見ながら、離乳食の開始時期や月齢に合ったかたさなどについて、くわしく知ることができました。座談会では、少食、食べ物のかたさ、食器で遊ぶ、離乳食のレシピなど、さまざまな悩みや経験談を共有できたと思います。



## 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。

### 『おっ!』



高畠 純／作 絵本館  
 後ろを向いている動物たちが、こちらを振り向いて「おっ!」と言ってくれます。同じ言葉の繰り返しが心地よく、次の動物がどんな表情を見せてくれるのか、ページをめくるのが楽しみになります。

### 『ぴったりに』

木坂 涼／文 及川 賢治／絵 福音館書店



小さな牛がとことことことやってきて、お母さんのお腹の下にぴったりこしました。他にも、すっぽりこしたり、ぴったりこする動物がやってきます。言葉がリズムカルで、色もカラフルです。

### 『ほっぺちゃん』



マコイ／作・絵 ポプラ社  
 まんまるほっぺのほっぺちゃんがぶらんこをこいたら、ほっぺがぼーんと飛んで行って、そのまま雲のほっぺにくっきました。そのほっぺはころころと転がり落ちて…。どこまで行くのかな？

### 『ねえだっこ』

柿木原 政広／作 ブロンズ新社



りんごさんが「ねえねえだっこ」と言うと、ばななさんが抱っこして、ゆーらゆらしてくれました。じゃがいも、きのこ、さくらんぼ、パンなどの食べ物、抱っこで優しい表情になる写真絵本です。

# 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)

| 1<br>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<br>6日・13日・20日・27日 | 毎週水曜日<br>7日・14日・21日・28日 | 毎週木曜日<br>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50分(10時20分受付開始)



## 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                     |
|-----------------|------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|-----------------------|--------------------------|
| 歯の健康・<br>ふれあい遊び | 1月29日(木)<br>10時～11時30分                                     | 地域交流センター<br>六ツ美分館<br>悠紀の里 | 保健部(保健所)<br>健康増進課<br>歯科衛生士 | 乳幼児親子<br>15組<br>(抽選)  | 12月9日(火)から<br>1月9日(金)まで  |
| はじめての<br>リトミック  | 2月20日(金)<br>第1部(1歳独歩可)10時～10時45分<br>第2部(2,3歳独歩可)11時～11時45分 | 総合子育て<br>支援センター           | 堀内 幸江氏                     | 乳幼児親子<br>各15組<br>(抽選) | 1月5日(月)から<br>1月30日(金)まで  |
| 歯の健康・<br>ふれあい遊び | 3月10日(火)<br>10時～11時30分                                     | 総合子育て<br>支援センター           | 保健部(保健所)<br>健康増進課<br>歯科衛生士 | 乳幼児親子<br>20組<br>(抽選)  | 1月20日(火)から<br>2月20日(金)まで |

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 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://ttzk.graffer.jp/city-okazaki>

### 《プレイルーム・よちよちルーム》

17日(土) 12時～16時 支援センター行事のため

30日(金) 9時～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。

※やむを得ず予定を変更することがあります。

**年末年始のお休みは 12月28日(日)～1月4日(日)です。**



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 ☎0564-26-0706

受付時間: 8時30分から17時15分まで