



にこにこ通信



就学前乳幼児（0～5歳児）のおられる家庭の子育て支援を行っています。
ふれあいの場、出会いの場、学びの場として、たくさんの方に利用していただきたい
と思っています。ぜひ、みなさん気軽に、遊びに来て下さいね。



自由利用について

月～金曜・土（月2回） 午前9時～午後3時

★自由に遊び来て下さいね。

いろいろな活動の写真



★育児体験授業★ ～中町中学校～



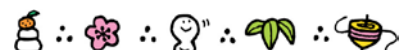
☆お兄ちゃん、お姉ちゃんと一緒に遊んだよ☆



また遊んでね♪



★親子あそび★ ～お正月あそび～



お正月あそびを満喫しました☆



書き初めしたよ☆

☆多可町子育てふれあいセンター

＜Email＞kosodate@town.taka.lg.jp

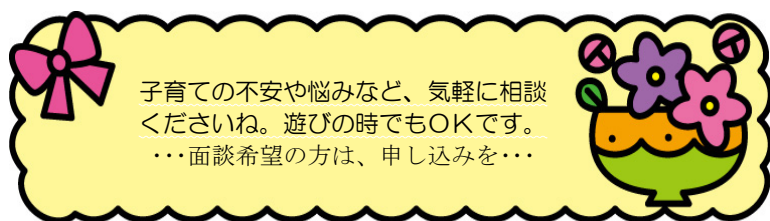
〒677-0114 多可町八千代区仕出原 353

〈TEL/FAX〉(0795) 37-2525



★天候等により、活動場所・内容が変更になる場合があります。変更内容については、ホームページで、確認することができます。<http://takacho.tokyo.r-cms.jp/kosodate/>

日	月	火	水	木	金	土
			1 ・音あそび C 旧中町幼稚園	2 ★田野口サロンの交流 田野口公民館	3 ★親子あそび 旧中町幼稚園	4 自由開放 子育てふれあいセンター
5	6 ・おやこ活動 (H28) 旧中町幼稚園 ・おはなし C 子育てふれあいセンター	7 ・おやこ活動 (H27) 旧中町幼稚園	8 ・おやこ活動 (H25) 旧中町幼稚園	9 ★婦人会さんとの交流 アスバル	10 ・にこにこ教室 (H22～25) 八千代プラザ	11 建国記念日
12	13	14 ★親子あそび 交流会館	15	16 ・おやこ活動 (H26) 旧中町幼稚園	17 ★学習会 八千代プラザ	18 自由開放 子育てふれあいセンター
19	20 ・ぼかぼか C ・食育 C 子育てふれあいセンター	21 ・おやこ活動 (H27) 子育てふれあいセンター	22 ・おやこ活動 (H25) 中児童館	23 ・おやこ活動 (H26) 中児童館	24 ・にこにこ教室 (H22～25) 加美プラザ ・音あそびC キッズランドやちよ	25
26	27 ・おやこ活動 (H28) 子育てふれあいセンター ★赤ちゃん広場 子育てふれあいセンター	28	★「年度別おやこサークル活動」「自主サークル活動」「にこにこ教室」の内容については、在宅家庭配布の『ぼかぼかたより』をご覧ください。			



家庭相談員にも相談できます
子どもの成長や発達に関すること、家庭をはじめ子どもを取りまく生活環境に対する悩みなど、子どもに関するあらゆる相談があれば、お気軽にご連絡ください。
こども未来課 教育委員会 電話 32-2385

学習会「座談会」(1月19日)より



【これまでの子育てを振り返り、みなさんに伝えたいことは・・・】

- ・一人目はきっちりとしないとダメ！と思ってしまい、いっぱいになることも…。二人目が生まれてからは、自由に好きなようにさせるときも必要かなと思えるようになりました。いろいろなことにチャレンジさせるのもいいことだと最近思えるようになりました。
- ・一人目のときは、余裕がなくずっと家にこもっていたので、もっと早くに外（子育てふれあいセンターなど）へ出かけていけばよかったと思います。
- ・はじめての育児で、わからないことを義母に聞きながらやってきた感じです。はじめて発熱したときも動揺してしまいましたが、すぐに相談できるということはよかったと思います。

★座談会の中で、「あそび」の話がでました。そこで、自由に遊びに行ける場所を紹介します。★

子育てふれあいセンター(八千代区仕出原)

開館日：月～金曜日 土曜日(月2回)

利用時間：午前9時～午後3時

*土曜の開館日については、「にこにこ通信」またはホームページで確認してください。

中児童館(中区高岸)

みなみ児童館(加美区的場)

開館日：火～土曜日

(休館日：日・月・祝日・年末年始)

利用時間：午前9～午後5時



活動のお知らせ

保育園・幼稚園がお休みの時は、いつでも遊びに来てね。

☆田野口サロンとの交流・・・申込必要

と き : 2月2日(木) 10:00~11:30

ところ : 田野口公民館

内 容 : 「ふれあいあそび・おしるこ作り」

サロンのみなさんとお話しながら交流しましょう。

☆親子あそび・・・誰でも参加できます。申込不要

と き : 2月3日(金) 10:00~11:30

ところ : 旧中町幼稚園

内 容 : 「節分あそび」

*豆まきをしてあそびましょう。

持ち物 : お茶

と き : 2月14日(火) 10:00~11:30

ところ : 交流会館

内 容 : 「ちょっとおそめの おもちつき」

*おもちつきの体験を楽しみましょう。

持ち物 : お茶・おわん・おはし

☆婦人会との交流・・・申込必要

*定員・・・先着 20 組

と き : 2月9日(木) 10:00~12:30

ところ : アスパル

内 容 : 「はーとふる交流会」

*婦人会のみなさんといっぱい遊んだり、お話ししたりして、交流しましょう。

その後は、昼食をみんなで、いただきます。

持ち物: お茶

参加費: 無料

☆学習会 ...申込必要

と き : 2月17日(金) 10:00~11:30

ところ : 八千代プラザ

内 容 : 「子どものよりよい発達のためのかかわり方」

講 師 : 瀧井美緒氏(臨床心理士)

「子どもたちの力を十分に伸ばすためには、どのようにかかわればよいのか。」「何をどのように伝えればいいのか。」を専門的な立場からお話していただきます。

*託児希望の方は、早めにお越しください。

赤ちゃん広場

と き : 2月27日(月) 10:30~11:00

ところ : 子育てふれあいセンター

内 容 : ・身体測定

・スキンシップあそび

・おはなししましょう

その後センターで自由遊び

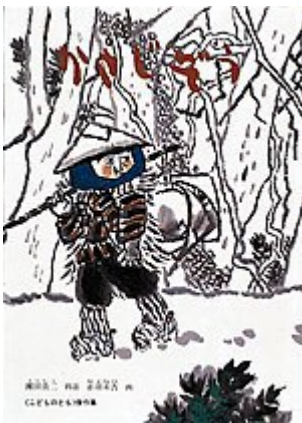
*誰でも参加できます。気軽にお越しください。

【申込み・問合せ】

多可町子育てふれあいセンター

37-2525

冬に読みたい“むかしばなし”



かさじそう

再話 : せた ていじ

絵 : 赤羽 末吉

出版社 : 福音館書店

昔、あるところにおじいさんとおばあさんが貧しく暮らしていました。大晦日、おじいさんはお正月のお餅を買おうと町に笠を売りに出かけました。ところがさっぱり売れないのです。仕方なく家に戻ろうとした途中・・・。6人の地蔵様が恩返しをするおなじみの昔話。温もりが伝わる語り口も昔話らしくて魅力。ボタンと描かれた雪や、赤いほおの老夫婦の優しい笑顔に心が休まりますよ。



だいくとおにろく

再話 : 松井 直

絵 : 赤羽 末吉

出版社 : 福音館書店

昔、あるところにとっても流れの速い大きな川がありました。どんな橋をかけても流されてしまうので、村の人は困りはて、腕のいい大工に工事をお願いしました。

しかし、引き受けてはみたものの大工も本当に作れるのか、心配になってしまいました。そんなとき、大きな鬼があらわれて、「おまえの目玉をよこしたら橋をかけてやる」と言います。川に橋をかけようとする大工とその川に住む鬼のユーモラスなやりとりや、ころころ変わる鬼と大工の表情にも注目です。

免疫力アップで元気なからだに！

免疫力こそ健康の源

免疫力というのは、ひとの健康のすべてに関わります。インフルエンザにかからないとか、がんにならない、アレルギーが出ない、そしてところが健康であるためにも、免疫力が必要です。

現在では、病気になるのも免疫力のバランスの影響であることがわかっています。免疫力のバランスを整えるのは、70%が腸内細菌の力、30%がこころの力、とされています。ですから、腸内細菌を整える食事を取り、ストレスのない暮らしを送れば、免疫力が十分に発揮され、病気になりにくい、というわけです。

病気をはね返す暮らし方

① 規則正しくリズムのある暮らしを

免疫細胞は、昼は活発になり、夜は活動が低下する、というリズムを持っています。だから、昼間活動し、夜は休む、という生活リズムが、免疫力を保つのに重要です。リズムが乱れると、免疫力は低下してしまいます。

② 自然にふれる暮らしを

都会でストレスをためているひとに、森の中を歩いてもらおうと、それだけでナチュラルキラー(がん細胞を攻撃する細胞)が増加する、というデータがあります。ひとは、自然と触れることで、免疫力を高めます。

③ 十分に休息をとる暮らしを

子どもは、夜寝て、朝起きるだけで免疫力が高まる、といわれています。休息をとると、からだの隅々に情報を伝達する「神経ペクチド」という物質が善玉化し、免疫力を高めます。だから、子どもの睡眠は妨げてはいけません。

④ 腸によい食事と水分を摂る暮らしを

胃で消化された食べものから栄養を吸収する腸は、免疫力と強く関わりを持つ臓器です。穀類、豆類、野菜類、海藻類などの繊維質の多い食物は胃の働きを高め、オリゴ糖やファイトケミカルは、腸内細菌を活性化します。また、発酵食品は免疫力を調整します。塩素消毒されていない良質の水とあわせて、腸によい食事を。

⑤ 笑いのある暮らしを

免疫力は、「生きる力」にも関わります。笑いは免疫力を高めますが、笑う→免疫力アップ→生きる力が高まる→笑う、というサイクルがあれば、ひとは元気に生きていけるのではないのでしょうか。

ばい菌も取り込まないと免疫力が育たない

ひとは、生まれた瞬間は無菌状態です。その後、急激に大腸菌が増殖するのですが、大腸菌のような悪玉菌の働きを抑える免疫力は、お母さんのおっぱいの成分に含まれています。

また、身のまわりにたくさんいるばい菌に対する抵抗力をつけるには、いろいろな種類のばい菌を取り込む必要があります。赤ちゃんはいろいろなものをなめたりしますが、そうやっていろいろなばい菌を取り込んで、抵抗力をつけていくのです。

いのちを危険にさらすばい菌ははね返し、からだに必要な菌は取り込んで共存できるようになっているのです。

