



多可町子育てふれあいセンター

# にこにこ通信



子育てふれあいセンターは・・・

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・であいの場・まなびの場として、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、遊びに来てくださいね。

**利用時間について**  
 月～金・日曜（土曜・祝日・年末年始除く）  
 午前10時～午後3時  
 ★えほんのへやは、午後4時まで利用できます。  
 ★運動広場は、いつでも利用できます。



歳末たすけあい募金分配金事業

## クリスマス親子コンサート

エーデルささゆり チャペル  
12月18日（日）

多可町社会福祉協議会と共催で、毎年恒例の「クリスマス親子コンサート」を開催しました。今年は、演奏者の人数も増え、いろいろな楽器が奏でる音色に耳を傾けました。子どもたちが大好きなトトロメドレーやクリスマスソング、本格的なクラシック音楽など、小さな子から大人まで、生の演奏を楽しむことができました。



ナチュレアンサングルのみなさんによる演奏



楽器の紹介もしてもらいました。  
～ヴァイオリン・ビオラ・チェロ～



子どもたちは、演奏者の近くで一緒に楽器を鳴らしたり、「ツバメ」の曲にあわせて踊ったりしました。間近で、すてきな音楽にふれることができましたね。



本物の楽器に、さわらせてもらいましたよ！



子どもたちから、お礼の花束を渡しました。



コンサート終了後には、サンタさんからプレゼントをもらいました。



### 子育てに悩んだ時は・・・

子育てふれあいセンター  
**職員**

子育てに関する悩み  
ちょっと誰かと話したいな...  
気軽にお越しください！

こども未来課  
**家庭相談員**

家庭や子どもを取りまく  
生活環境の悩み など  
☎ 32-2385

アスパルきっず ☎ 32-5121  
**保健師**      **栄養士**

子どもの成長や健康に関すること  
離乳食や子どもの食生活に関すること  
気軽に相談に行けますよ！

☆多可町子育てふれあいセンター <Email>[kosodate@town.taka.lg.jp](mailto:kosodate@town.taka.lg.jp)

〒679-1114 多可町中区岸上 224-17 TEL:(0795)32-2816 / FAX:(0795)32-2817

# 1月の予定

★活動場所・内容の変更、臨時休館等のお知らせは、HPまたはLINE公式アカウントをご覧ください。

ホームページ

LINE 公式アカウント



日	月	火	水	木	金	土	
1 元旦	2 振替休日	3	4	5	6	7	
8	9 成人の日	10 ・R1～2年度生まれあつまれ～ 「お正月あそび」 子育てふれあいセンター	11	12 ・R3年度生まれあつまれ～ 「お正月あそび」 子育てふれあいセンター	13 ・にこにこ教室 「体力に挑戦！」 アスバル	14	
15 ㊦ うんどうひろば 「親子リトミック」 八千代プラザ ★家庭の日「あ・そ・ぼ！」 ★パパ 大歓迎 DAY	16 ㊦ 赤ちゃんひろば 子育てふれあいセンター	17 ㊦ おでかけひろば みなみ児童館 (加美区的場)	18 ・ぼかぼか C 子育てふれあいセンター	19 ・R3年度生まれあつまれ～ 「楽器あそび」 子育てふれあいセンター	20 ㊦ みんなのひろば 「とんとあそび と昔あそび」 子育てふれあいセンター	21	
22 ・れもんの木 C 子育てふれあいセンター	23 ・R4年度生まれあつまれ～ 「お正月あそび」 子育てふれあいセンター	24 ㊦ ベビーマッサージ 子育てふれあいセンター ☆マタニティひろば 子育てふれあいセンター	25 ♡2 か月教室 子育てふれあいセンター  午前中「あそびのひろば」 は使用できません。	26 ㊦ 学習会 「ハーフリラクス」 子育てふれあいセンター	27 ・にこにこ教室 「お店屋さんごっこ」 ☆とてとひろば 子育てふれあいセンター	28	
29 ☆さくらんぼサークル 子育てふれあいセンター	30 ・R4年度生まれあつまれ～ 「等身大をつくろう」 子育てふれあいセンター ☆命の授業 (午後) 中町南小学校	31 ・R1～2年度生まれあつまれ～ 「運動あそび」 子育てふれあいセンター	㊦マークは、加西×多可健幸ポイント 対象事業です。3ポイント付与されます。				

★「年度別親子あつまれ～」「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。

## 休日のイベントです！



### ☆うんどうひろば・・・申込必要（チラシあり）

と き：1月15日（日）10：00～11：00  
 ところ：八千代プラザ 大ホール  
 内容：親子リトミック  
 講師：内橋 愛氏・笹倉 早百合氏  
 （スタジオ・ベル・ファンタジー）  
 持ち物：お茶  
 ＊詳しくは、チラシをご覧ください。

### 家庭の日企画



今月の「あ・そ・ぼ！」  
 1月15日（日）10：00～14：30  
 『ドミノあそび』  
 どれだけ長～くドミノを並べられるかな・・・？



## ボランティアサークル れもんの木



医療的ケア児・難病の子どもとその家族の居場所です。  
 詳しいことを知りたい方は、センターへご連絡ください。

と き：1月22日（日）10：00～12：00  
 ところ：子育てふれあいセンター  
 内容：おはなし会 ＊家族そろっての参加、大歓迎です。

### 多胎児サークル「さくらんぼサークル」活動のお知らせ

「とんとあそび」・・・申込不要  
 と き：1月29日（日）10：00～11：00  
 ところ：子育てふれあいセンター  
 持ち物：お茶  
 ＊書き初めもしますよ！  
 汚れてもいい服で来てくださいね。

赤ちゃんが参加できます！



㊦ ☆ 赤ちゃんひろば・・・申込不要

と き： 1月16日(月) 10:00~11:30

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  
情報交換・フリートーク

持ち物： 母子手帳

★今月のゲストサポーターは・・・★

あひさまにココロクリニックの保健師さんです。

\*都合により変更になる場合があります。



㊦ ☆ ベビーマッサージ・・・申込不要

と き： 1月24日(火) 10:00~11:30

と ころ： 子育てふれあいセンター

講 師： 藤原 彩美さん

(わらべうたベビーマッサージインストラクター)

持ち物： バスタオル・レジャーシート(一人用)  
水分(ミルク・お茶 など)



\*予防接種後48時間は、できませんので、  
気をつけてください。

誰でも参加できます！



㊦ ☆ おでかけひろば・・・申込不要

と き： 1月17日(火) 10:00~11:30

と ころ： みなみ児童館(加美区の場)

持ち物： お茶

\*南側の窓から日差しが入り込み、とって  
もあたたかい雰囲気のお部屋が、魅力的  
です。おもちゃもたくさんあって、思う  
存分遊べますよ。



★1月生まれのお誕生会もしますね！！

㊦ ☆ 学習会・・・申込必要

と き： 1月26日(木) 10:00~11:30

と ころ： 子育てふれあいセンター

内 容： 「ハーブでリラックス」

講 師： 藤本 由美子氏 (Herbal Basket 主宰)

持ち物： お茶

\*寒くなって外にも出かけにくくなり、スト  
レスもたまりやすくなっているのではない  
でしょうか？そこで、今月の学習会では、  
五感に働きかけてリラックス効果があるハ  
ーブについて教えていただきます。また、  
ワークショップでは、ラベンダーオイルを  
使って、自分でできる「ハンドマッサー  
ジ」や、子どものマッサージを体験するこ  
とができますよ。

\*託児希望の方は、お子さんの荷物をひとつに  
まとめてご持参ください。

㊦ ☆ みんなのひろば・・・申込不要

と き： 1月20日(金) 10:00~11:30

と ころ： 子育てふれあいセンター

内 容： とんどあそび と 昔あそび

持ち物： お茶

\*昔ながらの行事やあそびにふれる機会に  
したいと思います。外での活動もあるの  
で、暖かい服装でお越しくださいね！

☆ てとてとひろば(発達相談の日)・・・申込必要

と き： 1月27日(金) 10:00~11:30

と ころ： 子育てふれあいセンター

講 師： 市位 葉子さん(学校心理士)

\*いっしょに遊びながらお子さんの様子を見  
て、アドバイスしていただきます。

\*申込みの人数によっては、少し時間が早  
くなる場合があります。



マタニティひろば

妊婦さん同士、おはなししましょう。

と き： 1月24日(火) 10:00~

と ころ： 子育てふれあいセンター

申込みは、すべて  
こちらからできます。



「命の授業」にご協力をお願いします。

1月30日(月) 午後

中町南小学校 6年生

内容：オンラインで、児童の質問に  
答えてもらいます。

\*時間等の詳細は、後日お知らせします。

親子2~3組  
募集

# 身近にいませんか？ 繊細っ子

12月16日（金）

最近、よく聞く「繊細っ子」「繊細さん」「HSP(特別に敏感な人たち)」。生まれついてもらった性質で、5人に1人の割合だそうです。私たち大人は、どのようにかかわっていけばよいのでしょうか。



臨床心理士  
多鹿 友愛 氏

## ～繊細っ子ちゃんの心の中～

集団生活の場にいることは、とても疲れます…

今日は何をするのかな？

あれ、先生怒ってる？

〇〇ちゃん困ってるみたい

泣き声がうるさーい！

〇〇くんが怖いよ…

これ、あってる(正しい)のかな？

断ったら相手が嫌な気持ちになるかな…

あれもこれも気になっちゃう！

あー今日も疲れたなあ へとへとだあ～

繊細っ子ちゃんが、自分自身の繊細さと付き合っていくテクニックを知っていると、気持ちが楽になるのでは…と、多鹿先生。

繊細っ子ちゃんにとって、学校生活は苦行のようなもの。子どもが「よく頑張っていることを認めてあげる」「繊細で気付きやすいことを『良いところ』と感じられるようにしてあげる」そんな親になりたいですね。

## ～じゃあ どうしてあげようか～

### 【環境を整える】

刺激の少ない休憩場所を作る。

お気に入りの感触・香り・明るさを探す。

### 【休息をとらせてあげる】

予定を詰め込まない、休息する時間を取る。

### 【状態を説明する】

「疲れている」ということを教えてあげ、理由を説明する。できれば肯定的なとらえ方で伝える（〇〇ちゃんの悲しみを感じ取ってあげる優しい心だね）。

### 【不安をなくす】

状況への対処方法を検討しておく（〇〇の時は～してやり過ぎそう）。正しいかどうか不安⇒手伝ってほしいと言われたら手を貸す(自分でできることも)。

### 【気持ちを聞く】

「〇〇が気になるのね」「△△って思うんだね」と共感してあげる⇒安心します。

「今回の学習会の資料がほしい！」と思われる方は、センターまで。もっと詳しく、わかりやすく書いてくださっています。



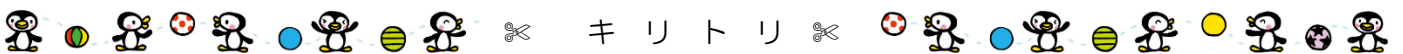
## ～感想～

自分自身が HSP にハマリで、小さい時から悩んでいました。疲れて悩んで、その度、母に気持ちを吐き出してきて、母に「あなたの長所は人の気持ちをわかってあげられる所。」と言われてきたことが、今も心に生きていて、自分の周りに HSP がおられたら、自分も理解しあげたいと思いました。

まさにうちの長男にあてはまることばかりでした。赤ちゃんの頃から育てにくさを感じていて、今も毎日のように苦戦しています。それがその子の性質なんだと頭では理解しようとはしながらも、ついその状況を目の当たりにすると怒ってばかりでした。

かんしゃくは、学校で疲れているからなのか、自分で出来ることをしないのは、不安だからなのか、など理由があるのかなと考えることができれば、落ち着いて対処できるかもしれないと思いました。

「どうしてあげようか」を一緒に子どもと考えようと思います。



子育てふれあいセンターへのご意見、おたよりの感想など、自由に記入いただき、お寄せください。事業・活動の参考にさせていただきます。 ☆センターの“ここにこポスト”に入れてね！