



多可町子育てふれあいセンター

# にこにこ通信

2024年  
2月

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9時～午後4時

★運動広場は、いつでも利用できます。



## 食育体験

# 味噌づくり

1月12日（金）

いづみ会さんに教えていただき、味噌づくりを体験しました。いつも食べているお味噌汁のお味噌づくり。昔から受け継がれてきた味噌づくりに触れ、大豆や麴のパワーを感じることができました。出来上がった味噌は、ひと味もふた味も違うでしょうね。



① ゆがいた大豆を大豆つぶし器で、ところてん状態に。



② 麴(こうじ)をばらばらにほぐし、塩と混ぜ合わせます。



③ 大豆と麴と塩を全て混ぜ合わせます。



④ 丸めて味噌団子にして、味噌樽に詰め込んで、仕込み完了。



今回、仕込んだ味噌は、熟成させて、11月頃、完成予定です。出来上がったら、参加された皆さんで分けて持ち帰ります。おいしい味噌ができますように!!



## 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  
家庭支援員

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

子どもの成長や  
健康に関すること

栄養士

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



ホームページ LINE 公式アカウント

★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。



日	月	火	水	木	金	土
★「年度別親子あつまれ〜」「自主サークル活動」の内容については、在宅家庭配布の『ほかほかたより』をご覧ください。				1 ㊦ みんなのひろば 子育てふれあいセンター	2 ・R2〜3年度生まれあつまれ〜 「紙粘土とバレンタイン製作」 子育てふれあいセンター	3
4 ☆さくらんぼサークル (多胎児サークル) 「節分あそび」 子育てふれあいセンター	5 ・R5年度生まれあつまれ〜 「バレンタイン製作」 子育てふれあいセンター	6 ・おとはな C 子育てふれあいセンター	7 ㊦ おでかけひろば 多可町図書館	8 ・R4年度生まれあつまれ〜 「バレンタイン製作」 子育てふれあいセンター	9 ㊦ 体験講座 「フランダースで心と体を整えよう」 子育てふれあいセンター	10
11 建国記念の日	12 振替休日	13	14 ㊦ 学習会 「イライラしない子育て講座」 子育てふれあいセンター	15 ☆木であそぼう！ WEEK (〜20日まで) 子育てふれあいセンター	16 ・R2〜3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 ☆とととひろば 子育てふれあいセンター	17
18 ☆親子リトミック 八千代プラザ  ★家庭の日	19 ㊦ 赤ちゃんひろば 子育てふれあいセンター ・ほかほか C 子育てふれあいセンター	20 ・おとはな C 認定こども園わだ	21	22 ・R4年度生まれあつまれ〜 「サーキット運動あそび」 子育てふれあいセンター ・ユニキッズ C 子育てふれあいセンター	23 天皇誕生日	24
25 ・れもんの木 C 子育てふれあいセンター	26 ・R5年度生まれあつまれ〜 「エコバッグづくり」 子育てふれあいセンター	27 ㊦ 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	28 ♥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。	29 ☆SDGs 講座 交流会館		

日曜日のイベントです！



☆うんどうひろば・・・申込必要（チラシあり）  
 と き：2月18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 小百合氏  
 （スタジオ・ベル・ファンタジー）  
 ＊音楽にあわせて、体を動かす楽しさをいっぱい味わいましょう。

多胎児サークル「さくらんぼサークル」活動のおしらせ

『節分あそび』・・・申込不要  
 と き：2月4日（日）10:00～11:30  
 と ころ：子育てふれあいセンター  
 持ち物：お茶

### 木のおもちゃであそぼう WEEK

と き：2月15日（木）～20日（火）  
 午前9時～午後4時  
 ＊17日（土）は休館日です。

と ころ：子育てふれあいセンター

＊多可町産ヒノキなどで作られた積み木で、子どもも大人も楽しみながら遊ばしましょう。

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：2月25日（日）10:00～11:30  
 と ころ：子育てふれあいセンター  
 内 容：お話ししましょう

2月15日（木）は、午前10時～11時まで加東森林振興事務所の方に、遊び方を教えていただきます。ぜひ、木にふれる体験を親子で！！



赤ちゃんが参加できます！



☆赤ちゃんひろば・・・申込不要

と き : 2月19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・・・★  
あひさまにこにこクリニックの言語聴覚士さんです。  
\*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 : 2月27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！



☆みんなのひろば・・・申込不要

と き : 2月1日(木) 10:00~11:30  
と ころ : 子育てふれあいセンター  
内 容 : 節分あそび  
持ち物 : お茶  
\*鬼のお面づくりや、豆まきをして、年中  
行事を楽しみましょう。

☆学習会・・・申込必要

と き : 2月14日(水) 10:00~11:30  
と ころ : 子育てふれあいセンター  
内 容 : 「イライラしない子育て講座⑤」  
講 師 : 寺尾 聡子さん  
(CPA認定講師・養育里親)  
持ち物 : お茶  
託児用荷物(託児希望の方)  
\*お茶・オムツ・着替えなど、ひとまとめにしておいてください。

☆おでかけひろば・・・申込不要

と き : 2月7日(水) 10:00~11:30  
と ころ : 多可町図書館(中区靴屋434-11)  
持ち物 : お茶  
\*すてきな絵本や本に出会いに行こう！  
部屋も用意しているので、みんなで絵本  
を見たり、お話ししたりして、ゆったり  
とした時間を過ごしましょう。

☆てととひろば(発達相談の日)・・・申込必要

と き : 2月16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、アドバイスしてさせていただきます。

☆体験学習・・・申込必要

と き : 2月9日(金) 10:00~11:00  
と ころ : 子育てふれあいセンター  
内 容 : フラダンスで心と体を整えましょう  
講 師 : 森岡亜希子さん  
カパーフラオカイリマレイアーピキ  
(クム・フラ・カレオ・トリニダッド日本校)  
認定インストラクター  
持ち物 : お茶  
\*フレアスカートをお持ちの方は、ぜひそれをは  
いて、体験してください。

☆SDGs講座・・・申込必要

と き : 2月29日(木) 10:00~12:30  
と ころ : 交流会館(加美区寺内251)  
内 容 : 「エシカル消費ってな～に？」  
～私たちにもできる エシカル消費～  
講 師 : 祐尾 智紗美さん(「農場なつめやし」)  
持ち物 : お茶、エプロン、三角巾  
\*子ども用エプロンは、センターの貸出し用があります。  
「農場なつめやし」さんの有機野菜を使って、親子クッキングをします。

ボランティアサークル「ユニキッズ」

と き : 2月22日(木) 13:00~15:00  
と ころ : 子育てふれあいセンター

～ ゆっくりお話ししましょう！ ～

\*託児もあるので、お子さんと一緒に参加できます。  
気軽に、お越しくださいね！

申込みは、すべて  
こちらからできます。



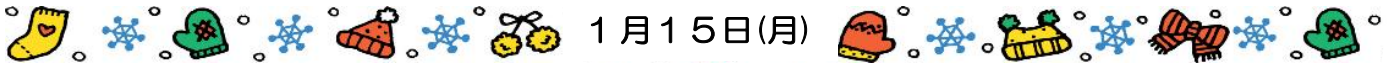
マタニティひろば

妊婦さん同士、おはなししましょう。

と き : 2月27日(火) 10:00~  
と ころ : 子育てふれあいセンター



# こどもの発達特性の理解に基づく楽しい育児



1月15日(月)

今回は、北播磨地区の子育て支援者の研修会の内容をお伝えします。

加西市にある「医療福祉センターきずな」の常石院長にご講演いただきました。

## 発熱したとき・・・

全身症状（機嫌 会話 食欲 睡眠）が落ち着いていれば、冷やすだけで様子を見ればよい。

～対処～

- 手足が冷たい時は、熱が上がりきっていないので、寒気を感じている。  
⇒頭や首筋を冷やしながらか、布団で保温する。
- 手足が温かく、顔色も紅潮していれば、ほてりを感じている。  
⇒しっかり冷やして、布団は取り外す。



## 予防接種の大切さ

勧奨接種：ポリオ4種混合、BCG、麻疹・風疹など

麻疹・風疹は日本でも子どもが20人ほど亡くなっているため、受けた方がよい。

冷やしても  
39.0℃以上  
または  
機嫌が悪く  
38.5℃以上  
続く時は、  
解熱座薬を使用する。



解熱座薬は、  
1℃下がれば十分。  
再度使う時は6時間以上あけて。



## 幼児の生活リズムを整えるコツ

- ・早起き・・・朝の光を浴びて生体時計をリセット
- ・朝食を摂る・・・睡眠中の低体温を回復させて循環を改善
- ・午前中は身体を動かす・・・昼間の活動はリズムを整える
- ・午睡は15時半までに・・・午睡は重要なリズムの一つ
- ・夕食は睡眠の2時間以上前・・・決まった時間に夕食を摂る
- ・寝る前のだらだらテレビはダメ  
・・・みる時間を決める
- ・積極的に寝る段取りを毎日繰り返す  
・・・寝かしつける



集中力の欠如・落ち着きのない子が激増

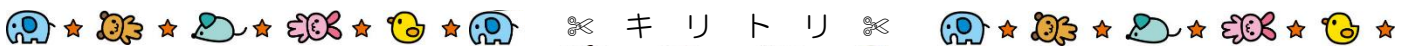
心の発達に必須の3つの間

「空間」「時間」「仲間」

スマホやゲームはこれら全てを阻害する

メディアやゲームとの適切な距離

- 幼児期から配慮すべきこと  
生活リズムを確立する  
幼児期から使わせない
- 最初に使うときにルールを決める  
本体は親からの貸与とする  
(パスワードは親がわかるように)  
使用時間を決める  
寝室・自室に持ち込ませない  
大人が使用状況をモニターする  
面と向かって言えないことを書き込まない
- メディアやゲーム以外の趣味をもたせる
- 大人の使い方も意識する



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“にこにこポスト”に入れてね！