



多可町子育てふれあいセンター

にここ通信

2025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9時～午後4時

★駐車場・うんどうひろばは改修工事中です



食育体験

味噌づくり

1月17日（金）

昨年度に引き続き、いずみ会さんご指導のもと、子育て親子が味噌づくりを体験しました。昨年度、作った味噌が美味しくて（とっても甘いです！）、今年度も味噌づくりに参加されたりピーターもちらほらおられましたよ。昨年度、味噌づくりを教えてもらった後、お家で味噌を作られたお母さんもいましたよ！



① ゆがいた大豆をつぶします



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、空気を抜きながら丸めます



④ 味噌を寝かせる容器に味噌玉を投げ込み、空気が入らないようにします。一番上には酒粕を敷き詰めます。これがおいしさの秘訣？！



←七草がゆに入れる「春の七草」。いずみ会さんが摘んでくださいました！

今回、仕込んだ味噌は、熟成させて、9月頃、完成予定です。今年もおいしい味噌になりますように☆
手作り味噌を使ってするクッキングもお楽しみに・・・

味噌づくりレシピは、子育てふれあいセンターに置いてあります。
あなたもお家で味噌づくり、やってみませんか？



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

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

2月の行事

★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
★「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『ぼかぼかたより』をご覧ください。						1
2 ☆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 ・れもんの木 C 子育てふれあいセンター	3	4 ・R3~4年度生まれあつまれ〜 「お店やさんごっこ」 子育てふれあいセンター	5	6	7 ・R5~6年度生まれあつまれ〜 「ランタン製作」 子育てふれあいセンター	8
9 ㊦うんどうひろば 「親子リトミック」 加美プラザ	10 ㊦赤ちゃんひろば アスバル	11 建国記念の日	12 ㊦おでかけひろば みなみ児童館	13	14	15
16	17 ㊦リフレッシュ講座 「産後ヨガ体験」 グリーンプラザ (中区曽我井)	18 ・R3~4年度生まれあつまれ〜 「しんあそび」 子育てふれあいセンター	19	20 ・ぼかぼか C 子育てふれあいセンター	21 ㊦みんなのひろば 多可西臨親子交流会 子育てふれあいセンター	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25 ㊦ベビーマッサージ アスバル ☆マタニティひろば アスバル	26 ♥2 か月教室 アスバル	27 ・ユニキッズ C 子育てふれあいセンター	28 ㊦子育て講座 「赤ちゃんから学ぶ育児相談会」 子育てふれあいセンター ☆てととひろば 子育てふれあいセンター	

日曜日の活動です！



☆うんどうひろば・・・申込必要（チラシあり）

とき：2月9日（日）10：00～11：00

ところ：加美プラザ 大ホール

内容：親子リトミック

講師：内橋 愛さん・池田 真由美さん
(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」活動のお知らせ

「節分あそび」

とき：2月2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

*季節や伝統を感じながら、製作や遊びを
楽しみましょう。



木のおもちゃ「音の階段」がやってくる！



期間は・・・

2日(日)～12日(水)

19日(水)～27日(木)

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2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



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10日(月) 10:00~11:30
ところ：アスパル 和室(1階)
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：2月25日(火) 10:00~11:30
ところ：アスパル 和室(1階)
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：2月12日(水) 10:00~11:30
ところ：みなみ児童館
持ち物：お茶
*それぞれの親子のペースで、ゆったりと
遊べますよ。子育て相談もできます。

☆みんなのひろば・・・申込必要

とき：2月21日(金) 10:00~11:30
ところ：子育てふれあいセンター
内容：多可西脇親子交流会
「親子でふれあいあそび」
～ココロもほかほか ミルみるなかよし～
持ち物：お茶
*西脇市の親子のみなさんとのふれあいあ
そびをとおして、いっぱい交流しましょ
う。他市のお母さんとのお話しも楽し
んでくださいね！

☆リフレッシュ講座・・・申込必要/託児あり

とき：2月17日(月) 10:00~11:00
ところ：グリーンプラザ(中区曾我井)
内容：産後ヨガ
講師：宇仁菅 千佳さん
(産後ヨガインストラクター・理学療法士)
持ち物：お茶
*ヨガマットはこちらで用意します。
*動きやすい服装で来てください。

☆子育て講座・・・申込必要

とき：2月28日(金) 10:00~11:30
ところ：子育てふれあいセンター
内容：赤ちゃんから学ぶ育児相談会
講師：森岡 亜希子さん(助産師)
・コア助産院(出張専門)
・多可町訪問型産後ケア受託
・いわたウィメンズクリニック
持ち物：お茶
*日々の困りごと、疑問や不安を座談会形
式で相談してみましよう。ナビゲーター
は、2か月教室でお世話になっている
森岡助産師さんです。

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25日(火) 10:00~
ところ：アスパル 会議室2(1階)



ボランティアサークル「ユニキッズ」

とき：2月27日(木) 13:00~15:00
ところ：子育てふれあいセンター
内容：お話ししましょう

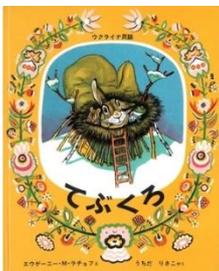
☆てとととひろば(発達相談の日)・・・申込必要

とき：2月28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けます。

申込みは、すべて
こちらからできます。



おすすめ絵本



「てぶくろ」
作 (ウクライナ民話)
絵 エウゲーニ・M・ラチョフ
訳 内田莉莎子
出版社 福音館書店



「このゆきだるまだーれ？」
作 岸田衿子
絵 山脇百合子
出版社 福音館書店



体験講座

0歳からの体幹づくり

12月18日(水)



ねんね～歩き始めるまでのお子さんの様子を見ながら、1人ひとりに合ったアドバイスをいただきました。

0歳時期は、歩くまでの体づくりをしています。体の使い方がぎこちない子達の0歳のときを振り返ると、おすわり、すり這い、ハイハイ、寝返りなどをしっかりせずに、すっ飛ばしたまま大きくなった場合が多いです。1歳半までに歩き始めたらいいので、それまでは、それぞれの動きを十分行えるように、大人が環境を整えることが大切です。

例えば、ハイハイ期には、すぐつかまり立ちしないように、興味のあるものを床に置いたり、なるべく広いスペースを確保したり、広い遊び場へ行って、思いきりハイハイできる機会をつくらしましょう！



ハイハイのときの手が「ぐー」（握っている状態）の場合
は？

手の平を広げてハイハイをすることで、手の平から刺激が入り、手の器用さが育つ。大人が子どもの手の平を広げてさすることで、手の平から刺激が入る。すると、だんだん手の平を広げてハイハイできるようになる。

“横抱きを嫌がるから”と
いって、首がすわってないの
に縦抱きすると…？

首が肩に埋もれる状態になる。すると、すり這いやハイハイのとき、手や肩が使いにくくなる。

※「首がすわる」とは、体を前後左右に傾けたとき、自分の力で頭を持ち上げられる状態のこと



右手・右足をあまり使わない場合は？

体の右側に感覚が入る機会が少なかったことが考えられるので、右側から声をかけたり、おもちゃを渡したりして右側に感覚が入るようにすると良い。左右両方の手や足を使えるようにすることで、脳が発達する。

子育てふれあいセンターも、宇仁菅先生に教えていただき、ハイハイやすり這いが十分楽しめるように環境を整えています。

ぜひ、遊びに来てくださいね！



講師：宇仁菅 千佳 氏
(理学療法士)

ハイハイせずに、お尻を滑らせて前に進んでしまう場合は？

ハイハイは、体幹を育てているのと、背骨のS字カーブをつくっているため、ハイハイにつなげるために、まずは両手に体重をかけることが必要。下の写真のように、両手に体重をかけて、前に手を出す練習をすると良い。体の使い方を覚えさせることが大切。



センター
から

通行規制のお知らせ



1月20日から3月末頃までの予定で、子育てふれあいセンター前道路の通行規制があります。ガードマンの誘導に従ってご来館ください。詳しくは、HP・公式LINEをご確認ください。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。



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“にこにこポスト”に入れてね！