



# 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9時～午後4時

★うんどうひろばは、いつでも利用できます。



## 食育教室

～親子クッキング～

at 八千代コミュニティプラザ

6月30日(日)開催

日曜日に開催したため、パパの参加も多く、いずみ会さんと子育て世帯が、和気あいあいとクッキングを楽しみました。



こねこね楽しいな♪

上手、上手！



メニュー  
・ラタトゥイユ  
・ニョッキ



ぼくが、よそうよ



みんなでいただきます！！

☆食育体験の予定☆  
9月13日：クッキング  
1月17日：味噌づくり  
ぜひ、ご参加ください♪



## 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 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

# 8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
				1	2 ㊦ みんなのひろば 「フールあそび」 町民プール	3
4 ・おとはな C 子育てふれあいセンター	5 ㊦ 赤ちゃんひろば アスパル	6 ・R3~4年度生まれあつまれ~ 「水あそび」 子育てふれあいセンター ●移動児童館	7	8 ㊦ おでかけひろば 「川あそび」 ふれあいの水公園 (加美区三谷)	9 ・R5年度生まれあつまれ~ 「座談会」 子育てふれあいセンター	10
11 海の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
18	19 ㊦ 産後ヨガ アスパル	20 ・R3~4年度生まれあつまれ~ 「寒天あそび」 子育てふれあいセンター ●移動児童館	21 ・ぼかぼか C 子育てふれあいセンター	22 ・ユニキッズ C 子育てふれあいセンター	23 ㊦ 学習会 「子どもの困った行動の裏側」 アスパル	24
25 ☆さくらんぼサークル (多胎児サークル) 「川あそび」 ふれあいの水公園	26	27 ㊦ ベビーマッサージ アスパル ☆マタニティひろば アスパル ●移動児童館	28 ♥2 か月教室 アスパル	29	30 ・R5年度生まれあつまれ~ 「水あそび」 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	31 ☆夏フェスタ 八千代コミュニティプラザ

★「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。

## 日曜日のイベントです!



### ☆わくわく交流会・・・申込不要

#### 「第2回 夏フェスタ」

と き : 8月31日(土) 17:00~19:00

と ころ : 八千代コミュニティプラザ

\*詳しくは、チラシをご覧ください。



### 多胎児サークル「さくらんぼサークル」活動のお知らせ

#### 「川あそび」・・・申込不要

と き : 8月25日(日) 10:00~11:30

と ころ : ふれあいの水公園(加美区三谷)

持ち物 : お茶、タオル、着替え

\*みんなで、はじめてのおでかけあそびを楽しみましょう。

【雨天時】中プラザ 大会議室

新聞あそびをしよう!!

## 移動児童館

【開館時間】 【遊びの講座開催時間】

11:30~15:00 13:30~14:30

開館日	遊びの講座
8/6(火)	アイロンビーズ
8/20(火)	ファンルーム
8/27(火)	プラバンまたはレジン

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 : 9月1日(日) 10:00~11:30

と ころ : 子育てふれあいセンター

内 容 : ハーブでスプレーづくり

赤ちゃんが参加できます！



☆赤ちゃんひろば・・・申込不要

と き： 8月5日(月) 10:00~11:30

と ころ： アスパル 和室

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： 8月27日(火) 10:00~11:30

と ころ： アスパル 和室

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： 8月2日(金) 10:00~11:30

と ころ： 町民プール \*集合：子育てふれあいセンター

内 容： プールあそび

持ち物： お茶、水着、タオル、浮き輪(あれば)

【雨天時】交流会館(加美区寺内)

新聞あそび

\*新聞ビリビリ、新聞トンネルなどいろ  
いろな新聞あそびを楽しみましょう。  
新聞ドームにも挑戦!!

☆子育て講座・・・申込必要/託児あり

と き： 8月23日(金) 10:00~11:30

と ころ： アスパル 研修室(2階)

内 容： 「子どもの困った行動の裏側  
～子どもの気持ち みんなで考えてみませんか～」

講 師： 中川 成美さん

Weaving 訪問看護ステーション

看護師・児童発達支援士

発達障害コミュニケーションサポーター  
上級心理カウンセラー

持ち物： お茶

\*かんしゃく、手が出る、かみつく、繊細、  
切り替えの難しさ・・・など、子どもの行動に  
どのように対応したらいいか、一緒に考え  
ながら、ヒントを見つけましょう。

\*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。

☆おでかけひろば・・・申込不要

と き： 8月8日(木) 10:00~11:30

と ころ： ふれあいの水公園(加美区三谷)

持ち物： お茶、ぬれてもいい服、水遊び用の靴  
タオル、帽子

【雨天時】加美プラザで遊びましょう。

☆リフレッシュ講座・・・申込必要/託児あり

と き： 8月19日(月) 10:00~11:00

と ころ： アスパル 会議室2(1階)

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。

☆てととひろば(発達相談の日)・・・申込必要

と き： 8月30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。

ボランティアサークル「ユニキッズ」

と き： 8月22日(木) 13:00~15:00

と ころ： 子育てふれあいセンター

内 容： ボディペインティングと水あそび

持ち物： お茶、タオル、着替え

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： 8月27日(火) 10:00~

と ころ： アスパル 会議室2(1階)



申込みは、すべて  
こちらからできます。



工事のため、毎月定期的に、センターで行っていた事業をアスパルに会場変更しています。  
お間違いのないよう、よろしくお願いします。

子育て  
アンガーマネジメント  
CPA SS式イライラしない子育て法  
6月16日(日)

子育ての中で感じる「怒り」にスポットをあて、「怒り」の原因や子どもに与える影響、対処の仕方について教えていただきました。



講師：寺尾 聡子 氏  
(CPA認定講師・養育里親)



←2人1組で、「クールダウン・プラン」の練習をしました。



怒りについて考えると「自分にとって何が大切か」「何を守りたいか」に気づく

「怒り」の分析・・・原因、怒りの言葉、兆候は？  
「怒り」への対応・・・火消し言葉は？

怒りのガス抜き法は？

自分なりの「クールダウン・プラン」を作成し、練習しておく

**親子の緊張が高まったときの対処法**

怒りのピークである6秒間に「クールダウン・プラン」を実行する

落ち着くための時間をとる

約5歳未満

子どもの側で  
落ち着くまで待つ  
子どもと平行に  
座り、話しかけない

高年齢児

子どもと離れる  
「ちょっと今は話ができませんので、いったん部屋に行って落ち着こう」

協力の確認「どう？お話できる？」

本来の問題に戻る

ガス抜き法(例)

深呼吸  
10数える  
椅子に座る  
お茶を飲む  
スマホを見る

火消し言葉(例)

しょうがないか  
落ち着け  
もういいや  
何とかなる  
こんな時もあるさ

「これまでの子どもへの対応を後悔するより、これからどうするかを考えましょう！」という寺尾先生からのメッセージ

『過去と他人は変えられないけれど、未来と自分は変えられる』

**参加者の感想**

- 自分のイライラの原因を書き出すことで、改めて何にイライラしているのか気づくことができました。先生のお話を聞き、また他のご家庭のお話を聞き、受講前より心が軽くなりました。
- 毎回は思い出せないかもしれないが、自分が心を落ち着かせる6秒間をつくりたいです。
- イライラした姿を子どもの前で見せてしまうことは、やはり良い影響はないことを改めて知ることができたので、子どもに言葉でも伝えて、うまく落ち着ける方法を見つけていきたいと思います。

マルトリートメント (mal=悪い treatment=扱い)

大人から子どもへの不適切なかかわり方

=暴言・暴力、夫婦喧嘩を見せる、過度な放任・・・など

⇒「児童虐待」は、その最たるもの

⇒マルトリートメントの弊害・・・学習困難、反抗的・破壊的になる、いじめの被害者・加害者になる、やる気が起きない、自己肯定感・責任感の欠如、依存症、うつ・・・など



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！