

あかし子育て支援センターだより



# にじのかけはし



No.65 (H20.1.15)

## こども夢文庫がオープンしました！！

昨年11月に、地域コミュニティの場として、「こども夢文庫西二見」「こども夢文庫西明石」が開設されました。

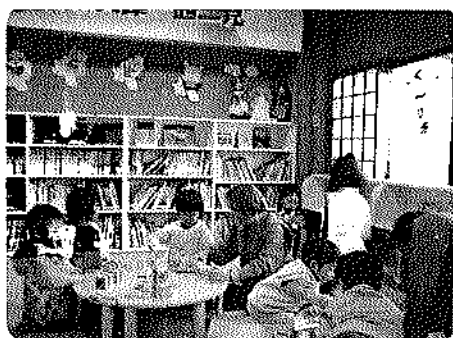
「こども夢文庫」は、親子が読書や昔遊びなどを通して、地域の方と交流することができる場所です。明石市こども基金の助成により、約700冊の絵本や児童書、紙芝居などをそろえています。

ボランティアによる読み聞かせや手遊び、工作、昔遊びなどさまざまなイベントも行われており、就学前の親子や小学生が、多くの方々と楽しく交流しながら利用しています。



また、2月には貴崎小学校区にも開設される予定です。

たくさん子どもや保護者の方の笑顔に会えることを楽しみにしています。



こども夢文庫西二見



こども夢文庫西明石

名称	所在地	開設日時
こども夢文庫西明石	小久保120-55 サバービアシティ 21A棟 1階	(月) (火) (水) (金) ※ただし祝日は休み 10:00~12:00 14:00~17:00
こども夢文庫西二見	西二見1194-4 西二見公民館内	毎週(火) 10:00~16:30 毎月第1(土) 13:00~16:30
こども夢文庫貴崎	貴崎4丁目8番	平成20年2月オープン予定



## ～子育てファミリーふれあい講座～



昨年11月17日、3歳以上就学前までの幼児とその保護者を対象に「子育てファミリーふれあい講座」を行いました。

親子でくすぐり遊び、リズムに合わせて「忍者体操」、ボールやフープを使ったゲーム遊び、おうちの方に体を支えてもらって逆立ちなどをしました。

お父さんお母さんからは「日頃、子どもと遊んでいるつもりでしたが、こんなに汗をかいたのは初めてで、リフレッシュできました。」「子どもがとても楽しんでよかった。」などの声が聞かれ、子どもたちからも「逆立ちがおもしろかった。」と、親子で楽しいひとときを過ごせたようです。

みなさんも、親子で体を動かして遊んでみませんか。



バランスよく立てるかな～

(^o^)



## ～プレイルームのおたのしみ会～



プレイルームでは、月1回程度「おたのしみ会」をしています。親子でふれあい遊びをしたり身近にあるものを利用して簡単な工作を楽しんだりしています。みんなの笑顔でいっぱいです。



絵本「できるかな？」を見ながら、歌に合わせてみんなで“まねっこ”遊び。

小さいお友だちもまわりの楽しそうな雰囲気を感じながら、おかあさんのひざの上で参加しました。

新聞紙や包装紙を、くしゃくしゃにしてさつまいもを作ったよ！

「できた、できた。おおきなおもができた！」と、楽しい会話がはずみ、「やきいもぐーちょきぱー」をみんなで歌いました。



\*おたのしみ会の日程などはプレイルームで配布している「子育て情報カレンダー」に掲載しています。

# 子育て解決シリーズ 『子育てのツボ』

## その8 ～かぜの予防～



新しい年を迎え、寒さが一段ときびしくなり、かぜをひいている人を多く見かけるようになってきました。かぜは「予防」が大切です。今回は、かぜについて紹介します。

### かぜの原因は？

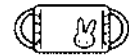
原因のほとんどはウイルスによるものです。くしゃみ・咳・鼻水は典型的な「かぜ」のはじまりです

### どうして冬に多いの？

冬は寒いだけではなく、空気が乾燥しやすくなります。乾燥するとウイルスが増えやすく、気道粘膜（のどや鼻の中）の異物を排除する働きが弱くなるとともに、ウイルスが付きやすくなるからです。

### かぜの予防対策

- ① 睡眠や栄養を十分にとって、規則正しい生活をするようにこころがけましょう。
- ② 人混みを避けることも大切です。
- ③ うがい・手洗いの習慣を身につけて、清潔にしましょう。
- ④ 加湿器の使用や、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。（湿度60～70%位が目安）  
部屋の温度は20℃位に保ち、換気をこまめにしましょう。



※子どものかぜを予防するためには、家族全員がかぜをひかないようにすることも大切です。

### かぜの時の家庭でのケア

- ① 家の中で静かに過ごしましょう。
- ② 寒気がしてガタガタ震えているときは厚着に、暑がっているときは薄着にしましょう。
- ③ 食欲が落ちているときは無理に食べさせないようにしますが、水分はしっかり補給しましょう。
- ④ 鼻水は湿らせた軟らかいガーゼなどで拭き取ると、肌がかさかさになることを防げます。
- ⑤ 発熱しているときは、お風呂はやめておきましょう。熱も下がり、機嫌もよく元気がでてきたら、少し症状（鼻水、咳など）が残っていてもお風呂を考えてもいいでしょう。



### ※インフルエンザとの見分け方

インフルエンザの特徴的な症状は、①急激な発症 ②高い熱（38度以上の発熱・悪寒）です。また、③地域で流行しているかどうかも参考になるでしょう。かぜとインフルエンザを見分けることは簡単ではありませんが、気になる症状があれば、医師に相談しましょう。

### 健康推進課からのお知らせ（問い合わせ先 TEL918-5656）

#### 子育て健康相談

1月28日(月) 保健センター	2月7日(木) 二見市民センター
2月18日(月) 保健センター	3月6日(木) 魚住市民センター
(時間：10：00～12：00 13：00～15：00)	

※兵庫県南部または播磨南東部に午前7時現在、気象警報が発令されている時は中止です。

## かんたんおやつを作ってみませんか？

子どもは、一度にたくさんの量を食べるのはむずかしいです。おやつも小さな食事として栄養を補えるといいですね。

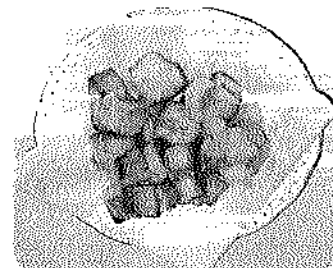
ときには子どもと一緒に混ぜたり、丸めたりして、手作りおやつで楽しい時間を過ごしてみましょう！



食パンを使って



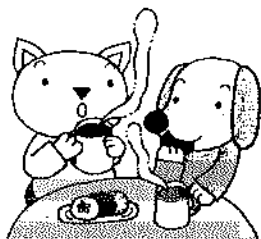
- 材 料 食パン 1枚、オリーブ油 大さじ1、粉チーズ 大さじ1  
作り方 ① 食パンを1cm角に切り、オリーブ油と粉チーズで和える。  
② トースターで①をこんがり焼く。  
※スープに浮かべてもおいしいよ！



きな粉を使って



- 材 料 マーガリン 80g、砂糖 40g、薄力粉 100g、きな粉 20g  
作り方 ① クリーム状にしたマーガリンに、砂糖を加えて混ぜる。  
② ①にきな粉と薄力粉を加え混ぜる。(冷蔵庫で約15分休ませる)  
③ 30個に丸めてクッキングシートを敷いた天板に並べ、170度にあたためたオーブンで、約15分焼く。  
※焼きたては、くずれやすいので注意しましょう。



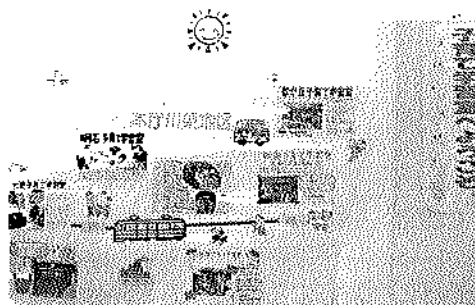
## 「子育て学習室マップ」を掲示します！

「子育て学習室」は、市立幼稚園区28か所にある地域の子育て拠点です。参加者が知恵を出し合い、協力して遊びや体験学習などを行いながら学び育ち合う場で、3月頃から各地域で子育て学習室生を募集します。

みなさんも、参加してみませんか！

### 展示期間

- \* 1/8 午後～1/29 午後 生涯学習センター7階廊下
- \* 2/1 午後～2/13 午後 明石市役所ロビー
- \* 3/21 午後～3/28 午前 JR大久保駅



### 子育て相談室 (あかし子育て支援センター内) 《TEL918-5610》

子育てで困っていることなど、気軽にご相談ください

- ※ 電話相談 (火)～(日) 10:00～12:00 13:00～16:00
  - ※ 来所相談 (火)～(日) 10:00～12:00 13:00～15:00 (要予約)
- 原則月曜日、第3火曜日は休館 その日が祝日の場合は開館し翌日休館