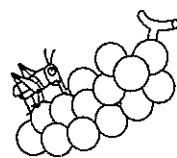


# にじのかけはし



No.63 (H19 9.1)

## ～ お月さま、きれいだね ～

暑い夏でしたが、元気いっぱい夏ならではの遊びを楽しめたでしょうか。少し陽が落ちるのが早くなってきたなと感じるころには、季節はいつの間にか 秋 。

「おかあさん、どうしてお月様はぼくの後をついてくるの？」  
「おとうさん、どうしてお月さまは細くなったり丸くなったりするの？」  
こんなかわいい質問をされたことはありませんか。

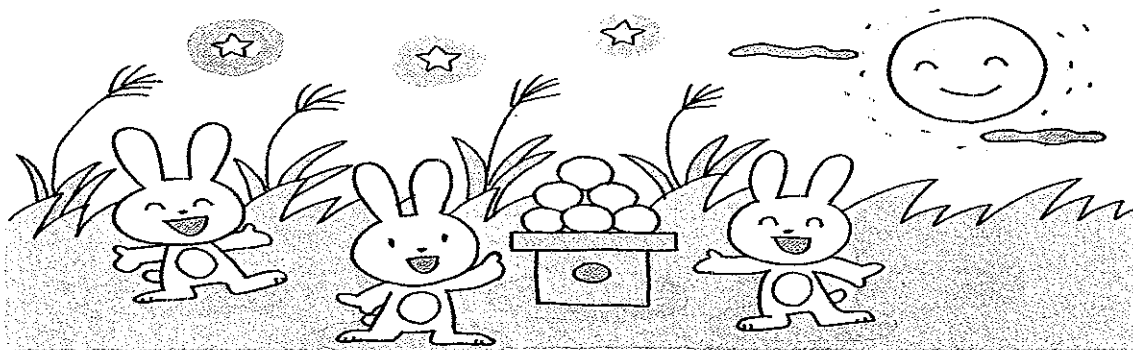


夜空に輝くお月さまは、子どもにとって不思議で興味深い存在なのでしょうね。毎日同じ月を見ているはずなのに、少しずつ見え方や位置が変わっているのですから。

このような子どもたちの疑問にどう答えれば良いのか、迷ってしまうこともありますよね。でも、答えはひとつではありません。子どもの年齢によっても応え方はさまざまが良いと思います。大切なのは「ほんとうに不思議だねえ。お月さま、〇〇ちゃんのが好きなのかなあ。」など、子どもたちの気持ちに共感することではないでしょうか。そして大きくなったら、お月さまの形が変わる様子を図鑑などを一緒に見ながら話をするのも楽しいですね。

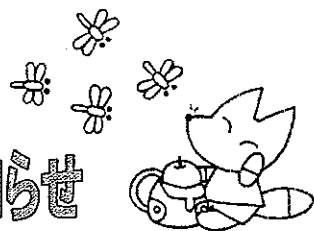
今年の中秋の名月は9月25日です。お月見の日には、すすきやお餅、お団子、サトイモなどをお供えする家庭もあるようですが、供えたすすきを家の軒に吊るしておく一年間病気をしない、という言い伝えが全国各地に残っているそうです。

夜空に輝くお月さまやお星さまを、子どもたちと一緒にゆったり眺めてみませんか？そして感じたままを、子どもたちと話してみるのもいいですね。



平成19年度

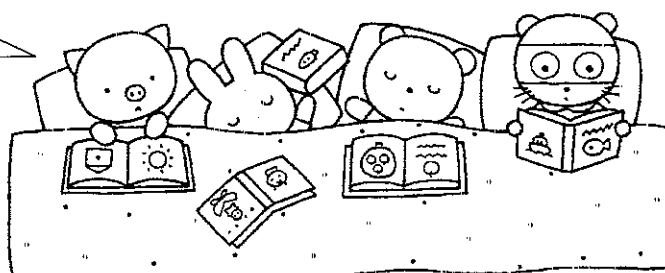
# 下半期子育て支援センター 講座・セミナーのお知らせ



子育て支援センターでは、下半期も子育て中の親や子ども、妊婦やパートナーを対象に、講座やセミナーを開催します。内容等は下記のとおりです。皆さんの参加をお待ちしています！！

講座	内容	対象 (子どもの年齢 対象者)	開催日
ボランティア養成講座	講話 実習など	子育て支援に関するボランティア活動を始めたい人 すでにボランティア活動をしている人	10月5日 12日 19日 30日
もうすぐパパママ講座	出産育児に関すること 先輩パパママ赤ちゃんとの交流会	H.19 12~H.20 3に第1子を出産予定の妊婦とパートナー	10月6日 20日 27日
		H.20 4~H.20 7に第1子を出産予定の妊婦とパートナー	2月
先輩パパママ赤ちゃんとの交流会	もうすぐパパママとの交流会・座談会	乳児とその親	10月27日
子育てファミリーふれあい講座	親子体操	3歳~就学前の子どもとその親	11月
子育て親育ちセミナー	ワークショップ 親子遊び	1歳児とその親	12月上旬
子育てわいわいトーク	離乳食について	乳児とその親	1月
	座談会 もうすぐパパママとの交流会	乳児とその親	2月
親子ふれあい遊びとコンサート	ふれあい遊び 歌って遊ぼう	乳幼児とその親	1月下旬
子育て講演会	未定	未定	3月

内容などは予定です。  
詳しくは「広報あかし」または、子育て支援センターなどでお知らせします。



# 子育て解決シリーズ『子育てのツボ』

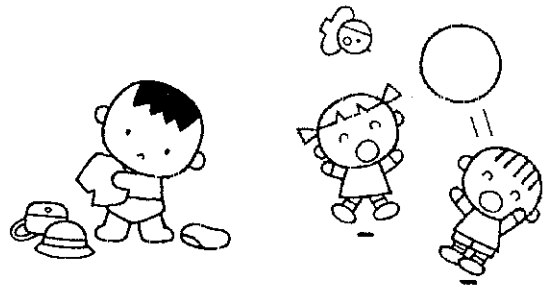
## その6 ～生活リズムを整えましょうの巻～



「朝ごはんを食べない」「早く寝かせたいけれど寝てくれない」などで困ったことはありませんか？

これは生活リズムの乱れから起こることが多いものです。以下の項目をチェックし、生活を見直してみませんか。

- 毎朝8時頃までに起きる
- 毎日3回食事をとる
- 起きたらパジャマから洋服に着替える
- 外遊びで体を動かす
- 昼寝は夕方までに終える
- 午後9時までに入浴をすませる
- 寝る前に興奮するような遊び（体あそび等）をしない
- 寝る時間を決めている
- 寝るための準備を30分くらい前からしている  
(テレビを消す・トイレに行く・寝る部屋に行く・電気を消す等)
- 大人も早寝早起きを心がけている



いくつチェックができましたか？チェックが入らなかった項目は、できそうなところから取り組んでみましょう。そうすることで、他の気になる項目も取り組みやすくなるでしょう。

**大人になったときの生活習慣の基礎は、幼児期につくられます。  
大人になってから整えるのではなく、幼児期から規則正しい生活リズムを身につけましょう。**



「離乳食」「親子あそび」「こどもの睡眠」「歯の健康」など、子ども達が健やかに成長するための情報をホームページに掲載しています。詳しくは『あかし健康プラン21』のホームページ ([http://www.city.akashi.hyogo.jp/kenkou\\_plan21/](http://www.city.akashi.hyogo.jp/kenkou_plan21/)) をご覧ください。

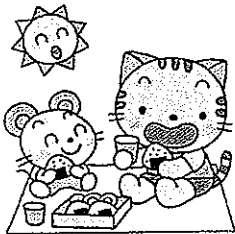
### 健康推進課からのお知らせ（問い合わせ先 TEL918-5656）

#### 子育て健康相談

9月6日（木）魚住市民センター      9月10日（月）保健センター  
10月1日（月）保健センター      10月25日（木）産業交流センター  
（時間 10:00～12:00 13:00～15:00）

※警報発令時は、実施しない場合がありますので健康推進課へお問い合わせください。

## いつもと違った雰囲気でおにぎいを持って 出かけませんか？

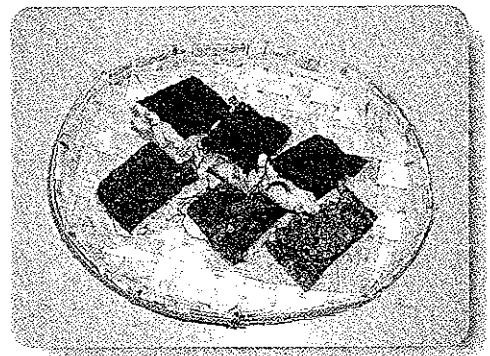


残暑はまだ続きそうですが、そろそろ屋外でも過ごしやすい季節になりますね。近くの行き慣れた公園でも、レジャーシートやベンチで簡単な昼食を食べるだけでピクニック気分が味わえますよ。

手の込んだお弁当も素敵ですが、今回は“かんたんおにぎり”をいくつか紹介します。子どもたちもたくさん食べるかもしれませんね。

### — おにぎりサンド —

- ① ラップの上に少し大きめの海苔（手巻き用など）をおき、ご飯を薄くのばす。これを2枚つくる。
- ② 1枚にそぼろや煎り卵などをのせる。
- ③ もう一枚を重ねてサンドし、しっかり手で押さえなじませてから一口サイズに切る。



### — おかずおにぎり —

ウインナー・卵焼き・から揚げなど、おかずになるものを中に入れてにぎる。

### — 焼きおにぎり —

かつお節、しょうゆなどをごはんに入れてにぎりオーブントースターやフライパンで焼く。

## ★～ボランティアグループ紹介～★

二見地区の移動プレイルーム「てくてく」にボランティアスタッフとして“いきいき会”の方々が来てくださっています。

会場準備、子どもとの遊びや見守り、後片付けなどのお手伝いの他、ボールプールの布ボールの洗濯もしてくださり、子どもたちはいつもきれいな布ボールで遊ぶことができます。



メンバーの皆さんは他の地域でも幅広く活動されています。みなさんもメンバーの方々のあたたかい微笑みに、どこかで出会えるかもしれませんね。

子育て相談室（あかし子育て支援センター内） 《TEL 918-5610》

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