



# にじのかけはし



No.74 (H22.2.1)

## ちょっとひとやすみ

寒さにかじかんだ手をこすりながらの家事や子育ての日々。

子育ては楽しいと感じていても、ふと「これでいいのかなあ?」「私の時間がないわ」「どれもこれも十分にできていない…」という気持ちになることはありませんか?

急に悲しくなったり腹が立ったり、ときには子どもや家族に当たったり…

そんなときは、「毎回離乳食を作っていたけれど、まとめて作って冷凍保存して使ってもいいんだ～」

「掃除、今日はしなくてもいいよね!」

「少し疲れているから、保育所の一時預かりを利用してみようかな」

「毎日洗濯しているけど、今日一日ぐらいいいかも」と

一度肩の力を抜いてみませんか?

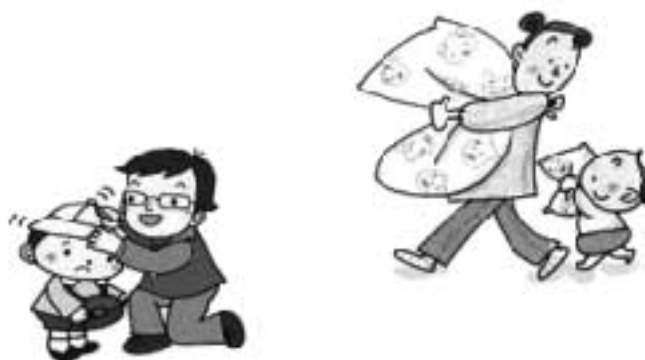
また、パートナーや両親などにも手伝ってもらったり、自分ひとりの時間を作ってみたりしてはいかがでしょうか。

まだまだ寒いけれど、お天気の良い日は思いきって散歩に出かけてみるのもいいですね。

「きれいなお花だね」「空の雲さんが動いているね」など、子どもと同じものを見たり感じたり…

心に少し余裕が生まれると、見慣れた風景も違った景色に見えるかもしれません。

「ひとやすみ」しながら、家事や育児を楽しみましょう。





## 子育て学習室紹介⑦

今年度は、新型インフルエンザが市内でも発生し、学級閉鎖が相次ぎました。

計画した事業の日程変更や会場の調整など大変だったようですが、どちらの学習室も学習室生どうしや幼稚園との報告、連絡、相談などを緊密に行い、協力しあって乗り切ることができました。

このコーナーは、今回で28か所全ての紹介が終了しますが、大変好評につき次年度も新たに紹介していきたいと思います。

平成22年度の『子育て学習室生』の募集は、3月ごろから、お住まいの地域の幼稚園や掲示板などにポスター等を掲示したり、3月15日号の広報あかしでもご案内しますので、まだご存知ない方や子育てに関心のある方は、是非参加して地域の中で子育てを楽しんでみませんか？

### 王子子育て学習室



昨年、通称名を募集し“玉子きっず”に決まりました。親子約90名が登録し、七夕やクリスマスなどの季節行事の他、うちわ作り、新聞遊び、簡単な工作など和やかな雰囲気の中、学習室生が協力し合って活動しています。幼稚園の園庭で子どもが自由に遊べる企画も好評でした。親子で楽しみ、友だちのれも広まり、情報交換ができる場となっています。

### 貴崎子育て学習室



貴崎子育て学習室は、親子合わせて43名でワイワイと楽しく活動しています。地域にある「よっといで」を利用し、職人さんを講師

に招いた本格うどん作りや親子クッキングがとても人気です。その他、季節ごとのイベントや親子で楽しめる遊びをたくさん企画しています。これからも一緒に活動していく仲間が増えるのをみんなで待っていますので、覗きにきてください。

### 江井島子育て学習室



江井島子育て学習室は、約30組の親子が参加しています。江井島幼稚園や近くの少年自然の家を利用し、班ごとに分かれていろいろな企画を準備して活動しています。

時には、お父さんも参加してのおもちつきや芋ほりなど、家族だけでは楽しめない事にもチャレンジしています。学習室のOBさんのお手伝いも大きな力になっています。

### 二見西子育て学習室



二見西子育て学習室では、七夕や水遊び、遠足、秋祭り、クリスマス会など季節に合った行事を中心に活動しています。家庭ではなかなか

かできない体験ができ、毎回待ち遠しいです。自分たちで準備をするのは大変ですが、その分学習室生同士の交流は深まり、親子共々仲良しです。

“ほっかほか”の愛称の通り、ゆったりあたたかい時間を過ごしています。

子育て学習室ってどんなところ…？ 学習室に参加するには…？ など詳しい内容は、  
ホームページ 明石市→あかし子育て応援ナビ→集おう→子育て学習室をご覧ください  
[http://www.city.akashi.hyogo.jp/fukushi/kodomo\\_shitsu/kosodate\\_navi/support/shien\\_center/gakushu.html](http://www.city.akashi.hyogo.jp/fukushi/kodomo_shitsu/kosodate_navi/support/shien_center/gakushu.html)  
《問い合わせ先》 子育て支援課 TEL 918-5597

## — 子育て支援課 平成21年度の講座から —



今年度も、人気の講座や次代の親育成につながる講座などいろいろな講座を開催しました。新型インフルエンザ感染拡大予防のため中止になった講座もありましたが、開催した講座については、アンケートからもおおむね内容に満足していただけたようです。その中から、特に人気の高かった講座を紹介します。

### もうすぐパパママ講座



もうすぐパパ・ママになる夢いっぱいのご夫婦に、妊娠中の過ごし方や出産のしくみを知ったり、沐浴や抱っこを体験していただく講座を今年度も開催しました。

毎回多数の申し込みがあるため、抽選に漏れた方を対象に「もうすぐパパママ いらっしゃ〜い!」のプチ講座も開催しました。

プレパパの妊婦体験ベスト(約10キロ)で、その重さに驚いたり、実際に赤ちゃんとふれあったりする中で、まだ見ぬわが子への愛情や、妊娠中のパートナーへのいたわりの気持ちが深まり、子育てを共に楽しもうという決意が、スタッフにも伝わってきました。

### 中高生と赤ちゃんとのふれあい講座

夏休みを利用し、中高生に命の大切さや乳幼児期の成長についての講義、赤ちゃんとのふれあいなどの機会をもちました。

受講生は熱心に受講し、12月にはその内の7名がプレイルームで子どもたちの前に立ち、手遊びやハンドベルなどをして楽しいクリスマスを演出してくれました。



### パパと遊ぼう!



父親の子育て支援事業として、今年度は「パパと遊ぼう! ママは布おもちゃ作りでリフレッシュ」「パパと遊ぼう! ママはストレッチでリフレッシュ」「パパと遊ぼう! 親子で楽しむネイチャークラフト」を開催しました。小さい子どもがいるため、好きな針仕事ができなかったママたちは、縫った布のおもちゃをプレゼント!

子どもたちは、手作りの温かさを感じてくれたかな?

ストレッチでは、おんぶや抱っこで凝っていた体をほぐし、リフレッシュする方法を学んでいただきました。その間、パパたちはわが子を前にして遊びに大奮闘。子どもたちも、大喜びでした。

11月には、身の回りの自然物を使って、フォトスタンドを親子で製作しました。のこぎりを使ったり、家族のためにステキな額縁を作っていくパパに、子どもたちは「かっこいい!」と尊敬。

でも、どちらかといえば、パパのほうが子どもたちの創造性の素晴らしさに感心しきりでした。



他にも「子育てわいわいトーク」「子育てファミリーふれあい講座」「子育て親育ちセミナー」「親子ふれあいコンサート」「子育て支援ボランティア スキルアップ講座」などの講座を開催しました。

平成22年度も、もうすぐパパママになる方から次代を担う中高生までを対象とした講座に、できるだけ多くの方々に参加していただけるよう工夫していきたいと思えます。



# いっしょにあ・そ・ぼ



2月といえば節分☆ みなさんはどうされていますか？

最近、豆が散らばらないように個包装になっているものもあってビックリ！

一年を通していろんな行事があり、子どもがいるからこそ楽しめることもたくさんありますよね。

準備や片付けなど、たいへんだ！！ということもあるかもしれないけれど…

せっかくですから、童心にかえって一緒に楽しみましょう♪♪

春の足音もすぐそこにきこえてきそうです…何をして遊ぼうか楽しみに計画するのもいいですね。

## ひなまつり



♪あられ・ひしもちを 食べよう (のどにつめないように注意！)

♪桃の花を飾ろう (雰囲気を楽しんで、会話ははずむかな)

### ☆オリジナルおひなさまの作り方☆

#### くいしんぼうサコ情報♪

ひしもちの 白・緑・赤 は？

白・雪 清浄

緑・大地 健康

赤・桃の花 厄払い

の意味だそうよ



♪子どもの成長を祝いましょう (身長を計って記録！手型もいいかも)

♪泳いでいる鯉のぼりを探しにでかけてみてはどうでしょう？

(屋根より高いこいのぼりもあるかな～)

♪しょうぶ湯を楽しむのもいいですね

(しょうぶ湯に入ると、邪気を払えるそうですよ)



### ☆カンタン鯉のぼりライスはいかが？☆

いつものオムライスを鯉のぼりの形にするだけ！

目玉はゆで卵やきゅうりを輪切りにしたものや

チーズなどでOK！ うろこはケチャップでね

## こどものひ



#### くいしんぼうサコ情報♪

ちまきも柏餅もおいしいね～。  
柏餅って、こしあん・つぶあんの他に白みその入ったみそあんもあって、皮が黄色やピンク色なんだって

陽射しが暖かくなってきたら、外でごはんを食べるのも楽しいですね♪

おかずがなくても、おにぎりだけでもいいかも～!! Let's Go!!

### 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)

原則月曜日は休館 その日が祝日の場合は開館し翌日休館