



# 子育て情報カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
						1
<b>2</b> 「てづくり」 ボランティアさんと一緒に簡単な作業を楽しみましょう <5階:工作ルーム> 14:00~16:00	<b>3</b>	<b>4</b> シニア「おもちゃ箱」 ボランティアさんと一緒に親子で楽しくあそびましょう 11:00~11:20	<b>5</b> 	<b>6</b>	<b>7</b> 「ここいく」 ボランティアさんと一緒に親子で楽しくあそびましょう 11:00~11:20	<b>8</b>
<b>9</b> のびのび 発育測定 プレイルームに乳幼児用の身長計と体重計を設置します 自由に計ってください 10:00~16:00	<b>10</b> 布のおもちゃであそぼう 布のおもちゃであそびましょう♪ 10:00~12:00 14:00~16:00	<b>11</b> いっしょにあそぼう アドバイザーと一緒に手あそびやふれあいあそびをしましょう♪ 11:00~11:20	<b>12</b> R4.1月~R4.12月 生まれの子どもと保護者	<b>13</b> ここにご相談(心理士さんによる相談) 子育ての不安や育児疲れなどご相談ください 9:15~10:45 2組(要予約)	<b>14</b> 子育て わいわいトーク R6.11月~R7.1月生まれの第1子と母親 <5階:多目的ルーム> 10:00~11:30 (2/9~3/13受付) 明石市内在住者 先着16組(要予約)	<b>15</b>
<b>16</b> 「てづくり」 ボランティアさんと一緒に季節の折り紙を楽しみましょう <5階:工作ルーム> 14:00~16:00	<b>17</b> 	<b>18</b>	<b>19</b> おしゃべりサロン 「親子であつまれ!」 ~2歳の子育て~ <5階:多目的ルーム> 10:30~11:30 (2/25~3/18受付) 明石市内在住者 先着16組(要予約)	<b>20 春分の日</b> ぴよぴよミニ講座 「父子ふれあい遊び」 対象:6ヶ月~3歳まで (R4.3月~R6.9月生まれ) <5階:多目的ルーム> 10:30~11:30 (2/27~3/19受付) 明石市内在住者 先着30組(要予約)	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>23</b> 	<b>24</b> ベビー発育測定 プレイルームに10kgまでの乳児用身長・体重計を設置します 自由に計ってください 10:00~16:00	<b>25</b>	<b>26</b> 休所日	<b>27</b> おはなし「おもちゃ箱」 ボランティアさんと一緒に親子で楽しくあそびましょう 11:00~11:20	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>30</b>	<b>31</b>	<<ふれあい週間>> 3/24(月)、25(火)、27(木)、28(金)13:00~15:30頃 お兄さん・お姉さんがプレイルームへ遊びに来てくれるよ!				

※日程や時間の変更されることもあります。詳細は [あかし子育て応援ナビ](#) をご覧ください。  
 ※要予約・要申し込み記載のないイベントは、どなたでもご参加できます。参加状況によっては入場制限をさせて頂く場合があります。  
 ※気象警報発令中、子育て支援センターは臨時閉所します。(イベントも中止させていただきます。)

**あかし子育て支援センター**  
 場所：明石市大石町1丁目6番1号  
 パピオスあかし5階 あかしこども広場  
 開所日時：9:00~17:00  
 \*休所日は毎月最終水曜日・年末年始  
 (最終水曜日が祝日・12/29~31の場合はその前の水曜日)  
 電話：(078)918-5597  
 FAX：(078)918-6191

**講座のお申し込み  
お問い合わせ**  
 電話(078)918-5597  
 受付時間：9:00~17:00  
 子育て支援課

**あかし子育て相談室**  
 (あかし子育て支援センター内)  
 電話・来所による乳幼児期の育児相談  
 相談専用電話(078)918-5610  
 時間：9:00~17:00  
 来所相談については事前予約もできます。  
 気軽にお声がけください。

# おしゃべりサロン

★参加者全員でその回のテーマでおしゃべりしながら集う場です★

令和6年12月11日(水) 「0歳後半の子育て お話しましょう!」

## 《参加者の感想》

- ・月齢の近い人と知り合えてよかった。
- ・先輩ママさんの話がとても参考になった。
- ・離乳食など上の子どもの時にどうしていたか忘れてしまい、今日いろいろな話が聞けて良かった。
- ・離乳食の進め方もそれぞれだとわかり、焦らず自分のペースで良いと思えた。



令和7年1月21日(火) 「1歳前半の子育て お話しましょう!」

## 《参加者の感想》

- ・月齢の近い人と思いを共有したり、参考になることがたくさんあり楽しかった。
- ・子どもが自分から離れて他児や見守りの職員と遊んでいる姿に、驚きと成長を感じ嬉しかった。
- ・決まったテーマで話すのもいいが、自由に話せるのがとても楽しかった。
- ・アットホームな雰囲気の中で自分が話す時間を持って、リフレッシュになった。

# ぴよぴよミニ講座

★各専門の講師によるミニ講座です★

令和6年12月20日(金)

「離乳食完了期後の食生活」 講師:こども健康課 管理栄養士 黒田 奈緒子氏



## 《楽しい食卓で食べる力を育てよう!》

- ・1~2歳の食事の進め方
  - …食事のリズムは1日3食+間食(補食)1~2回。手掴みしやすいメニューを取り入れていく。
  - スプーンは「やりたい」意欲が出たら持たせる。
- ・好き嫌い、食べムラを克服するヒント
  - …おやつと食事は2時間くらい空くようにする。ジュースやイオン飲料は与え過ぎないようにする。
  - 食事時間は30分を目標に切り上げる。
- ・一緒に食べることのメリット
  - …食卓での楽しい会話から「食事=楽しい」を実感できる。
- ・楽しく食べることは「イイこと」いっぱい
  - …「楽しく食べる」体験から、苦手な食材・新しい食材にチャレンジする意欲を育てる。

令和7年1月15日(水)

「イヤイヤ期のかかわり方」 講師:臨床心理士 吉村 友子氏



- ・イヤイヤ期は、理性より本能が強くチャレンジ精神が旺盛で、親を振り回したり限らない要求が多い時期なので、上手いかなくて当然。不機嫌で手に負えない時は、観察するヒント(理由)が見つかる。子どもが「自分でできた!」と思えるようにしてあげるのがコツ。
- ・未来に対する予測がまだ育っていないので、選択(どちらにするか子どもが選ぶ)と、目的(〇〇したら△△しようね)を言葉で伝えてあげるといい。
- ・感情(気持ち)を言語にしてあげると、その後の感情コントロールの基礎になる。
- ・イヤイヤ期の程度は個人差が大きく、イヤイヤ期の子育ては心も身体もエネルギーを消耗するので、お母さんの息抜きと手抜きはとても大切。