

# こづめ こづこづ



第43号  
令和7年9月26日

鯉ヶ沢町子育て支援センター  
「こづめちゃんルーム」

社会福祉法人みちのく会  
舞戸子の星こども園  
舞戸町宇鳴戸 347-43  
☎ : 0173-72-2277  
☎ : 080-7730-4263 (担当者直通)  
子育て支援担当: 保育教諭  
佐藤 彩花 (さとろ あやか)

気持ちのよい秋晴れの下、子どもたちがのびのびと体を動かす姿が見られるようになってきました☺

実りの秋、食欲の秋、運動の秋——季節ならではの恵みを楽しみながら、心も体も健康に過ごしたいですね。「しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る。」——そんな生活リズムを少しずつ整え、これからの寒さに備えて元気いっぱい体力をつけていきましょう！

カレンダーの**緑色の日** (こづめこくらぶ) と **ピンク色の日** (子育て支援の行事) がこづめちゃんルームの活動日となりますのでぜひ遊びに来てくださいね☺

※感染症の流行や園での行事により、予定している活動が中止または変更になる場合がございます。その際は、LINE 公式アカウントを通じて速やかにお知らせいたします。



10を横にすると、まゆご目に見えるので、10月10日は「目の愛護デー」。子どもの目を守るには、感染症やけがだけでなく、「見え方の異常」にも注意が必要です。この機会に異常のサインを知りましょ。



## ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちようちは、もともとカズをくり抜いたちようちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがもっと盛り上がるでしょう🎵



## 小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

赤ちゃんの目は、生後すぐはぼんやりとしか見えていせんが、その後、1歳までの時期は急速に「見る力」が発達します。3歳ごろには、多くの子どもが大人と同じ程度 (視力1.0) まで見えるようになります。見る力 (視力) はゆるやかに発達し、6歳ごろには大人と同程度になります。

| 生まれてすぐ             | 1歳                              | 3歳                   | 5歳                        |
|--------------------|---------------------------------|----------------------|---------------------------|
| 視力 0.01            | 視力 0.2                          | 視力 0.8~1.0           | 視力 1.0                    |
|                    |                                 |                      |                           |
| 明るい、暗い程度しか認識できません。 | 立体的に見る力、動くものを見る力など、視覚が急速に発達します。 | 大人とほぼ同じくらいまで視覚が育ちます。 | ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を身につけます。 |

## 早く治療するほど回復しやすい！

**こんなサインに注意**

- 頭を傾げる
- 目を細める
- 横目を見る
- 片目をつぶって見る
- 片方の目の焦点が合わない

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを、毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。

**正面から「見る様子」をチェックして**

見え方のチェックにおすすめなのが、紙しばい。左右の目の焦点、ものを見る様子が詳しくわかります。

### 10月の予定

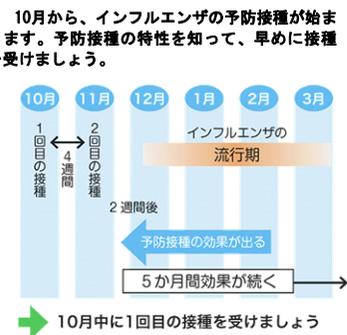
| 日  | 月  | 火  | 水            | 木          | 金           | 土  |
|----|----|----|--------------|------------|-------------|----|
|    |    |    | 1            | 2          | 3           | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8            | 9          | 10          | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15           | 16         | 17          | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22<br>読書 DAY | 23         | 24          | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29           | 30<br>出張支援 | 31<br>読み聞かせ |    |

## インフルエンザの予防接種が始まりました

**2回の接種が必要**  
小さな子どもは免疫がつきにくいため、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、1回目の接種と2回目の接種の間は4週間あけるとよいと言われています。

**効果が十分に出来るのは2回目接種から約2週間**  
乳幼児は有効な免疫ができるのに2回目接種から2週間かかります。

**効果は約5か月間持続する**  
インフルエンザの予防接種の効果は、約5か月。10月から接種すれば、流行の始まりからしっかりカバーできます。



## 10月のお歌・手遊び

- 🎵 やきいもグーナーパー
- 🎵 大きな栗の木の下で
- 🎵 まっかな秋
- 🎵 おいもコロコロ
- 🎵 まつぼっくり

## 秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

### 📅 17日(金) 身体測定

お子さんの身長と体重を測定します! 📏 成長の記録としてぜひご参加ください☺ (別日対応も可能です🙏)

### 📅 22日(水) 読書 DAY (10:00~11:30)

季節の変わり目には、静かに「本」の世界に浸る時間も心を落ち着けてくれます。図書館のゆったりとした空間でお気に入りの一冊を探してみましょう。  
日本海拠点館 2 階図書館に集合となります。借りた本を入れる袋をご持参ください。☑  
なお、支援室でも絵本の貸し出しができますので、ご希望の方はお気軽にお声がけください☺

### 📅 30日(木) 出張子育て支援

町の乳児健診に合わせ、鯉ヶ沢町中央公民館の一階の講習室で出張子育て支援を実施しています📖🚗  
いつもの支援室は遠いけれど、公民館の方が近く行きやすい...という方も、ぜひお気軽に遊びに来てくださいね🎵

### 📅 31日(金) 読み聞かせ

読み聞かせグループ「ピース」さんが来館し、3歳未満のお子さん向けに絵本の読み聞かせを行ってくださいます☺  
あたたかやさしい語りかけの時間を、ぜひ一緒にお楽しみください🎵 たくさんのご参加をお待ちしています!

🍁 今月のこづめこくらぶでは、お天気が良ければ園庭の遊具で遊んだり、お散歩を楽しんだりしたいと思います🍁  
まだ歩けないお子さんも、ベビーカーや抱っこ紐で安心して参加できますので、ぜひ遊びに来てくださいね☺

鯉ヶ沢町子育て支援センター  
「こうめちゃんルーム」  
社会福祉法人みちのく会  
舞戸子の星こども園  
舞戸町字鳴戸 347-43  
☎：0173-72-2277  
☎：080-7730-4263 (担当者直通)  
子育て支援担当：保育教諭  
佐藤 彩花 (さとう あやか)

鯉ヶ沢町子育て支援センター  
こうめちゃんルーム

舞戸子の星こども園では鯉ヶ沢町から委託を受け、子育て支援センター事業「こうめちゃんルーム」を行い、子育て親子の交流の場の提供と交流の促進、子育て等に関する相談・援助の実施、地域の子育て関連情報の提供、子育て及び子育て支援に関する講習等の実施等、地域の子育て支援機能の充実を図る取り組みを実施しています。

お子さんやお孫さんの遊び場所をお探しの方、遊び相手をお探しの方、成長の喜びや地域の子育て情報を共有できる子育て仲間を作りたい方、ぜひお子さんと一緒に遊びにいらしてみてください。歌ったり、遊んだり、製作をしたり、楽しいことをいっぱい見つけましょう。子どもたちが健やかに成長できるよう、お手伝いしていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。

●日程：週3日の活動を予定しています。

活動予定日は、子育て通信「こうめころころ」、LINE 公式アカウント(@koume\_room)、舞戸子の星こども園ホームページ、お電話でのお問い合わせにてご確認ください。

・園で感染症等が流行している場合には延期または中止させていただくこともあります。

●時間：午前の部 8:30~11:30  
午後の部 13:00~15:00

●場所：舞戸子の星こども園 子育て支援室

●対象：子育て家庭の親子、妊婦さん

●お申し込み：予約は不要ですが、あらかじめご連絡いただけますと、よりスムーズにご対応できます。

※利用料金はかかりません。

※必要に応じてお子さん用の飲み物・おしぼり・紙おむつやお着替え等をお持ちください。

※駐車場は舞戸子の星こども園駐車場をご利用ください。



@koume\_room  
LINE 登録は  
こちらから



子育てに1人で悩んでいるママさん！

子育てに不安や疑問を感じたとき、1人でどうしていいかわからないママさん！

まずはお気軽にお話しませんか？

子育て支援室に遊びに来るがてらご相談して下さってもいいですし、LINE 公式アカウントやお電話からもご相談を受け付けておりますので、よかったらお友だちになってください！

鯉ヶ沢町子育て支援センター事業  
～活動内容～

●出張子育て支援●

年間の乳児健診に合わせ、午後の部にて中央公民館1階講習室で出張子育て支援を行っております。製作や遊びの活動が中心となります。お子さん、お母さん同士の交流を楽しめるようにしていますのでぜひ遊びに来てください！



●こうめっこくらぶ●

お子さんが自由に遊べる日です。いろいろなおもちゃを用意してお待ちしています。また、製作や歌、親子でのふれあい遊びを楽しみながら、ゆったりとした時間を過ごしましょう。開放日には、園庭やホールも開放しますので、広々とした空間でのびのびと遊んでください！



●読書 DAY●

(日本海拠点館の図書コーナーに絵本を見に行く日)

お散歩しながら、日本海拠点館の図書コーナーへ行き、絵本の世界を楽しみませんか？

※事前にお知らせいただければ、天候に関わらず現地集合も可能です！



●子育て講座●

子育てに関する知識やスキルを高める勉強会や、お母さんのリフレッシュを図る楽しい体験講座などを行います。

●世代間交流●

学生ボランティアを受け入れ、乳幼児の保育を体験してもらいます。(対象：子育てや保育に興味がある中学生・高校生・大学生)

●子育て相談●

子育てについて知りたいことや相談したいことに子育て支援担当者が答え、不安の解消を図ります。どんなことでもお気軽にご相談ください。

※事前にご予約をお願いします。

