

# こづめ こぞこぞ



第26号  
令和6年4月27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  
舞戸町字鳴戸 347-43

☎:0173-72-2277

☎:080-7730-4263 (担当者直通)

子育て支援担当代替:保育教諭  
吉田 美恵(よしだ みえ)

春の訪れとともに、桜の花も少しずつ散り、美しい新緑が目まぶしい季節となりました。この時期、お散歩や外遊びを通じて、お子様たちに季節の変化や身近な自然の美しさを存分に感じてもらいましょう。また、春から梅雨にかけては、日によって暑さと肌寒さが交互に訪れ、朝と昼間の気温差も大きくなります。お子様の体調管理には特に注意を払いましょう。

土日祝日は基本お休みとなりますが、月一回、土曜日に園舎と園庭を開放します。カレンダーの緑色の日(こづめっこくらぶ)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等のため中止・変更とさせていただきますので、LINE公式アカウントやお電話でのご確認をお願いします。



| 5月の予定 |    |           |    |            |              |           |
|-------|----|-----------|----|------------|--------------|-----------|
| 日     | 月  | 火         | 水  | 木          | 金            | 土         |
|       |    |           | 1  | 2          | 3            | 4         |
| 5     | 6  | 7         | 8  | 9          | 10           | 11<br>開放日 |
| 12    | 13 | 14        | 15 | 16<br>身体測定 | 17<br>読書 DAY | 18        |
| 19    | 20 | 21        | 22 | 23         | 24           | 25        |
| 26    | 27 | 28<br>製作日 | 29 | 30         | 31           |           |

★11日(土) 開放日(8:30~15:00) 月一回、土曜日に園舎と園庭を開放します。

★16日(木) 身体測定  
お子さんの身長と体重を測りませんか? もし、その日に行けない...という場合はお気軽に声をかけていただければ来ていただいた日に測定できます♪

★17日(金) 読書 DAY(10:00~11:30)  
お天気の良い日は拠点館の周辺をお散歩しませんか? まだ歩けないお子さんはベビーカーか抱っこ紐を持参をお願いします。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お持ちください。

★28日(火) 製作日(マラカス作り)  
お子さんと一緒に、手作りの玩具作りをしませんか。どんな音の鳴るマラカスができるかお楽しみに! その日に行けない...という場合は来ていただいた日に製作することもできますのでお気軽にお声がけください。



## 子どもの日のお祝い

5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。家族でちまきやかかしわもちを食べてお祝いしましょう。



## 食感を楽しむ工夫で 噛む力をUP

上手に食べるためには、食べ物を噛みつぶす力だけでなく、食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。離乳食が完了する1歳以降は、さまざまな食材をいろいろな調理法で与えることができます。「モチモチ」「カリカリ」「バリバリ」など、いろんな食感を体験できるように調理を工夫して。食事中は、「噛むとどんな音がするかな?」

などと声をかけ、楽しみながら噛む力をつけましょう。



## 睡眠

脳機能が未熟な状態で生まれてくる子どもの睡眠には、脳をつくり、育て、守るというとても大事な役割があります。子どもの睡眠の発達を見ていきましょう。

0~1か月

睡眠時間は16~20時間。  
昼夜に関係なく、1日の大半を眠って過ごす。

6か月

睡眠時間は13~14時間。  
昼夜の区別がはっきりし、6~8時間連続して睡眠をとるようになる。

1~3歳

睡眠時間は11~12時間。  
昼寝は1回程度。睡眠のほとんどを夜間にとる。

3~6歳

睡眠時間は10~11時間。  
昼寝は減少。5歳ごろには多くとらなくなる。



(厚生労働省 未就学児の睡眠指針より)



どの年齢でも、夜の睡眠を10時間程度確保することが大事です。



## だ液の働き

だ液には、食物を消化しやすくしたり、むし歯を予防したりする働きがあります。また、殺菌作用を持つ物質が含まれているため、風邪などの原因となる細菌の侵入を防ぐ効果も。さらに、私たちがスムーズに話したり歌ったりできるのも、だ液が潤滑剤になっているおかげです。



## 車に 乗せるときは

6歳未満の子どものにはチャイルドシートの使用が義務づけられています。体格・体重に合ったチャイルドシートを、車の後部座席で使用してください。手がドアや窓にはさまれないよう、チャイルドロックをかけたり、窓の開閉時には必ず声をかけたりしましょう。また、短時間でも、子どもを車内に残したまま車を離れてはいけません。親が降りる前に子どもを先に降ろすことも大変危険です。

## チャイルドシートは

### 乳児用

年齢: 0~1歳くらい  
身長: 70cm以下  
体重: 13kg未満



### 幼児用

年齢: 1~4歳くらい  
身長: 65~100cm  
体重: 9~18kg



### 学童用

年齢: 4~10歳くらい  
身長: 135cm以下  
体重: 15~36kg



※これらは代表的な3タイプ。メーカーや機種によって適応年齢・サイズが異なります。

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)  
子育て支援担当代替：保育教諭  
吉田 美恵 (よしだ みえ)

## 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、どうぞよろしくをお願いします。

#### ●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。



#### ●出張子育て支援●

毎月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きてください！



#### ●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を楽しみませんか！

※お知らせしていただければ、天候に限らず日本海拠点館現地集合でも OK です！



#### ●こうめっこらぶ●

お子さんのお遊びが中心の日  
園庭や園舎を開放します。  
広いホールや園庭でのびのび遊ぼう！  
いろいろなおもちゃを用意してお待ちしています。  
また、製作をしたり歌を歌ったり、親子でふれあい遊びをして楽しい時間を過ごしましょう。



#### ●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。



#### 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、よかったですらお友だちになってください！