子育て通信

こうめこころころ

5月

第３８号
令和７年４月３０日

鯵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）

さわやかな風が吹き、心地よい季節になりました。お散歩や外遊びなど、戸外で過ごす時間を少しずつ増やしながら、季節の移り変わりや身近な自然をたっぷり楽しんでいきたいですね。暖かくなり、園庭では小さな昆虫たちの姿も見かけるようになりました。じっと眺めたり、追いかけたり、触ってみたりと、好奇心いっぱいのお子さんにとっては、この時期ならではの小さなお友だちです♪

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。家族でちまきやかしわもちを食べてお祝いしましょう。

旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。

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（こうめっこくらぶ）とピンク色の日（子育て支援の行事）がこう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。

５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 身体測定	16	17
18	19	20	21 製作日	22	23	24 開放日
25	26	27	28 読書 DAY	29	30	31

愛着

愛着とは、乳幼児が養育者との間に形成する情緒的な深いつながりを指す心理学用語です。この愛着関係という土台のうえに、子どもの心や知性、そして社会性が育まれます。

愛着（アタッチメント）＝くっつく、しがみつく

- 人間に対する基本的信頼感を育む
- 心の発達、人間関係に影響する
- その後の社会性に大きくかかわる

第１段階（0～2、3か月）
特定の誰かを区別することはなく、人の声や顔に注意を向け、生まれつき備わった反射（原始反応）や微笑で、周囲の人の愛情を引き出します。

第２段階（3か月～6か月）
原始反射の多くや生理的微笑は消え、いつもお世話をしてくれる人を選んで、声を出したりほほえんだりして、関心を引こうとするようになります。

第３段階（6か月～3歳ころ）
特定の人の後を追ったり、抱きつくなどの愛着行動が見られます。人見知りが始まりますが、同時に愛着関係を安全基地として、外の世界へ探索に行ったり戻ったりしながら遊びます。

第４段階（3歳～）
愛着関係に特に問題がなければ、子どもは愛着する人がその場にいなくても、自分は守られ大事にされているという気持ちや安心感を心にもち続けることができるようになります。

心配なうんちは色や形でチェック！

子どものうんちを毎日観察しましょう！健康状態を知ることができ、病気の発見につながることもあります。

理想はバナナうんち	コロコロうんち	ビチビチうんち
黄色から茶色でスルッと出ます	野菜や水分が足りないみたい	お腹の調子がよくないみたい

白、赤、黒いうんちは注意！
酸っぱいにおいの白い下痢便は感染症、赤や黒のうんちは腸や肝臓の病気にかかっていることが。
すぐに受診を！

食事はマナーよりも楽しさ優先で

食事は、楽しく食べることがいちばんです。０～２歳児は、まだマナーは二の次で大丈夫。大人と一緒の食卓で、和やかに会話をしながら食事をさせましょう。食べこぼしが気になる場合は、テーブルの下にシートを敷きます。

５月のお歌・手遊び

＊こいのぼり　＊おべんとうばこ
＊おおがたばす　＊ちいさなにわ
＊公園にいきましょう

★**１５日（木）　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💡）

★**２１日（水）　製作日**
製作を行いたいと思います！ 製作に必要なものはこちらで用意してあります。

★**２４日（土）　開放日（８：３０～１５：００）**
月に一度の 園舎＆園庭開放 を行います！　お子さんと一緒にのびのび遊んでみませんか？ 😊

★**２８日（水）　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でお願いします。
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。

●**今月のこうめっこくらぶは、お天気が良ければお外でお散歩も楽しみたいと思います♪**
ベビーカーや抱っこ紐などを準備してぜひ遊びに来てください！ 😊

出典：ほけんだより（ナツメ社）、食育まるわかりサポート&素材データブック、健康おたより文例集

鰺ヶ沢町子育て支援センター
こうめちゃんルーム

鰺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）

舞戸子の星こども園では鰺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。

@koume_room
LINE 登録は
こちらから

※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。

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分からないママさん！
まずはお気軽にお話ししませんか？
子育て支援室に遊びに来るがてらご相談してくだ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♪

鰺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きてください♪

●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。