

# こづめこぞこぞ

## 5月



第50号  
令和8年4月30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)

満開に咲き誇っていた桜も散り始め、少しずつ葉桜の季節へと移り変わってきました。園庭では大きなこいのぼりが風に揺れ、元気に泳いでいます。

外で過ごす時間が心地よい季節になってきました。お散歩や園庭での活動など、自然に触れながら過ごす時間もこれからますます楽しめそうですね。

新しい生活の中で、少しずつ疲れが出てくる時期でもあります。そんなときは、お子さんと一緒に「こづめちゃんルーム」でほっと一息ついてみませんか。はじめての方も、どうぞ安心してお気軽にお越しください。

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 身体測定	23 Caffeタイム
24	25	26	27	28	29 読書 DAY	30
31						

※緑色の日: こづめこくらぶ  
※ピンク色の日: 子育て支援行事

### 22日(金) 身体測定

お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)

### 23日(土) Caffeタイム (8:30~17:00)

保護者の方が、飲み物を飲みながらほっと一息つける時間を大切にします。おしゃべりやひと休みに、ゆっくり過ごしていただけます。こづめちゃんルームで、ほっと一息ついていきませんか? 飲み物はその場で楽しんでいただくのはもちろん、テイクアウトも可能です。また、公式LINEで事前にお知らせいただければ、ご希望に合わせてご用意しますのでお気軽にお声がけください。(LINE公式アカウントからのご予約特典もありますので、ぜひこの機会にご登録ください)

### 29日(金) 読書 DAY (10:00~11:30)

親子でゆったりと本に親しむ時間も素敵です。図書館の落ち着いた空間で、お気に入りの一冊を見つけてみませんか。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出来ますので、ご希望の方はお気軽にお声がけください。

今月のこづめこくらぶでは、お天気が良ければお外での活動も楽しみたいと思います。寒さ対策をしっかりと、ぜひお越しください。また、おさんの成長に合わせてベビーカーやジュースの準備もお願いします。



## 離乳食を与えるときは 声かけを

離乳食は、赤ちゃんに栄養を与えるだけでなく、食べることの楽しさを教えることが大切です。赤ちゃんの様子を見ながらひとさじずつ与え、「おいしいよ」「にんじんだよ」など、やさしく声かけをしましょう。

## 「おいしそう」を引き出す



子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。

## レタスは加熱してもおいしい

日本では生で食べることが多いレタスですが、鍋物や炒め物、スープなどにしてもおいしく食べられます。また、加熱するとかさが減ってたくさん量を食べられます。



## アンケート結果を受けて

先日実施した利用者アンケートにご協力いただき、ありがとうございます。多くの皆さまから「安心して過ごせる」「気軽に利用できる」といった嬉しいお声をいただき、職員一同大変励みになっております。

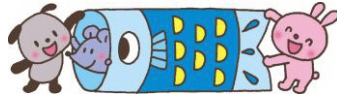
一方で、「利用したい日に開いていないことがある」「利用日が増えると嬉しい」といったご意見もいただきました。開設日につきましては、現在の運営体制や町との調整もあり、すぐに見直すことは難しい状況ではありますが、いただいたご意見は大切に受け止め、今後の運営の中で検討してまいります。また、できることから少しずつ見直しを進めてまいります。これからも、皆さまにとって安心して過ごせる場所であり続けられるよう努めてまいりますので、引き続きよろしくお願いたします。

※皆さまからいただいた声を、詳しくご紹介しています



## レジャーの計画、無理なく立てて

- 1 急な体調不良に備えて**  
急に体調をくずしたときに慌てなくてすむよう、準備をしておきましょう。  
●健康保険証や医療証  
●いつも飲ませている薬  
●体温計  
●絆創膏 など
- 2 移動中も休憩を**  
体を動かしていても、急に環境が変わると子どもには負担がかかります。こまめに休憩をとって、気分転換を。
- 3 疲れをしっかりとして**  
小さな子どもはほど疲れやすいのに、自分ですらうまく言うことができません。旅行から帰ったら1日くらい家でゆっくり過ごせるようなスケジュールが理想的です。



## こぞチェック! 子どもの「けが」!

### ズボンのすそはくるぶしまで

0~2歳児は脚力が弱い、頭が重く転びやすいなど、**転倒が多い時期**。ズボンのすそが長いと足にまとわりついて歩きにくくなったり、すべったりするものになるので、**丈の合ったズボン**をはかせましょう。すそを折り返すだけで時間とともに落ちてきてしまうので、縫いつけて留めるのがベストです。



### つめは短く、角はやすりで削って

子どものつめは薄く、ちょっとひっかいただけでも皮膚に傷がついてしまいます。特に、1歳代では、かみつきやひっかきなどのトラブルが多く見られます。**つめは1週間に一度チェック**して短くカットし、やすりで丸く整えてあげましょう。ただし、巻きづめになりやすい子どもは、両わきをあまり深く切りすぎないようにしましょう。



## 親子で楽しむ♪今月のうた・手遊び

歌や手遊びは、言葉の育ちやリズム感、手指の動きの発達を促す大切な活動です。

子どもたちが特に楽しんでいるものを紹介しています。難しいことは考えず、歌ったりまねっこしたりするだけでも十分楽しめます。ご家庭でも気軽に取り入れてみてくださいね。

支援室でも一緒に楽しんでいますので、「やってみたいな」という方はお気軽にお声がけください。

- こいのぼり
- いぬのおまわりさん
- おかあさん
- おべんとうばこのうた
- おはなしゆび



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)



## 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くて思っていますので、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。

※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。

- 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人で悩んでいるパパママさん！

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パパママさん！

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達になってください♪

## 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♪



#### ●こうめっこらぶ●

お子さんが自由に遊びながら過ごせる日です。さまざまなおもちゃを用意してお待ちしています。製作や歌、親子でのふれあい遊びなども取り入れながら、ゆったりとした時間を一緒に過ごしてみませんか。園行事のない日には、園庭やホールも開放していますので、広々とした空間でのびのびと遊ぶことができます。

#### ●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)

お散歩を楽しみながら、日本海拠点館の図書コーナーへ向かい、親子で絵本の世界に触れてみませんか。

ゆったりとした空間の中で、お気に入りの一冊を見つける時間もおすすめです。

※お散歩のみも対応可能です。



#### ●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。

