

# 子育て きらきら通信



妊婦さんも遊びにきてね♪

親子ひろば

2021年

7月～9月の予定



暑さが厳しさを増す日々、親子ひろばでは地域に住む未就園児と保護者、妊娠中の方にいつでも安心してご利用いただけるよう感染対策を徹底し開催しております。

親子ひろばでリフレッシュしませんか？ 皆様が笑顔になれば、うれしいです♪

お近くの親子ひろばに、ぜひ遊びに来てくださいね。

親子ひろばの予定、およびスケジュールはコロナ禍の開催時の予定を掲載しています。感染症の収束状況により、変更となる場合がありますので必ずホームページで事前確認をお願いします。



お誕生日をお祝いしよう！



QRコードからころんのホームページを見てね！

<https://kira2net.jimdofree.com/>



『親子ひろば』では、毎月1回お誕生日会をひらいています。子どもたちは、地域の宝もの。地域のおじいちゃん・おばあちゃんも一緒にお祝いしてくれます。

気持ちがほっこりするような時間を一緒に過ごしましょう。ひろばでの出会いが、身近な地域に広がりますように。

知多親子ひろば	7/29(木)・8/26(木)・9/30(木)・10/28(木)・11/25(木)・12/23(木)・1/27(木)・2/24(木)・3/24(木)
中部親子ひろば	7/28(水)・8/25(水)・9/29(水)・10/27(水)・11/24(水)・12/22(水)・1/26(水)・2/16(水)・3/30(水)
旭南親子ひろば	7/21(水)・8/27(金)・9/24(金)・10/29(金)・11/26(金)・12/23(木)・1/28(金)・2/25(金)・3/25(金)
東部親子ひろば	7/21(水)・8/18(水)・9/22(水)・10/20(水)・11/24(水)・12/22(水)・1/26(水)・2/16(水)・3/9(水)
八幡親子ひろば	7/2(金)・8/6(金)・9/3(金)・10/1(金)・11/5(金)・12/3(金)・1/7(金)・2/4(金)・3/4(金)



## ★親子でヨガを楽しもう！

地域の先輩ママと一緒に親子でスキンシップをしながら楽しい時間を過ごしませんか？

●時間 11:30～  
※時間に余裕をもってお越しください。

●持ち物 バスタオル

知多 11月10日(水) ※予定

中部 7月14日(水)

旭南 9月8日(水)

東部 10月9日(土) ※予定

八幡 8月20日(金)

※事前予約は必要ありません。



## 親子ひろばの水遊び



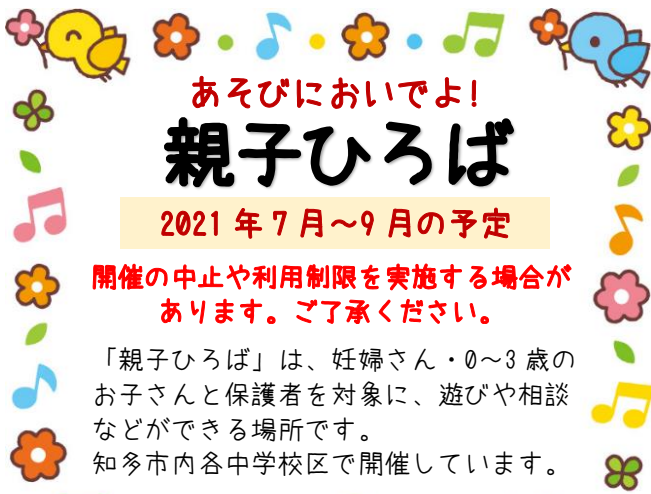
◎【持ち物】 タオル・お茶・帽子・着替え  
【服装】 水着または水遊び用パンツ

### ＜水遊びの注意事項＞

お子さんの体調をよく確認の上、ご参加ください。

**衛生上、水の中につかる水遊びはできません**

- ☞ 日差しが強いのでお子さんの日よけ対策に心がけてください。
- ☞ 日傘は子どもに当たると危ないので、使用を控えてください。
- ☞ 熱・湿疹などがある場合は参加できません。
- ☞ こまめに水分補給をして、お子さんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう。
- ☞ 保護者の方も水分補給を忘れずに！



あそびにおいでよ!  
**親子ひろば**

2021年7月～9月の予定

**開催の中止や利用制限を実施する場合があります。ご了承ください。**

「親子ひろば」は、妊婦さん・0～3歳のお子さんと保護者を対象に、遊びや相談などができる場所です。知多市内各中学校区で開催しています。



- ★感染症の収束状況により、開催時間を変更する場合があります。
- ★開催時間中の出入りは自由です。お好きな時間にお越しください。
- ★特別プログラムやお楽しみ会などの日は、スケジュールが変わることがあります。各ひろばでご確認ください。

午前の部	10:30～ 自由遊び 11:45～12:00 集団遊び
ランチひろば	12:00～13:00 【持ち物】お弁当・お茶 ※感染症対策により休止中
午後の部	13:00～ 自由遊び 14:15～14:30 集団遊び

**ひろばのお約束**

- ① 会場内での飲食は、ランチひろばの時間のみ可能です。※感染症対策によりランチひろばは休止中（水分補給はお茶飲みスペースをご利用ください）
- ② 床面で滑ると危険なので、歩けるお子さんは靴下をぬがせましょう。
- ③ 会場内でのスマートフォン・携帯電話の使用、通話、撮影はご遠慮ください。（※緊急を要する場合はスタッフに声をかけてね）
- ④ ゴミ、おむつはお持ち帰りください。
- ⑤ 貴重品は自己管理をお願いします。
- ⑥ 事故防止は保護者の役割です。

**※お子さんから目を離さないようにしてください**

**★お子さんの体調をよく確認の上、ご参加ください。**

**ランチひろば**



「みんなで食べるとおいしいね！」を合言葉に、毎日ランチひろばを開催しています。

一緒に食べることで嫌いな食べ物に挑戦したり、自然にマナーが身につきます。親子で楽しいランチタイムを過ごしましょう♪

なお、ゼリーやジュース、おせんべいなど、おやつにあたるものは避けていただきますようお願いいたします。また、他の参加者の方とのお弁当の分け合いもご遠慮ください。



現在、感染症対策によりランチひろばは、休止しております。P.1 記載のホームページより最新情報をご確認ください。

親子ひろばのとなりで実施中

**子育て・健康相談<保健センター> (健康推進課)**

ひろばで遊びながら相談もできますよ♪

**予約優先 ☎0562-54-1300**

●育児相談●

お子さんの発達や生活リズム等の相談、身体計測を保健師等が行います。毎月1回目は栄養士、2回目は助産師も来ます。離乳食・授乳の相談もできますよ。

時間 10:30～11:30

月:知多 火:東部 水:八幡 木:中部 金:旭南

●産前・産後サポート相談●

妊娠中・産後はちょっとした不安がいっぱい。助産師等が妊娠中・産後のママのこころや体について相談に応じます。

※原則、毎月2回目は、育児相談と同時開催

時間 13:30～14:30

月:知多 火:八幡 水:東部 木:旭南 金:中部

●はぴママ教室●

初妊婦さん対象に、赤ちゃんの特徴や知多市の子育て支援の紹介を行います。保健センターにお問い合わせください。

(事前予約必要)

- ◆ 感染症対策により、一部開催時間を変更しております。
- ◆ 感染症の収束状況により、相談時間も変更となる場合があります。当日は、空き状況により相談を受け付けることもできます。気軽にお声をかけてくださいね。
- ◆ 保健センターでも育児相談、離乳食講習、パパママ教室、歯科相談などを行っています。詳しくは「広報ちた」のほけんネット欄をご覧ください。

**親子ひろばを見学します♪**

※感染症対策のため内容が変更になることがあります。

♪各親子ひろばのカレンダーで共通記号を使って紹介しています。 カレンダー 色の日はお休みです。

家庭児童 相談員	保健師・保育士 栄養士・歯科衛生士	赤ちゃん サロン	サロン 講座	誕生日会	お楽しみ会	親子ひろば 特別プログラム
午前中 (11:30 まで)		10:30~	詳細は P.6	午前・午後 集団遊び中	各ひろばで ご確認ください	各ひろばの特色をいかした あそびをお楽しみください



## 知多親子ひろば

●月～金曜日開催●

子育て総合支援センター会場【岡田緑が丘 22-1】

- お楽しみ会 (11:30 頃～) □読み聞かせ (11:40～)
- 7月 7日 (水) セタ 7月 20日 (火)
- 8月 4日 (水) 夏まつり 8月 24日 (火)
- 9月 16日 (木) 昔あそびをたのしもう 9月 21日 (火)

□7月 8日 (木) は健康リーダーさんと親子体操を行います。  
動きやすい服装できてね♪

### 🍀親子でふれあいながら いっぱいあそぼう

対象年齢：0～2 歳児

7月 21日 (水) 時間 11:15 頃～  
「水遊び」 ※雨天の場合は室内プログラムへ変更  
◎持ち物：P.1 参照

8月 25日 (水) 時間 11:30 頃～  
「親子でふれあい遊びを楽しもう」

9月 8日 (水) 時間 11:30 頃～  
「おみせやさんごっこをたのしもう」

※対象年齢以外のお子様もご参加いただけます。

7月					8月					9月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
			1	2	2	3	4	5	6			1	2	3
5	□6 栄養士	7 ●	□8 健康体操	9	9 祝日休	10	11	12	13	6	7	8 🍀	9	10
12	13	□14 🌸お悩み	15	16	16	17	18 🍼	19	20	13	🌸14 ミュージック	15	16 ●	17
19	20 □	21 🍀	22 祝日休	23 祝日休	23	24 □	25 🍀	26 🎂	27	20 祝日休	21 □	22	23 祝日休	24
26	27	28 🌸初ママ	29	30	30	□31 歯科衛生士				27	28	□29 保健師	30 🎂	



## 中部親子ひろば

●火～金曜日開催●

ふれあいプラザ内児童センター会場【新東町 2 丁目 7-2】

- お楽しみ会 (季節の工作 11:30～) □読み聞かせ (11:30～)
- 7月 6日 (火) セタさま 7月 2日 (金)
- 8月 3日 (火) ひまわり 8月 6日 (金)
- 9月 7日 (火) ぶどう 9月 3日 (金)

★7月 14日 (水) 親子でヨガを楽しもう！  
動きやすい服装できてね♪ 詳細は、P.1 参照

### 🍀友達と思いきり身体を動かして遊ぼう

～ 投げる・走る・跳ぶ ～

対象年齢：2～3 歳児 時間 11:30 頃～

7月 16日 (金)  
「水あそび①」  
◎持ち物：P.1 参照

8月 20日 (金)  
「水あそび② 水てっぽう」  
◎持ち物：P.1 参照

9月 17日 (金)  
「しゃぼん玉」  
※雨天の場合は室内プログラムへ変更  
※対象年齢以外のお子様もご参加いただけます。

7月					8月					9月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
			1	2 □	2	3 ●	4	5 🍼	6 □			1	2	3 □
5	6 ●	7	8	9	9 祝日休	10 休館日	11	12	13	6	7 ●	8	9	10
12	□13 栄養士	14 ★ヨガ	15	16 🍀	16	17	18	19	20 🍀	13	🌸14 親子	15 🌸初ママ	16	17 🍀
19	20	21 🌸ふたご	22 祝日休	23 祝日休	23	24 🌸ひん	25 🎂	26	27	20 祝日休	21 休館日	22	23 祝日休	24
26	□27 歯科衛生士	28	29	30	30	31				27	28	29 🎂	30	



♪各親子ひろばのカレンダーで共通記号を使って紹介しています。 カレンダー 色の日はお休みです。

家庭児童 相談員	保健師・保育士 栄養士・歯科衛生士	赤ちゃん サロン	サロン 講座	誕生日会	お楽しみ会	親子ひろば 特別プログラム	野外ひろば
午前中 (11:30 まで)		10:30~	詳細は P.6	午前・午後 集団遊び中	各ひろばで ご確認ください	各ひろばの特色を いかしたあそびを お楽しみください	公園を併設するひろば で、戸外あそびを お楽しみください



## 旭南親子ひろば

●火～金曜日開催●

ベティさんの家旭公園体育館会場【2階】【金沢字石根1番地】

### 自然とふれあい四季を楽しもう

対象年齢：0～3歳児 時間 10:30頃～

9月16日(木)

「しゃぼん玉を楽しもう」

持ち物：お茶・帽子・タオル

※必要な方はベビーカーや抱っこ紐をご用意ください。

屋外  
プログラム

### 自然とふれあい四季を楽しもう

対象年齢：0～3歳児 時間 11:30頃～

7月8日(木)  
「新聞紙であそぼう」

8月19日(木)  
「夏祭りを楽しもう」



屋内  
プログラム

★9月8日(水) 親子でヨガを楽しもう！  
動きやすい服装できてね♪  
詳細は、P.1 参照

7月					8月 ◎土曜日開催有り◎						9月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金
			1 ☀️	2	2	3	4 🌸お悩み	5 ☀️	6	7			1	2	3
5	6	7	8 🍀	9	9 祝日休	10 休館日	11	12	13	14	6	7	8 ★ヨガ	9 ☀️	10
12	13 ■	14	15 ☀️	16 🌸	16	17 🍷	18 □ 🍷	19 🍀	20	21	13	14 🌸	15	16 🍀	17
19	20	21 🍰	22 祝日休	23 祝日休	23	24	25	26 ☀️	27 🍰	28	20 祝日休	21 休館日	22	23 祝日休	24 🍰
26	27	28	29	30	30	31	8月28日(土) ひろば開催しています！ はびママ教室(P.2)開催予定です。				27	28 🌸	29	30 ☀️	

## ☀️ 野外親子ひろば

ベティさんの家旭公園【金沢字石根1番地】

【スケジュール】

対象年齢：1～3歳児

◎対象年齢以外のお子さまも遊べます。

☀️ 7/1(木) しゃぼん玉であそぼう

☀️ 7/15(木) 水てっぽうをしよう

☀️ 8/5(木) 水てっぽうをしよう

☀️ 8/26(木) 水てっぽうをしよう

☀️ 9/9(木) 芝生であそぼう

☀️ 9/30(木) シールラリーをしよう

持ち物：お茶、帽子、タオル

必要に応じて着替えなどお持ちください。



### 野外親子ひろばのコロナ禍タイムスケジュール

10:30  
～ 体育館前のとろけ石で受付

10:40

10:45 お散歩 ●とろけ石出発

親子で自由遊び(お楽しみ企画は左の  
スケジュールをご覧ください)

11:20 みんなで一緒に遊びます

11:30 げんこつ山のたぬきさんとバイバイ

◆お天気の悪い日や高温注意報発令中は室内プログラムに変更します。

◆場所は「芝生広場」「ちびっこ広場」等であそびます。

◆室内で遊びたいお子さんは、体育館2階会場で遊べます。



親子ひろばの予定、およびスケジュールはコロナ禍の開催時の予定を掲載しています。

感染症の収束状況により、変更となる場合があります。

きらきら通信 P.1 の QR コードを読み取り、ホームページで事前確認をお願いします。

### 親子ひろばについてのお問い合わせ

NP0 法人 地域ぐるみで子育て・子育ての会こころん  
事務局 0562-51-0266 (平日 9時30分~15時)

● お楽しみ会の内容については各ひろば内でご案内しています。



変更・緊急情報は  
ホームページでも  
確認できます (P. 8)



## 東部親子ひろば

●火・水・金・土曜日開催●

亥新田公会堂会場【原 2 丁目 6-28】

● お楽しみ会 (午前中)

8月3日(火) うちわを作って遊ぼう

□9月29日(水)は健康リーダーさんと親子体操を行います。  
動きやすい服装できてね♪

金曜日は2階和室で👶赤ちゃんひろばを開催♡

### ファミリープログラム

～ 家族みんなであそぼう ～

対象年齢：0～3歳児

7月3日(土) 時間 11:20頃～

「色水あそび」

持ち物：タオル・汚れてもいい服装できてね！

8月28日(土) 時間 13:40頃～

「親子の心と体のリフレッシュ」

地域の方が体調バランスについてお話ししてくれます。

9月11日(土) 時間 11:30頃～

「絵本の世界に入ろう」

7月					8月					9月				
火	水	木	金	土	火	水	木	金	土	火	水	木	金	土
		1	2	3 🍀	3 🍷	4	5	6	7		1	2	3 👶	4
6	7	8	9 👶	10	10	11	12	13	14	7	8 🌸お悩み	9	10	11 🍀
13	14	15	16 👶	17	17	18 🍰	19	20 👶	21	14	15	16	17	18
20	21 🍰	22 📅祝日休	23 📅祝日休	24	24	25 🦷歯科衛生士	26	27	28 🍀	21	22 🍰	23 📅祝日休	24 👶	25
27	28 📅	29	30	31	31					28	29 📅健康体操	30		



## 八幡親子ひろば

●火・水・金曜日開催●

青少年会館会場【八幡字堀切 91 番地の 1】

● お楽しみ会 (11:30頃～)

7月16日(金) 夏まつり  
8月27日(金) 手作りおもちゃを  
つくろう

□読み聞かせ (11:30～)

7月20日(火)  
8月31日(火)  
9月28日(火)

□9月22日(水)は健康リーダーさんと親子体操を行います。  
動きやすい服装できてね♪

### みんなで一緒にあそぼう

対象年齢：0～3歳児

9月24日(金) 時間 11:30頃～

「運動会をしよう」

7月・8月

お姉さん・お兄さんが来る日もあるよ！  
詳しくはひろばにてお知らせします。

★8月20日(金)親子でヨガを楽しもう！  
動きやすい服装できてね♪ 詳細は、P.1 参照

7月					8月					9月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
			1	2 🍰	2	3	4	5	6 🍰			1	2	3 🍰
5	6	7 📅	8	9	9 📅祝日休	10 📅休館日	11	12	13	6	7	8 📅	9	10
12	13	14	15	16 🍷	16	17	18	19	20 ★ヨガ	13	14	15 🌸ウイブ	16	17
19	20 □	21	22 📅祝日休	23 📅祝日休	23	24 🌸コミュニケーション	25 📅初ママ	26	27 🍷	20 📅祝日休	21 📅休館日	22 📅健康体操	23 📅祝日休	24 🍀
26	27	28	29	30	30	31 □				27	28 □	29	30	

親子ひろばで  
開催中

# お話ししよう♪ お話を聞こう♪ 専門職が来るサロン・講座

対象：就園前の  
乳幼児の保護者

事前予約不要

保健師や家庭児童相談員、保育士  
が来てアドバイスをもらえますよ

子育て一緒に考えようサロン

[同じ悩みをもつママたちとお話ししよう！ 専門職の方にも聞いてみよう！]

## ママたちのお悩み おしゃべりサロン

お子さんの成長に沿って変わ  
ってくる子育ての悩み。情報  
交換して解決しませんか？

■利用者支援コーディネーター  
(保育士)  
または ■保健師

——開催日——  
■7/14 知多  
「トイレトレーニング」  
■8/4 旭南  
「トイレトレーニング」  
■9/8 東部  
「トイレトレーニング」  
——時間——  
11:00～11:30

## はじめてママの お話し会【初ママ】

はじめての子育てに奮闘中  
のママたちの会です。みん  
なで知恵を共有しましょ  
う！

■家庭児童相談員

——開催日——  
7/28 知多  
8/25 八幡  
9/15 中部  
——時間——  
11:00～11:30

## 赤ちゃんサロン

歩き始める前までの赤ちゃ  
んを対象に、親子でふれあ  
いあそびをします。

保育士

保育士さんがふれあいあそびを  
教えてくれます。首が座してく  
る3か月ごろからがオススメ♪

——開催日——  
知多 8/18  
中部 8/5  
旭南 8/17  
八幡 7/7・9/8  
東部 7/28・9/22  
——時間——  
10:30～11:30

## コミュニケーション 遊びを楽しもう！会

コミュニケーション遊びを楽し  
みながら、親子のかかわりを豊  
かにするヒケツをお伝えします。必  
要に応じて子育ての相談にも応  
じます。

多機能型児童発達支援事業所  
そよかぜの保育士ほか

——対象——  
子どもの発達に心配を持つ  
1～2歳児と  
その保護者  
——開催日——  
7/16 旭南  
8/24 八幡  
9/14 知多  
——時間——  
10:30～11:30

## ふたご・みつごちゃん あつまれ！

多胎児の子育ては本当に大  
変。同じ立場だからこそ分  
かり合える悩み、育児の工  
夫などをお話しませんか？

家庭児童相談員

——開催日——  
7/21 中部  
8/18 東部  
9/14 旭南  
——時間——  
11:00～11:30



## 子育て学習講座

[専門職さんから子育てに役立つ情報を聞けるよ！]

### 保育士講話

園での過ごし方や入園後の子  
どもへの接し方など、入園に  
向けてのお話を聞くことがで  
きます。

□ 保育士

——開催日——  
7/21 旭南  
——時間——  
11:15～11:30

※10:30～保育士がひろば内にいます。

### 親と子のかかわりを 学ぶ講座

DVDを見て、乳幼児期に大  
切にしたい、愛着をはぐくむ  
かかわり方を学びます。

児童センター

——開催日——  
9/14 中部  
——時間——  
10:30～11:30

### 子どもの健康と生活

健康づくりリーダーさんと親  
子で楽しく健康体操をしまし  
ょう。

□ 保健師(健康リーダー)

——開催日——  
7/8 知多  
9/22 八幡  
9/29 東部

健康と生活についてお話を聞  
くことができます。

□ 保健師

——開催日——  
9/29 知多  
——時間——  
11:00～11:30

### 歯を大切にしよう

歯磨きの仕方やおやつ、食べ  
物の注意したいこと、フッ素  
についてなどお話しします。

□ 歯科衛生士

——開催日——  
7/27 中部  
8/18 旭南  
8/25 東部  
8/31 知多

——時間——  
11:15～11:30



### ウイズ講座

男女共同参画センター“ウイ  
ズ”がワーク・ライフ・バラ  
ンスや“ウイズ”の紹介をす  
る出前講座です。

子ども若者支援課

——開催日——  
8/24 中部  
9/15 八幡  
9/28 旭南

——時間——  
11:00～11:30

### 子どもの食事と栄養

食事のバランスや脱水・便秘  
予防についてお話を聞くこと  
ができます。

□ 栄養士

——開催日——  
7/6 知多  
7/13 中部

——時間——  
11:15～11:30



# コロナ禍の子育て

## 心が疲れているお母さんへ

長引くコロナ禍の中、気を張って生活していませんか？ 長引く自粛生活、毎日の感染対策、生活環境が変わる中でストレスを感じているママさんたちが多いと思います。ただでさえ大変な子育て。コロナ禍ではなお一層大変なことです。今回はコロナ禍でのママたちのメンタルヘルスについて考えてみたいと思います。



### 「孤独」と「自責」に陥りやすい子育て

なかなか外に出られない状況で、子どもたちのストレスも上昇し、他者を困らせるような行動をして現れることがあります。そのような子どもの様子を見て、今まで頑張ってきた子育てへの自信がなくなり、「自分はダメな母親だ」と自分を責めていませんか？

子どもは怠けているわけではなく、ストレスや辛い気持ちをコントロールするためにやっているのかもしれませんが。その場合は、強く子どもを叱っても、お互いにストレスやイライラがより強くなり、言い争いになってしまう悪循環につながるでしょう。

自分も不安なのに子どもを守らなければいけないと強いプレッシャーを感じていませんか？ 真面目な人ほど要注意です。自分で自分にプレッシャーをかけることは慢性的なストレスにつながります。

ストレス反応は身体に出ることが多いものです。しかし、心身の不調を感じても、ストレスがたまっているサインだとなかなか気がつかないかもしれません。ストレスは早めに気づくことで早めに解消することができます。今回は早めにストレスに気づくための方法をご紹介します。

### メンタルチェックをしましょう!

抱えているストレスが、どのようなところに、どのような反応が出るかは個人差があります。胃腸に出やすい人もいれば、気持ちに出やすい人もいます。ストレスに気づきにくい方は、心身の不調感をストレスのサインと捉えることで早めの対処が取れます。以下の心身の自覚症状に関する質問項目を参考にして、最近1か月間のあなたの状態についてご自身のメンタルチェックをしてみてください。

### 今のストレス状態を知る 29 項目

YESの場合は、✓をしましょう!

- |                                    |                                    |                                       |
|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 活気がわいてくる  | <input type="checkbox"/> 物事に集中できない | <input type="checkbox"/> 元気がいっぱいだ     |
| <input type="checkbox"/> 気分が晴れない   | <input type="checkbox"/> 生き生きする    | <input type="checkbox"/> 仕事が手につかない    |
| <input type="checkbox"/> 怒りを感じる    | <input type="checkbox"/> 悲しいと感じる   | <input type="checkbox"/> 内心腹立たしい      |
| <input type="checkbox"/> イライラしている  | <input type="checkbox"/> 体のふしぶしが痛む | <input type="checkbox"/> めまいがする       |
| <input type="checkbox"/> ひどく疲れた    | <input type="checkbox"/> へとへとだ     | <input type="checkbox"/> 頭が重かったり頭痛がする |
| <input type="checkbox"/> だるい       | <input type="checkbox"/> 腰が痛い      | <input type="checkbox"/> 首筋や肩がこる      |
| <input type="checkbox"/> 気がはりつめている | <input type="checkbox"/> 不安だ       | <input type="checkbox"/> 目が疲れる        |
| <input type="checkbox"/> 落ち着かない    | <input type="checkbox"/> 動悸や息切れがする | <input type="checkbox"/> 胃腸の具合が悪い     |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない     | <input type="checkbox"/> 何をするのも面倒だ | <input type="checkbox"/> ゆううつだ        |
| <input type="checkbox"/> 便秘や下痢をする  | <input type="checkbox"/> よく眠れない    |                                       |



この中で多くの項目に YES に✓がつく方、慢性的に症状がある方はストレスのサインかもしれません。ストレスがたまっていることに気づいたら、意識的にストレス解消法を増やす、ゆっくり休息をする、睡眠をしっかり取るなど、早めに対処をしていきましょう。それでも、なかなか改善しない場合は、子育て総合支援センターや保健センター、親子ひろばのスタッフ等に、早めの相談を心がけましょう。早めのケアで重症化を防ぎ、心身共に健康な生活を維持していきましょう。



9月1日は防災の日！

# 避難バッグの用意はできていますか？

いつ、どこで起こるか分からない災害。起きてからではなく、起きる前の“備え”が大切です。そこで揃えておきたいのが避難バッグです。避難バッグは、特に緊急で命を守るときに重要なものです。今回は、小さなお子さんがいるおうちでの防災バッグの中身について紹介します。

## 避難バッグに用意するもの♪

### 大人の避難アイテム(基本)

食料3日分 水3日分  
着替え 除菌グッズ  
防寒又は熱中症対策(アルミシート)  
レインコート 携帯用トイレ  
など

### 小さな子の避難アイテム(基本)

おむつ3日分 着替え  
母子手帳 靴 マスク 爪切り  
市販の離乳食などの食料3日分  
口腔ケアウエットティッシュ  
など

### いつものママ バッグ

おむつ おやつ おもちゃ  
おしりふき ビニール袋  
抱っこひも 生理用品  
授乳セット(ミルク・授乳ケープ等)  
など

### ★ポイント★

1. 持てる重さにしましょう
2. 定期的な見直しが必須
3. 食料＆衛生アイテムは必須



## おすすめの絵本

0～3歳のお子さんと一緒に読みたい、スタッフおすすめの絵本を紹介します♪



まほうつかいのコジモさんが魔法をかけると…あれあれあれ?! あっと驚くしかけが待っています。

作者：いしかわ こうじ  
出版社：偕成社



ふーっと息を吹きかけ一緒に遊ぶ体験型絵本です。

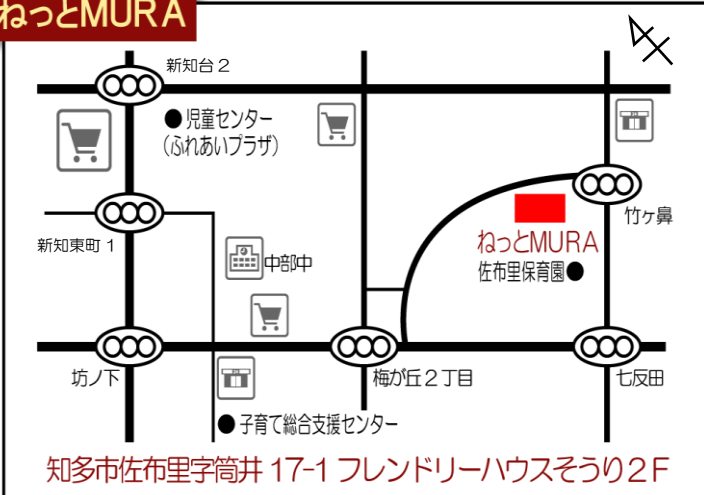
作者：新井 洋行  
出版社：ほるぷ出版



おうちにいるとき、公園で遊んでいるとき、お風呂に入っていたとき…地震がきてグラグラゆれたらどうすればいいかな? ページをめくると身の守り方がわかる防災しかけ絵本です。

作者：国崎 信江  
出版社：東京書店

## ねっとMURA



発行

特定非営利活動法人  
地域ぐるみで子育て・子育ての会  
こころん

ホームページ

【きらきら net】  
親子ひろばの情報などを掲載しています。



<https://kira2net.jimdofree.com/>

←ひろばの地図案内は  
HP>メニュー>マップ

発行日

令和3年 6月25日

お問い合わせ

事務局直通 0562-51-0266