



NPO法人

おひさまひろば

No. 43

Vol. 98

春号 2022

子育てファミリーサポートセンター紹介

これが知りたい!!
栄養士さん
保健師さん Q&A

福知山市立図書館イベント紹介

えほんのひろば



おひさま Instagram
はじめました!!
@ohisamato
kazenokosalon

Imagine what kind of conversation everyone is having!

すくすくひろば ご利用のお願い

- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間はご利用を電話予約にて受付します。
開館時間 / 10:00~11:30・13:00~14:30(各時間:8組限定) ※変更することもあります
*咳・鼻水・咽頭痛・発熱など風邪の諸症状、または味覚障害・倦怠感・下痢等の症状のある方は利用をお控えください。
- 入館・受付時には、入り口にて手指消毒・体調確認・検温・大人のマスク着用にご協力ください。
- 施設内では食事・おやつは食べられません。
- トイレ・おむつ台をご利用の際には必ずスタッフに声をかけてください。
ゴミ袋と除菌シートをお渡ししますので、使用後はご自身で消毒をしてお持ち帰りください。
- ベビーベッドをご利用の際にはタオルケットをお持ちください。




最新イベント
情報をお届け
します!

*新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご利用時には事前に電話予約(9:50より受付開始)をお願いします。



LINE 公式アカウント
はじめました!
◀お友だち登録はこちらから



Facebookもチェック 
おひさまと風の子サロンの
情報配信をしています

NPO法人 **おひさまと風の子サロン**
福知山市字堀2726番地の1(すくすくひろば内)
TEL.0773-23-5722 FAX.0773-45-6066
開館時間 / 10:00~11:30 休館日 / 木曜・日曜・祝祭日・年末年始
13:00~14:30
<https://ohikaze.jp>

すくすくひろば 福知山  検索  ohi-kaze@aurora.ocn.ne.jp

福知山市子育て ファミリー・サポート・センターのご紹介 (ファミサポ)

ファミサポってなんやろー？ What's FAMISAPO?

子どもを預かって欲しい人(依頼会員)と、預かっていただける人(援助会員)が会員登録をして行う、市民参加型の子育て相互援助活動のことです。「福知山市子育てファミリー・サポート・センター(子ども政策室)」が窓口となり実施・サポートしています。

どうしたら利用できるの？ How can I get support from FAMISAPO??

- 01 子ども政策室の窓口で登録をする
- 02 利用したい日時が決まったら子ども政策室に連絡する
- 03 希望の日時に対応してもらえる援助会員さんが見つければ利用できる
- 04 拠点や援助会員宅での預かり、保育園や学校への送迎の際などに利用できる。

※生後6か月から小学6年生までのお子さんがいる福知山在住・在勤の人が利用できます。

ご利用について Location and charges

- 【拠点(チャイルドルーム)での預かり】
 <平日 月～金曜日> 午前 9:00～午後 5:00
 <場所> 福知山市総合福祉会館2階
- 【援助会員宅での預かり】
 <土・日・休祝日関係なく> 午前 7:00～午後 10:00
 ※いずれの場所とも12月29日から翌年1月3日までは原則お休みです
- 【利用料金】 **10分100円** ※30分未満の利用は300円
 (2人目からは料金は半額)

子育てを応援したい！ We want to support child-rearing!

お子さんを預かっていただける援助会員も募集中です。「平日の午前中だけ」、「土日の短時間だけ」でも大歓迎です。少しの時間でも忙しいお母さんのお手伝いをしたいなと思われましたら、ぜひご登録ください。登録の前に「話だけ聞いてみようかな」も大歓迎です！健康で子どもが好きな方の登録をお待ちしています。

援助会員登録するには・・・ How can I register as a member?

- 01 子ども政策室の窓口で会員登録する。
(依頼会員と援助会員、両方の登録も可能)
- 02 活動可能な曜日や時間帯、援助することが可能なお子さんの年齢などの活動条件を子ども政策室へ伝える。
- 03 後日ファミサポが主催する研修会を受けると援助活動ができる。
その後援助活動を行って頂きます。

毎日の子育て、楽しいけれど大変なこともありますよね。ファミサポを利用して自分の時間を確保することで、少しでも気分が楽になったり、お子さんが家族以外の人と関わることで、成長を感じられることもあります。そんな保護者の皆さんの心強い味方であるファミサポをぜひご利用ください。

お問い合わせ Contact information

福知山市子育てファミリー・サポート・センター

住所：福知山市市内記100番地(ハピネスふくちやま1階)
 福知山市福祉保健部子ども政策室
 電話：0773-24-7055 FAX:0773-23-7011
 開設日：月曜日～金曜日 午前8:30～午後5:15
 (土・日・祝日・年末年始はお休みです)

総勢54人のママさん達から寄せられたアンケート結果をもとに、食事に関するみなさんの様々なお悩みについて、栄養士さんがやさしくお答えします!



これが知りたい!

教えて! 栄養士さん!



Q

離乳食で次の食事段階(固さや味付け)に進めるのが難しい。3回食へ進めるタイミングはいつ?



離乳食の固さや味付けを急に変わると、慣れていないので口から出したり嫌がることがあります。急に段階をアップさせるのではなく、食べ慣れた固さに少し形を残したものを混ぜてあげましょう。慣れると食べられるようになります。

そして、豆腐やプリンくらいの固さの食べ物を、舌でつぶせていたり、2回食のリズムが安定してきたら、9か月頃から3回食へ進めましょう。

食ベムラが出てくる時期なので、食べる量が増えない子もいますが、3回食に進めて、生活リズムをつけていきましょう。味付けは特に必要ありません。素材の味だけでは食べにくくなったら少し、味をつけてあげてください。

A



Q

ご飯の時間にきちんとご飯を食べてくれない。栄養面が心配。野菜の好き嫌が多くて困っている。



3歳頃は、食べ物の好みもはっきりしてきて、口触りの悪いもの、パサパサしたもの、繊維が口に残るものなどは特に苦手です。また、酸味や苦味も経験を重ねて食べられるようになるものです。色も、緑色をあまり好みません。

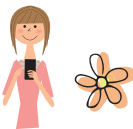
野菜は口触り、味の面でも苦手なお子さんが多い食材です。たくさん種類の中で、いくつか食べられるものがあれば大丈夫です。苦手な野菜も、形を変えたり、細かく切って混ぜるなどの工夫をしながら、怒ったり無理強いせず、長い目で見ていきましょう。

生活リズム、活動量、体格、胃の大きさによってもかわり、食べる量には個人差があります。お腹をすかせて食べる、生活リズムにメリハリをつけることが大切です。

A



※今回掲載できなかったお悩みへの回答は、次号もしくはタイムライン(LINEアプリ)でご紹介予定です。お楽しみに。



Q

好きな物しか食べない、昨日まで食べていた物を食べない。



その時々の子どもの気分や、お腹のすき具合にもよります。食べることで、違うことに集中して食べている気持ちになっていないこともあります。大人でも、毎日同じ気分、同じ量を食べていることがないのと同じです。子どもの好みは日々変わります。大人が好き嫌いを決めつけないことが大切です。数日経ってから、また与えてみたり、形を変えてみるなどで様子を見ましょう。

A



Q

食後にお菓子を食べたがる。



お菓子を欲しがることはよくあることです。食事でお腹がいっぱいでも、果物やお菓子は食べられるというのは、大人にもよくあることではないでしょうか。ご飯を食べないからお菓子でお腹をいっぱいにするのは絶対にやめましょう。

A



Q

朝ごはんの食ベムラや欠食がある。



夜中に母乳やミルクを飲んでいたり、水分をたくさんとっていると、朝は食欲がないこともあります。朝起きてすぐは、体も頭もまだ目覚めていないので、食べるまでに時間がかかります。少し余裕を持って起きられるようにしましょう。一口で食べられるおにぎり、ウインナーや果物、お弁当のおかずから取り分けてもいいですね。牛乳や汁物などの水分もあるといいです。まずは、朝食を食べる習慣をつけましょう。

A



Q

保育園では食べるのに家では食べない。



保育園は周りのお友達や先生、全体の雰囲気を見ながら、集団生活の中で給食を食べます。家は、甘えられたりほっとできる場所です。楽しい雰囲気ですぐに食事が出るよう声をかけたり、苦手なものが食べられたらたくさん褒めましょう。

A



Let follow us!



おひさまInstagram

@ohisamato

kazenokosalon



ママさん達から寄せられた健康や生活に関する様々な悩みについて、
保健師さんがお答えします!



これが知りたい! 教えて!保健師さん!



Q

イヤイヤ期や癇癩かんしゃくを起こした時、どうしたらいい?



イヤイヤ期は自立への第1歩で、自分でやりたい意思の表れでもあります。また、2歳前後から自我が芽生え始め、できなくても「自分でする」と主張し、癇癩かんしゃくが起こることも増えます。

お子さんの要求を受け入れることの可否に関わらず、いったん気持ちを受け止めてあげることで、お子さんは安心感を得て心を落ち着かせることができます。

- ・お子さんが思い通りにできなかったという場合には、「〇〇したかったね」とお子さんの気持ちを言語化してみます。
- ・お子さんに「○と□はどっちがいい?」と選ばせてあげます。
- ・お子さんが遊びに熱中している場合は、例えば「積木のお家が一つできたらお片づけしてご飯食べようね」というように、遊びが中途半端にならないように区切りをつけてから次の行動に移れるように促してみます。
- ・「自分でくつをはきたかった」など、自分のことは自分でやりたい場合は、さりげなくサポートして少し手伝い、お子さんが「自分で上手にできた」という経験を積みませましょう。



A



Q

機嫌よく寝たり、食べたりできる生活リズムの作り方が知りたい。



まずは、保護者様が家庭内でよく会話し、心にも少し余裕をもって笑顔で過ごされることが一番だと思います。生活の中で「これはダメなこと」を保護者様の間で統一させておくことが大事です。低年齢のお子さんは好奇心旺盛で、大人にとってダメなことをたくさんすると思いますが、大人が防ぐことができること(大事なものは触らない等)は事前に退避し、ダメの数が少しでも減るように出来るといいですね。

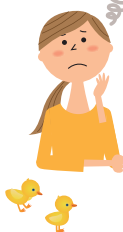
また、乳児期後半のお子さんが機嫌よく起きていられる時間は約3時間と言われています。夜なかなか寝ないからと、昼寝をせずに長い時間起きていると、余計に機嫌が悪くなったり、次の睡眠がうまくいかないことがあるようです。

A



Q

ひとり遊びが上手でよく遊ぶが、遊んでいるところに声をかけたりしないほうがいいの?



ひとり遊びもお子さんにとっては大事な時間です。普段のコミュニケーションが上手にとれるようであれば、ひとりで遊んでいるときは、あえて声をかけなくてもよいと思います。「こうしてみよう」「こうしたらどうなるのかな」など心の中ではいっばいお話をしながら、好奇心いっぱい楽しんでおられると思います。

A



新刊

絵本紹介

福知山市立図書館 中央館

「ポケットねこ」

いりやま さとし/作



ポケットにすっぽり入る、ポケットねこ。
お庭の植木鉢に入ったり、黄色い長靴に入ったり毛糸玉の入ったカゴにもすっぽり!
色んなところを見つけて入るよ。
でも、ポケットねこにとって一番ぴったりで素敵な場所は……?
ほかほかと心も体も温まる絵本です。
ラストシーンはぜひ、親子で真似してみてくださいね。



お問い合わせ

福知山市立図書館中央館
市民交流プラザふくちやま内
TEL.0773-22-3225

図書館には、他にもたくさんの絵本があります。毎月、おはなし会も企画しています。赤ちゃんといっしょに図書館をご利用ください。お待ちしております。

色々なところとつながっています!

おひさま応援団

みやま子育てパートナーズ
「よっといで」
桂 ひさ子

おひさま応援団とは…
サロンを支援してくださっている方からコメントをいただき、掲載するコーナーです。

ゆっくり出来る居場所へ

「よっといで」は、みやま子育てパートナーズ「よっといで」と言い、平成20年7月に設立しました。
美山は、周りを山に囲まれた農村地域で、過疎、少子高齢化が進んでいます。そんな地域で、若い親子さんが孤立してしまわないように、また、子育て不安やストレスを解消するため、たまには、皆と集まってお茶でも飲んでゆっくり交流してもらえ居場所づくりを「よっといで」「カフェあひま」を立ち上げました。

*実は、「よっといで」に取組始めた頃、おひさまと風の子サロンさんを訪問し、お話を聞き出したという記録があり、不思議なつながりを感じています。

YOTTOIDE



福知山市
図書館
—としょかんまっぷ—
MAP

*** 大江分館 おはなし会**



季節の絵本やパネルシアターなど、わくわく、ゆったりしたおはなし会。

大江子育て支援センター（大江支所一階）で開催しています。（予約制 8組）
毎月1回 木曜日 午前10時30分～（20分程度）



分館では乳幼児向けの
おはなし会をしています。
電話、または各館のカウンター
で申込み受付しているよ。
詳しくは各館へ連絡してね！

*** 夜久野分館 おはなし会**



とんとんぱっつで
始まる、ふれあい
も大切にした楽し
いおはなし会です。

夜久野子育て支援センター（夜久野ふれあいプラザ内）で開催しています。（予約制 6組）
毎月第2水曜日 午前10時30分～（20分程度）

◇三分館 住所・ご連絡先◇

【三和分館】
〒620-1442 福知山市三和町千束 383
Tel 58-4715 fax 58-4716

【夜久野分館】
〒629-1304 福知山市夜久野町額田 19-2
Tel/fax 37-1066

【大江分館】
〒620-0301 福知山市大江町河守 285
Tel/fax 56-1017

*** 三和分館 おはなし会**



絵本に囲まれた空間で、ほっこりとした時間を親子でお楽しみください。

三和分館
絵本コーナーで開催しています。（予約制 4組）
毎月第4金曜日 午前10時30分～（20分程度）

中央館

えほんのへや

めばえクラス（4か月児～8か月児対象）と、わかばクラス（9か月児～1歳6か月児対象）の2日間に分けておはなし会をしています。赤ちゃん絵本の読みきかせ、わらべうた等を取り入れた、なごやかな雰囲気のおはなし会です。絵本に合わせた親子のふれあい遊びも楽しんでいきます。お気軽にお申し込みください。

めばえクラス：毎月第1金曜日
わかばクラス：毎月第1木曜日
※午前10時30分～、11時15分～（各クラス共通）
※15分程度 ※予約制 ※各回5組

読みきかせ体験

ブックスタート(*)ボランティアグループ「いないいないばあ」のみなさんが、アクリルパネル越しに1対1で絵本の読みきかせをさせていただきます。4か月児～2歳までのお子様を対象で、月齢に合わせた絵本や「これよんで～」のリクエストにも応じてください。絵本選びや読みきかせのコツなども教えてもらえます。親子でほっこり、読みきかせの体験をしてみませんか。

毎月2回

①午前10時30分～ ②11時～
③午前11時30分～（各回共通）
※10分～15分程度 ※予約制 ※各回3組

福知山市立図書館

図書館

おはなし会

のご紹介

図書館では、親子で読みきかせ等を楽しんでいただけるように、毎月おはなし会をしています。絵本を通してふれあいは、親子の穏やかな時間となり、子どもの「ことば」「心」を育みます。ひとときの絵本タイムを楽しんでみませんか。

Notice from the Library

おはなしのひろば

1歳6か月児～幼児対象のおはなし会です。絵本や、パネルシアター、エプロンシアター等、楽しいおはなしがいっぱいです。ボランティアさんや図書館職員が、季節のおはなし、英語の読みきかせ、色んな手遊びなど…趣向をこらしたおはなしを準備しています。ぜひ、ご参加ください。

毎月第1・3水曜日
※午前10時30分～
※15分程度 ※予約制 ※各日5組

おはなし会のご予約はこちらから

図書館中央館のおはなし会は、WEB上で予約申込できるようになりました。こちらからアクセスして参加したいイベントを選択してください。



(福知山市立図書館中央館 0773-22-3225/直通)

*ブックスタート…赤ちゃんの健やかな成長と幸せを願い、行政と市民が協働して行う事業。絵本をひらく楽しい「体験」と「絵本」をセットでプレゼントする活動のこと。



くまちゃんコラム 「つぶやき……コロナ禍とマスク」



コロナウィルスの流行で、日本(世界)中、マスク・マスクの生活。マスクのおかげでコロナにも打ち勝てそうな日々の暮らし。そうした中で、マスクも大流行。色も白や黒やデザインも色々、材質でもある。一般的にはポリプロ系・綿といった顔の見えないマスクである。テレビなどでは透明のものもあるが一般的ではない。気になることは、乳幼児に係わる人達が一日係わる時間のほとんどをマスクをつけての対応であろう。私も子どもと目が合った時マスクを外してどんな顔か見せたい時がある。乳幼児さん達を預かる集団施設故余計に仕方ないことと理解はするものの、乳幼児さん達が本当にマスクをした人の表情を読み取れるのだろうか。一時的とはいえ、こう長く続いてはなんらかの弊害が出てこないか心配である。それでさえも近年コンビニや大型スーパーの増加で同じ材料、同じ味、同じ値段と「同じ物」を求める傾向に少し違和感を感じる私。

人は皆一人一人違い、個性も違う。顔・体格・性格すべて違う。同じ学力・同じ成果・同じ・・・違いを認めない社会になりつつあるような時代に不安がよぎる。それが、区別や差別、そしていじめや、虐待、終いには人を殺してしまうといった事件まで起こりそうで気がかりに思う。

せめて、マスクぐらい透明で、人の表情が乳幼児にも理解できる様な、安価で扱いやすい製品が出てこないものなのか。これだけ文明が発達した世の中で、子どもにも優しく大人も使いやすく、そして何よりも、誰もが買い求めることのできる、そんな「マスク」があるといいですね。



くまちゃん… 鳩摩元 敬一 くま もと けい いち 元京都府立淇陽学校教護課指導係長 元園田学園女子大学非常勤講師
元京都府福知山児童相談所相談・判定課長 NPO法人おひさまと風の子サロン副理事長

おひさまと風の子サロン

立春が過ぎ、旧暦でいう新たな年がスタートしました。皆様には、お元気で過ごされたこと存じます。

さて、おひさまと風の子サロンも設立してから15年を迎えようとしています。これまで多くの方々にご利用して頂き、最初の頃にご利用下さったお子様は、きっと中学生になったり、高校生になったりしておられるのでしようね。その間、私共もたくさんの方々の出会いを通じてその中から変化を遂げたりしました。変化は、進化ですね。どんどん良くなり、もっともっと良くなっていくサロンでありたいと願っています。『おひさまと風の子サロン』の瞬間だからこその味わつこの出来る時を大切に思い、ますます楽しく、面白く、皆様と過ごせる時間をこの活動にも励んでまいります。

このように「縁起」といふことです。何事も何人も縁起なしに生まれる事はありません。たかさんの「事」、「人」の中で、誰もが成長し、学んでいきます。生涯学習と言いますが、既にある暦をすぎた昔に過ぎた私でも未だに「起きておる」と「コロナも」、「たかさんの人達」から多くのことを気付かせて頂きま

す。皆様の人生が、縁起を得て豊かに輝きますように心から願い、長年お世話になったことを感謝申し上げます。

おひさまと風の子サロン 理事長 道下 伊砂江



読む力・考える力——伸びる学力

学研教室

幼児/算数・数学/国語/英語

「学研のせんせい」になりますか?

土日祝OK!! ホームページからも、資料請求・説明会のご予約ができます。

学研教室 先生 検索

平日お問合せ先 TEL 079-673-3780 (北近畿事務局)

子育て&共働き家族「小林さんち。」の幸せな暮らし、覗いてみませんか?

(小林さんち。動画)

積水ハウス株式会社 近畿西支店 福知山店 ☎ 0773-23-7006

「いづくりはくらしづくり」

新築・リフォームをご検討の方ぜひお気軽にご相談ください。

道下工務店。 ☎ 0120-80-3190 福知山市荒河東町17番地

応援ありがとうございます

子育て支援やおひさまと風の子サロンを応援してくれる団体・個人を募っています!

新型コロナウイルスの1日も早い終息をお祈りしております。

株式会社 石坪

株式会社 コークス

〒620-0856 京都府福知山市土師宮町2丁目133番地

0773-20-1100

- 複合機販売・保守
- ホームページ制作
- クラウドサービス
- 各種印刷物制作
- セキュリティ対策

最新情報はホームページへ

AVIX

〒620-0856 福知山市 東羽合町 149

営業時間: あさ10時~よる10時

社会福祉法人 上豊富福祉会

上豊富保育園

★延長保育事業 ★0歳児から入園できます。
★一時預かり事業 ★放課後児童健全育成事業

〒620-0966 福知山市字樽水小字辻2399-1
TEL.0773-34-0007 FAX.0773-34-0121

詳しい内容は ▶ <http://www.kamitoyo.jp/>

みんなの側で、生きてる体操。

体操教室ジャングルジム

Jungle Gym

親子クラス(1~3歳)無料体験実施中!

〒620-0856 福知山市土師宮町2丁目110
TEL.0773-27-6852
<https://www.jungle-gym-gymnastics.com>