

Congratulations!
おひさまと風の子サロン
令和5年度 文部科学大臣表彰を受けました



NPO法人

おひさまと風の子

No.
49

おひさまひろば

Vol.
104

春号
2024

入園・入学の豆知識&アドバイス

かわいいお弁当アレンジアイデア

フクレル紹介

おひさま応援団

えほん紹介



Spring is in the air.



すくすくひろば ご利用のお願い

■開館時間 / 10:00~15:00

*体調がすぐれない方は利用をお控えください。

■すくすくひろばのご利用は予約にて受付します。

ご予約はすくすくひろばで直接お申込み又はお電話でお願いします。

予約受付時間 / 9:50~15:00

■施設内では食事・おやつは食べられません。



おひさま ギャラリー

うえまつりまりちゃん

かわいりなちゃん

たにかき ぜんまくん

なかじま ゆづきくん

みやぐち はなちゃん

たにかき まりなちゃん

おだにいろはちゃん

むこうやま ことちゃん

たけうちひとみちゃん

はた みれいちゃん

最新イベント
情報をお届け
します!



LINE 公式アカウント

◀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



おひさま
公式Instagram
@ohisamato
kazenokosalon

NPO法人 おひさまと風の子サロン
〒620-0873 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 / 10:00~15:00
休館日 / 木曜・日曜・祝祭日・年末年始
✉ ohi-kaze@aurora.ocn.ne.jp
https://ohikaze.jp すくすくひろば 福知山

入園・入学の

豆知識&アドバイス

基本的なことや
素朴な質問、
あるあるまで!

先輩ママからの豆知識

● 情報収集を早めにしておく

園庭開放をチェックして様子を見たり、
詳しい人から話を聞いておくとうい

● 園の着替えは、シンプルな服がオススメ

園での着替えは自分で選ぶので、
柄×柄の組み合わせで帰ってくることも...

- 汚れもの入れなど、名前を書いてビニール袋を持っていくことが多いので、ビニール袋をとっておくとよい
- 車に着替えや予備の靴、タオル、ビニールシートなどがあると、汚れた時や濡れた時に便利

● 靴は、二足あったほうがよい

● 名前ペンの準備が必要

すべての物に名前を記入するので、油性ペン必須
服のタグは滲みやすいので、布用ペンで細いのがオススメ
園の場合オムツにも名前の記入が必要なので、
お名前スタンプがあると便利

● 集金などで必要な場面もたくさんあるので、小銭をためておくとうい

● 雪が降る予報が出ると、手袋やスノーブーツなどの雪遊びグッズが売り切れてしまいがちなので注意

● 傘はすぐ壊してしまうこともあるので、予備があったほうが安心(置き傘も必要)

● ランドセルカバーは、入学の時に黄色の交通安全カバーが配られるので一年生の時は必要なし

● 入学式に持ち帰る教科書や算数セットなど、名前の記入が多い(学校への提出書類記入も多い)

入園

admission

入学

matriculation

保育・教育コンシェルジュ:水谷さんからのアドバイス

入園前後のママの 心配事・悩み事あるある

Q. 食事の好き嫌いがあり、野菜は食べないのですが?

「家では野菜でも何でも食べます」と聞く事がありますが、入園してくる子どもたちにとっては、初めての給食は苦手な子が多いようです。

お家の方が思っている以上に肉より野菜や魚が多い給食は食べにくいですが、それでも保育園に通っているうちに個人差はあるものの保育士の言葉がけや介助・友だちと一緒にという環境の中で何でも食べようとする気持ちが育ってきます。その気持ちが大切で、園に入園するから野菜を食べるようにしておかないといけないと思い、食事中に声をかけすぎることのないように、食事は楽しく食べるものという気持ちで食卓を囲みましょう。

Q. お昼寝はしたことがないのですが、大丈夫でしょうか?

3歳未満児の場合、夜の睡眠だけでは足りない事がほとんどなので、一般的には生体リズムで眠くなる時間帯にお昼寝をするのが子どもにとって必要です。

園では座って待っている間に周りが寝静まってくるとそのまま寝てしまうというかわいい姿も見られます。保育園に行ったら順応性のある子どもたちは、先生の魔法の手によって眠くなりますので、安心してください。

午睡しても夜更かしはやめましょうね。

Q. 園の持ち物は何がありますか?

各園によって持ち物が違います。園の説明会でしっかり聞いておきましょう。

わからないことはそのままにしないで、後からでも聞きましょう。

持ち物の準備に時間がかかると思います。特に名前を書くものが多いです。手書きもいいですが、シールやスタンプなど便利なものがありますので、活用するの也不错です。名前の書き忘れが多いのは、靴下・くつ・スプーン・おはし・はし箱・コップ等です。洗うと消えてしまうことがありますので、確認をしてください。園には動きやすく汚れてもよい服装で登園しましょう。園用と決めておくとう便利です。

【保育・教育コンシェルジュ:水谷】

福知山市福祉保健部 子ども政策室内 ☎0773-24-7083

保育園・こども園・小規模園・幼稚園入園相談など

子育て・保育園に関すること何でも聞いてください。☆保健師・栄養士にもつながります☆



海苔をはるだけ！
簡単アレンジ



かわいいハムやウインナーが
入っていると嬉しい

ハムの上下を少しカットし
リボンの形にしたら
切り落とした方のハムを巻いて
できあがり！



かつお節にコーンの耳で
かわいいハリネズミさんに



おにぎりを持って
おでかけしよう



いつものお弁当にひと工夫

かわいい アレンジアイデア！



Jimmy!! O Bento



切り込みを入れて
くるくる巻くだけ簡単♪



ちくわにゴマとコーンで
かわいいトリさんに

コーンを枝豆にしても作れます



ラップの巻き終わりにかわいいシールを貼ったり
メッセージを貼るのもいいですね！

ゆでたまごをアレンジ♪

切り込みを入れて自身をくり抜いて…



ゴマでお顔を作るだけで簡単かわいい



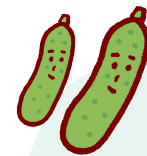
ゆでたまごが温かいうちに
竹串で形をつけてお花に



にんじんで
彩りをプラス



きゅうりの皮をピーラーで
縦方向にむいてから切るとかわいい



野菜を冷凍ストックしておくとも便利！
保冷剤代わりにもなりますね！





に遊びに行ってみよう!

2023年8月にオープンした「福知山鉄道館フクレル」は実は未就学児のお子様も楽しめる施設。中身をご紹介します!

01 キッズスペース

小さなお子様と一緒に安心して遊んでいただけるコーナー。壁面には可愛らしい福知山市のイラストがあり、鉄道のおもちゃや絵本などがあります。靴を脱いで安心して遊んでいただけます。



02 インタラクティブウォール (てつどうのまちタッチ&クリエイト)

一つ目は、壁一面に映し出された映像に手で線路を描き、線路に沿って町を作ったり、大きな列車に手を使って色を塗るゲームです。直観的に遊べるので小さなお子様でも十分に楽しめる人気コーナーです。



03 運転シミュレーター (まちを走ろう! フクレルトレイン)

石原駅から福知山駅までのリアルなシミュレーションで、電車を正確な時間内にホームまで運転してください。一人で運転するのが難しそうときは館内スタッフが丁寧にサポートするので、ぜひ年齢にかかわらず体験してみてください。



04 ベビールーム

おむつ交換、授乳の際にはベビールームをご利用できます。ベビールームにはおむつ交換台付の個室が2部屋、そしてシンクと調乳専用の浄水給湯器が備え付けてあります。



05 なりきり! 機関助手

福知山公立大学の協力を得て作成した、全国でここしかないフクレルのオリジナルコンテンツ。本物そっくりな蒸気機関車の炉に石炭を投げ入れ、機関車を走らせます。



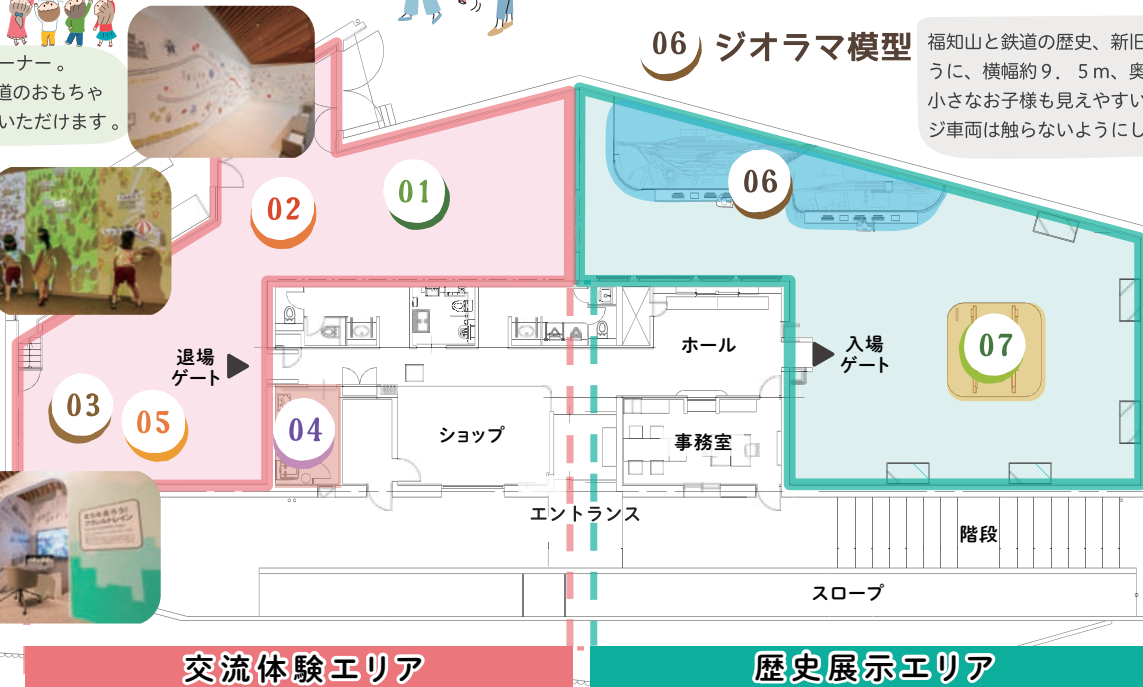
06 ジオラマ模型

福知山と鉄道の歴史、新旧駅舎の変遷を一目で見て取れるように、横幅約9.5m、奥行き約2mの大きなジオラマです。小さなお子様も見やすいように脚台もありますよ。Nゲージ車両は触らないようにしてくださいね。



07 動輪

入館してすぐ目に入るこの大きな車輪は、福知山鉄道館フクレルのシンボル。1949(昭和24)年から福知山市を走っていた旅客用蒸気機関車C5793の第3動輪の実物です。自由に触ってOK! 動輪の穴から顔を出して記念写真も人気ですよ。



交流体験エリア

歴史展示エリア

フクレル館長からメッセージ

Yes, let's go to the FUKURAIL!
「そうだ、フクレルへ行こう!」

「今日はどこへ行こう」「出かけたけれど外遊びできる気候でもないし」「・・・そうだ、フクレルへ行こう!」
そんな、子育て中のみなさんの新たな選択肢にしたいと思っております。
福知山鉄道館フクレルは去年の夏に生まれたばかりの赤ちゃん施設です。これから色んな事を吸収しながらみなさんと一緒に未来に向かって成長していく、そんな施設を目指しています。ぜひ一度お越しいただき、こうすればもっと良くなるのに、こんな企画してほしいなど、子育ての視点で気づいたことをスタッフにお聞かせください。
スタッフ一同、みなさまのご来館をお待ちしております。



福知山鉄道館フクレル 館長 森田成章



電車大好きな男児二人がいるので、フクレルの開館は楽しみでした。行ってみたら、子どもの目が行き届きやすい広さなので安心して遊ばせることが出来ました。また、「フクレル応援サポーター制度」という年間パスポートのようなものがあり、大人は年間1500円払ったら年何回でもパスを見せるだけで入館OK! 未就学児はもともと無料なので、この制度を使えば親子で雨や雪も気にせず楽しんでいただけたらと思いますよ♡





絵本で「コミュニケーション」アップ

ブックスタートボランティア

「いないいないばあ」上垣裕子

『大ピンチずかん』鈴木のりたけ・作は、2022年に出版された大人気絵本です。「トイレのかがみがない」とか、ゲームをしようとしたら「じゅうでんができていなかった」といった、だれにでもありそうなピンチを、ユーモアたっぷりの絵で紹介しています。さらにそれぞれのピンチにレベルを設定、ピンチの対処法や大ピンチクイズまであり、とことんピンチを楽しめます。とてもユニークで楽しい絵本なので、おもしろいよと、人にすすめたくなりま

す。また、誰かと一緒に読むと、さらに楽しいです。
「このピンチ、お父さんもなったことがあるよ。」
「えーっ、そんなピンチなんてありえない。」
「ほくなら、ごうやうやってピンチをきりぬける。」

といった具合に会話が弾むことでしょう。」絵本は「コミュニケーションツール」と言われますが、それを実感できる本です。絵本は子どもに読んであげるものというより、子どもと一緒に楽しんで、「コミュニケーションを豊かにしてくれるものだ」と思います。

絵本作家は、「コミュニケーションをうながすようなアイデアを絵本に取り入れています。例えば『パンダくんのおにぎり』（いしかわこうじ・作）は、パンダくんが、ころがってしまったおにぎりを探しに行くお話です。おにぎりは絵の中にかくれています。絵本文を読むだけではなく、自然にこ



大ピンチずかん

作：鈴木のりたけ
小学館

んな会話ができるといいですね。「おにぎりどこかな。ウシさんがたくさんいて、見つけにくいね。」
「あったー、ここ。」
「えっ、どこにあるのかおいて、すぐーい、よく見つけたね。」

さて、「コミュニケーションを豊かにしてくれるのは、言葉だけではなくありません。一緒に身体を動かして楽しむことも、「コミュニケーションにつながるのではないのでしょうか。絵本『ペンギんたいそ

NO IMAGE

パンダくんのおにぎり
作：いしかわこうじ
ポプラ社

NO IMAGE

ペンギんたいそ
作：齋藤楨
福音館書店

う（齋藤楨・作）には、ペンギんの親子が体操をする様子が描かれています。それがいかにもペンギンらしい動きで、子どもペンギンの一生懸命な様子が愛らしい絵本です。読んだあとは、ぜひ親子で「ペンギんたいそ」をやってみてください。どちらがよりペンギンらしくできるかな。
— 絵本で育もう、豊かな「コミュニケーション」のある暮らし —

新刊 えほん紹介

福知山市立図書館 中央館

NO IMAGE

「あひるさんどこかな？」

かわ はりり / 作

あひるさんどこかな？
りんごがたくさん入ったかごや紙袋にかくれたり、洗たくものにかくれたり…。
ページをめくるたびに、もちもちでフワフワのあひるさんが色々なところにかくれているよ。
優しい絵と擬音語が楽しい1冊。
ぜひ、お子さんと一緒にあひるさんを見つけてみてください。



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

おもちゃ箱
道下 伊砂江

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

が、楽しんで食事の準備をし、そこでは、親子連れの方が楽しんで食事をしてください。その日は、家族でゆっくりコミュニケーションをとっていたり、親子の時間です。
りんごママ子ども食堂はそんな親子の時間を大切にしています。
毎月、第2水曜日には、「おむすびマールシェ」と称して、ハンドマッサージ・お抹茶のお点前・多肉に寄せ植えやいろいろな小物・筆文字や脳活・お菓子・お惣菜の販売もしています。
随時、子ども食堂やおもちゃ箱のインスタで発信しています。確認してくださいと嬉しいですよ。

みんなの「居場所」を提供

広小路通りにある「福知山商工会議所1階」の「おもちゃ箱」です。

この場所は、誰でもが自分の「居場所」として楽しむことができます。自由な空間です。キッチン機能もあり、お菓子を作りに来る人、お弁当を作りに来る人達もいてください。絵本やおもちゃもあり、子どもたちもいつでも使ってもらえます。

おもちゃ箱は、毎月第1・3月曜日17時半・第2・4土曜日11時半から「りんごママ子ども食堂」の開催をしています。17名のスタッフ



文部科学大臣賞表彰を受けました

突然の教育長からの電話で、おひさまと風の子サロンが「文部科学大臣表彰内定」との報告をうけました。その半月後には無事に表彰が決定し報道も解禁となりました。おひさまと風の子サロンの子育て支援は福祉部局ですが、文部科学省家庭教育支援室の家庭教育支援チームとして教育部局にも登録をしています。家庭教育支援と子育て支援の両方を担っています。今回は中丹教育局と京都府教育委員会からの推薦で候補にあげられました。平成19年に法人を結成し、その当時の立ち上げ時のスタッフをはじめとして、それを繋いできてくれている現在のスタッフ、そして前理事長や副理事長や支えてくれている会員の皆さんや協賛企業の方々、ひろばを利用していただいている皆さん、常に連携してくれている子ども政策室として当団体を推薦してくれた教育委員会のおかげだと感謝しています。ひろば運営している私たちにとって、子どもたちの笑顔が毎日の楽しみで、日々癒されていますが、今の現状に甘えず、この表彰を励みとして、これからもスタッフ一同、一人ひとりに寄り添いながら安心できる関係を築き、楽しく子育てできる環境づくりを目指していきたいと思っております。

おひさまと風の子サロン 理事長
足立 喜代美



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!

オウム楽器
いっだって 卒みのベストを
みつめてる

えいごミュージックsalon 音楽教室 プログラミング教室 英語リトミック

生徒募集中 保育園・幼稚園 出張レッスン募集中

〒620-0052 京都府福知山市昭和町96 tel 0773-22-0180

エネルギーの地産地消で持続可能な丹波・丹後づくりに貢献します

丹波・丹後とつながる電氣 たんたんエナジー

詳しくはこちら

積水ハウスは、子育て世帯を応援します。
～子どもたちは育った家を一生忘れません～

積水ハウスがよくわかる HOUSING LIBRARY

検索しても情報が多くてよくわからない... そんなあなたにぴったりなWebサイトが「HOUSING LIBRARY」。暮らし方提案などはきっと住まいづくりに役立つはず。

積水ハウス株式会社 近畿西支店 京都府福知山市厚東町2番地 TEL 0773-22-1403

043s coks.jp 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

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

スターバックス コーヒーで BOOK & CAFE スタイルをお楽しみください

お電話1本で予約・注文お受けします ～親切・丁寧・心をこめて～
TEL 0773-24-4566 AVIX
福知山市 東羽合町149 キフト用ラッピング無料サービス実施中
営業時間: あさ10時～よる10時

くまちゃんコラム 「虐待する側の立場とは」



見出しからびっくりされるかもしれないが、「虐待する側の立場」になって考えてみる。虐待とは、血縁関係（親子）による暴力・ネグレクト等の場合と、義父母（血縁関係のない関係者）による場合とがある。（心理的虐待は全ての人が対象となるので今回は除く）

多い事例としては、母親が幼児を育てる中で、いたずらやしてほしくない行為をした時に「叱る」。この行為がエスカレートして「しつけ」から「虐待」へと気が付かないうちに進む。外から見ていると「何もそこまで」思うかもしれないが、母親側からすると、「私は小さい時に親（祖母）からもっとひどいせつかんを受けてきたのだから、このくらいは・・・」と思っていたりする。虐待の経験を必死に乗り越えて大人になったとしても、妊娠出産を経て子育てに直面した際、子どもに手がかかる・夫婦関係や生活苦など日々の生活の疲れから、過去の記憶が甦ってしまうこともある。

世界の虐待対応の歴史は古く、イギリスでは早くから虐待を認知して母親に重い罰を与えてきた。しかしその母親は、自分の母親（祖母）から厳しいしつけや虐待を受けて育てられたため、何の抵抗もなくわが子にも同じように育ててきた、というケースが多くあった。その後「母親も被害者である」という考えの基に親も子も共に支援（援助）するシステムができたのである。

今の日本はどうだろう。最近虐待した親を裁くケースがやたらと増えている。死に至らしめる場合は別としても、単に親子を分離して子どもを施設に入れるだけの対処措置ばかりだが、虐待する親自身も不幸なケースが実はある。単に善悪だけで決めつけられるものだろうか。

くまちゃん... 鳩摩元 敬一
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

「いえ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。

くらしまっくる 道下工務店。
TEL 0120-80-3190
福知山市荒河東町17番地

リトミック研究センター認定教室
リトミックピアノ

平日午前で募集中 ☆ベビーリトミック (首がすわったお子さま)
☆一歳児クラス ☆二歳児クラス
土曜クラス ☆年少クラス ☆年中クラス ☆年長クラス ☆小学生リトミック

♪ピアノ個人レッスンは平日夕方まで応相談♪

福知山市石原5-41
TEL 090-8657-7702 (島村)
LINE @065uifxe

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 こちらから ▶ http://www.kamitoyo.jp/

みんなの側で、生きてる体操。
体操教室 ジングルジム
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.junglegym-gymnastics.com