

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



家庭教育支援チーム

NPO法人

# おひさまと風の子

No.  
52

## おひさまひろば

Vol.  
107

春・最終号  
2025

自然災害に備える！  
もしものための赤ちゃん防災グッズ！！

ローリングストックでカンタン備蓄

ふれあいあそび&かんたんゲーム！

おひさま応援団

えほん紹介

*There's so much to look forward to  
when spring comes.*



OHISAMA  
HIKOB



あしだりとちゃん

いとう すずのちゃん

うめだ ひなたくん

くらもといちかちゃん

つじしょうりくん

なかにし さくらちゃん

のぐち すみれちゃん

ひだ みあちゃん

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 Q検索

施設内で食事・おやつは食べられません。

注目!

いつ起こるかわからない  
自然災害に備える!

できることから  
少しずつ備えておこう!

# 「もしも」のための赤ちゃん防災グッズ

自然災害が起きて自宅が被災してしまうと、避難所での生活をしなければなりません。しかし避難所は大人用の非常食などの備蓄はあっても、赤ちゃんのための物資を備えていない所も多いのです。そのため、日頃からもしもの時のためにしっかり備えておくことが必要です。

- 常時携行用**・・・普段持ち歩くかばんに入れておくといいもの
- 非常持ち出し用**・・・災害発生時、避難する時に使うもの  
(リュックなどに入れて玄関などすぐに持ち出せる場所に保管)
- 備蓄用**・・・災害後ライフラインや流通がストップした時に、支援を受けるまでの備え



	常時携行用	非常持ち出し用	備蓄用
タオルケット おくるみ	○	○	
おもちゃ	○	○	
着替え	1セット	2～3セット	4～7日分
抱っこ紐		○	
発熱剤	○	○	○
母子手帳の コピー	○	○	

サイズアウトや衣替もあるのだから、こまめにチェック

火を使わずに哺乳瓶や離乳食を温められる!

- ・災害でケガや病気をした時のことを考えて、必ず母子手帳・保険証(マイナンバーカード)子ども医療費受給者証のコピーを用意しておく。
- ・現物がなくても番号が分かるコピーがあれば大丈夫!
- ・被災して母子手帳を紛失してしまった時のリスクを考えて、普段から複数個所に保存しておきましょう。
- ・母子手帳の記録や予防接種の接種歴を写真で残したりスキャンします。
- ・それをクラウド上で保存、または実家などに渡しておくことでもしもの際に役立ちます。

	常時携行用	非常持ち出し用	備蓄用
水	500ml × 1	500ml × 2	500ml × 6～15
ミルク	2～3回分	1日分	3～7日分
離乳食	1食分	1日分	3～7日分
哺乳瓶 マグ	○	○	
食器類 ラップ・ポリ袋	○	○	○
おむつ	2～3枚	5～10枚 (1日分)	3～7日分
おしりふき ウェットシート (ノンアルコール)	1パック	1パック	2～3パック
防臭袋	5枚	10枚	1箱

出来れば  
長期保存水が安心

普段母乳のママも、環境によって  
出なくなってしまうこともあるので用意が必要

普段食べているもの、好きなものを  
少し多めに買ってストックしておく

お皿にラップをかぶせて使うと洗わずに再使用できる!

サイズアウトしないように  
ローリングストックで備える

ウェットシートは  
体拭き用に大判のものがよい

## POINT 100均で用意できるグッズ

- マスク、懐中電灯、手回しラジオ、救急セット、電池、軍手、歯ブラシセット、メモ帳など文具、ビニール袋、ラップ、簡易トイレ

## CHECK 停電に備えて

- 充電器、モバイルバッテリー(定期的に充電チェック)、現金

## 普段からの心構え

- ガソリンは半分を切らないようにする
- 家の中の安全チェック(地震の時に落ちてきて危ないものはないか?)
- 家族で非常時の避難先や連絡方法を話しておく
- 避難場所までの経路を家族でお散歩してみる

さらにこれも  
Point!

Check it out!

福知山市総合防災  
ハザードマップ

Yahoo!  
防災情報アプリ

誰でも使える無線LAN  
[00000JAPAN]

NTT 災害ダイヤル  
171

# ローリングストック ↓ でカンタン備蓄!

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで常に一定量の食品が家庭に備蓄されている状態を保つための方法です。

保存できる期間は非常食として売られているものより短くなってしまいますが、普段使っているものや食べ慣れているものを準備することができます。

月に一度は「ローリングストックを使った簡単レシピの日!」と決めて、在庫の点検・買い足しをするといいですね!

## サバ缶



### サバ缶ごはん

- ・米2合
- ・サバ味付缶 1つ
- ・酒
- ・醤油
- ・みりん 各大さじ1

炊飯器に研いた米2合とサバ缶の汁と調味料を入れ、2合の目盛まで水を入れてかき混ぜる。サバとお好みできのこ類、人参、油揚げを入れていつも通り炊飯する。さらにいりごまや大葉をトッピングしてもOK!

### サバ缶ごはんとお好みの白菜のたろろ煮

- ・サバ味付缶
- ・白菜 好きなだけ

サバ味付缶と食べやすく切った白菜を煮込むだけ!



## ツナ缶



### ツナ缶サラダ

- ・ツナ缶(油を切ったもの) 1つ
- ・切り干し大根 20g程度
- ・ポン酢
- ・マヨネーズ 適量

ツナ缶と水で戻した切り干し大根をポン酢とマヨネーズで和える。お好みで小口ねぎをトッピングしてもOK!

### ツナとお麩のミルクスープ

- ・麩 10個くらい
- ・ツナ缶(オイル漬け) 1つ
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・水 50cc
- ・牛乳 300cc
- ・コンソメ
- ・塩 各小さじ1/3

玉ねぎはみじん切り、麩は水につけてふやかす。鍋に玉ねぎとツナ缶を汁ごと入れて中火で熱し3~5分炒める。柔らかくなった麩、牛乳、コンソメ、塩を加え混ぜる。煮立たせないようにして温める。



### 白菜のツナ和え

- ・白菜 1/4個
- ・塩 小さじ1/2
- 醤油
- 鶏ガラスープの素 各小さじ1/2
- ごま油 小さじ2
- ツナ缶(油を切ったもの)

白菜は斜めに3~5mm幅の千切りにし、塩と一緒に袋に入れてよく揉んで10分おいて水分を出す。手で白菜の水分を絞ってボウルに入れる。●の材料を入れてよく和える。



## 高野豆腐

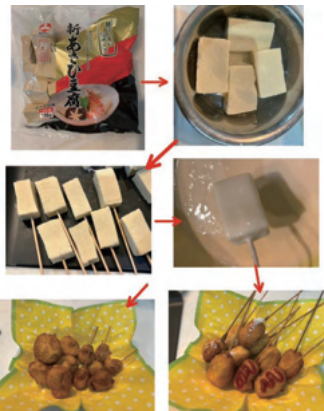
### 高野豆腐ドーナツ



- ・高野豆腐 お好みの量
- ・ホットケーキミックス生地 お好みの量を表記通りに作る
- ・揚げ油 適量

高野豆腐は水で戻し、水分を絞って半分に切る。竹串を刺して、袋の表記通りに作ったホットケーキミックスの生地にくぐらせて油できつね色になるまで揚げる。

お好みで砂糖をかわしてもOK!竹串が危なければ抜いてから出すor最初から竹串なしで揚げても!



## 缶詰いろいろ

### ひじきと豆のサラダ

- ・ひじき缶
- ・コーン缶
- ・サラダ豆ミックス
- ・マヨネーズ

お好みの缶詰をしっかりと水切りしてマヨネーズで和えるだけ!大人はお好みでからしを加えてもOK!



## レトルトカレー

### たまごドリア風カレー

- ・白ご飯 お好みの量
- ・レトルトカレー
- ・とろけるチーズ 適量
- ・たまご(ゆで卵スライス、炒り卵、大人なら生卵でも!)

耐熱皿に白ご飯を入れ、レトルトカレーをかける。お好みの形状のたまごとチーズをトッピングしてトースターでチン!



## インスタントスープアレンジ

### カップスープリゾット

- ・お好みのインスタントスープ粉末 1袋
- ・白ご飯 お好みの量
- ・お湯 適量
- ・スライスチーズ 1枚
- ・ベーコン お好みの量

深めの耐熱容器に白ご飯を入れ、インスタントスープ粉末を全体にまんべんなく振りかける。スライスチーズと1cm幅に切ったベーコンをのせ、お湯をかけてふんわりとラップをする。電子レンジ(600w)で2分ほど加熱し、全体をよく混ぜる。お好みで塩・こしょうをし、味をととのえる。ベーコンを使わない場合はレンジで加熱しなくても大丈夫。写真は野菜スープ粉末を使用したが、ポテトポタージュもおすすめ!



## きゅうりができた

きゅうりができた きゅうりができた

きゅうりができた さあたべよ

しおふつパッパパ しおふつパッパパ しおふつ

パッパパ パッパパ/パ

いたずりキュツキュキュ いたずりキュツキュキュ

いたずりキュツキュキュ キュツキュキュキュキュ

トントンきってね トントンきってね トントンきってね

トントントン

おててをパッチン いただきま〜す!



## うえから したから

うえからしたから おおかせこい

こいこいこい

いないないばあ!



ハンカチやガーゼを使うよ!



ゆっくりおうちで過ごす日や、  
ちょっとした待ち時間などにあそんでみてね☆

# 親子でやってみよう!



## ふね あいあそび & かんたんゲーム

QRコードを読み込んで遊び方の動画を見てみてね♪

## おーちた おちた

おーちたおちた

なーにがあちた

りんご! →両手を前に出す

カミナリ! →おへそをかくす

げんこつ! →両手で頭を守る

他にも...

梅干し! →ほっぺに手を当ててすっぱい顔

雨! →傘をさす

流れ星! →願いごとをするポーズ

鳥のフン →よける



## どっちの手に入ってるかゲーム

片方の手の中に小さなものを隠してにぎり、

反対の手は空のままにぎる。

子どもの目の前に両手を差し出し、

「どっちの手に入ってるか?!



## 当てっこクイズ

大人がヒントを出して、

そのヒントをもとに正解が何か当ててもらおう。

(例) ・バナナが大好きな茶色の動物はだーれだ?

・耳が長くてジャンプが上手な動物はだーれだ?

・黄色くて食べるとすっぱい食べ物は何だ?



Let's play with parents and children!

## とうきょうと

とうきょうと

にほんばし

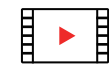
がりがりやまの

ばんやさんと

つねこさんが

かいだんのほって

こちよこちよこちよこちよ〜



## たかいやま ひくいやま

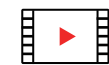
たかいやま ひくいやま

たかいやま ひくいやま

たかいやま ひくいやま

たにそこにおっこちて

ドボン!



## 色探しゲーム

家の中や公園などで、

「〇〇色はどこだ?」

先に見つけた方が勝ち! など、

ルールを追加してもおもしろいですよ。





色の絵本 く色であそぼう

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

チューリップの赤、桜のピンク、若葉のきみどり。春になるとまわりの景色が一気に色鮮やかになっていきます。今回は色がテーマの絵本を集めてみました。が、思ったよりたくさんあります。そこで、読みながら子どもたちの会話が弾む、楽しく遊べる絵本を選んで紹介します。

『「いないいろがすき」は、歌いながら楽しめる絵本です。うたのおにいさんの坂田おさむさんの歌で知っているという方も多いでしょう。

どんないろがすき

「あか」

あかい いろが すき

いちばん さきに なくなる

や

あかいクレヨン

ページをめくりながら歌って

くださいね。色鮮やかなイラスト

にテンションも上がります。

クレヨンの次は絵の具です。

チューブから絵の具がとび出

す「いろいろなばあ」は、たて向きに

開く絵本です。いろいろな…で少

し読む間を空けて、ためてため

て、「ばあ」とページをめくりま

す。「ぶにゅー」や「よろーん」も

ありますから読み方を工夫して

楽しんでみてください。異なった

絵の具をませ合わせると違った

色になることを教えてくれる絵

本でもあります。

「ほんを おおきく ぐるぐる

まわして「読む絵本」ませてませ

ても、あおときいろの絵の具を

ませ合わせるところから始まり

NO IMAGE

どんないろがすき

作 坂田 修

絵 100%ORANGE

フレール館

NO IMAGE

いろいろなばあ

作 新井 洋行

えんしの社

めくると絵におこる変化を楽し

めます。最後のページには、実際

に絵の具を使ったやり方が紹介

されています。

『いろいろないろのほん』は手に

絵の具をつけ、白い紙に好きなよ

うに塗り付けていく絵本です。手

に絵の具がつくのがいやなお子

さんも疑似体験ができます。実際

に手で絵の具の感触を楽しみな

がら、いろいろな色遊びにチャレ

ンジできたらいいですね。さあ、

絵本と色で遊びましょう！

NO IMAGE

まけてまけて

作 a.o.o.o.o.

絵 丸川 雅也

NO IMAGE

ふーっころ

作 松田 泰雄

NO IMAGE

500000 いろのほん

作 エルワ・エテリ

絵 丸川 雅也

実際に赤ちゃんを抱っこさせてもらったり、笑いかけられたりした後は、赤ちゃんは可愛いという感想に変わります。そんな時、「知らないから苦手」なのだなと思います。

保護者の方からは、「子育ては大変な事も多いけれど、それでも楽しい」というメッセージをしっかりと受け取ります。また、赤ちゃんを愛おしそうに見つめるまなざしを見て、自分もこんな風に愛されてきたのかな、と考える生徒も出てきます。

「赤ちゃんふれあい学習」は、わずか1時間で、子育てに対して肯定的な感情を育てる取組であると感じています。

このような貴重な機会を頂き、深く感謝しています。

新刊

えほん紹介

福知山市立図書館 中央館



「すうじのうた」

100%ORANGE / 絵

「すうじのうた」はななに…「こはじまる童謡」すうじのうたが絵本になりま

した。

1から10まで何に似ているかな。

長く歌い継がれている歌詞をそのま

まに、絵本「すうじのうた」で人気の

イラストレーター100%

ORANGEさんが、可愛く色鮮や

かに描き実す。

子どもさんとページをめくりながら

一緒に歌ってみたいですね。



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

お問い合わせ

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

福知山高等学校三和分校 家庭科  
小野 香織

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

赤ちゃんふれあい学習について

昨年度より、「赤ちゃんふれあい学習」でお世話になっていきます。

最初に足立様から子育て支援のお話を伺い、その後少人数のグループに分かれ、保護者の方に子育てについて質問したり、赤ちゃんと直接触れ合ったりするということになります。

当日、赤ちゃんと保護者の方が来校されると、あっという間に校内で噂が広まり、ひびく目見や、休み時間の控室前は、子ども好きの他学年の生徒で賑わいます。

一方で、毎年「子どもは苦手」という生徒も数名います。しかし、



## 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の  
応援してくれる団体・個人を募っています！



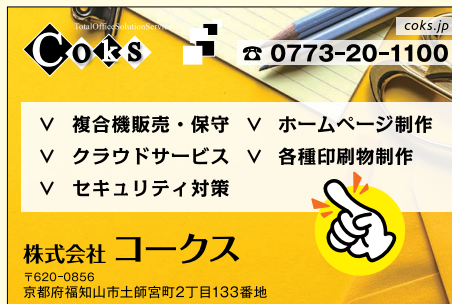
NSI 2023年7月18日に  
オープンしました  
新しいパルマ  
2024  
新入生歓迎会  
さあ  
新しい冒険の始まり。1日無料体験会はごよう！  
NSI 福知山スイミングスクール TEL.0773-23-4757



文化芸術のドアを  
KNOCK KNOCK  
0歳から大人まで楽しんで学べる  
ドアがいろいろ！  
KNOCK KNOCK♪  
◆まそびっこで描く 感覚アート教室 ◆りい先生の韓国語教室  
◆ピアノ&ドラム ピアドラッコ ◆Yes Way！プログラミング  
◆12(わんにゃん)リトミック&びあの  
KNOCK KNOCK 事務局 (オケムラ美術館) 〒620-0062 京都府福知山市地所町 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



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

おひさまひろばは Vol.107 (1993年12月創刊)、おひさまと  
風の子サロンの情報誌は No.52 (2008年合併) で最終号とな  
ります。長い情報誌の発行に関わってくれた人たち、毎回協  
賛として援助してくれている企業や個人の方に感謝します。  
今後は年度の初めにその年のスタッフや協賛企業の紹介などの  
リーフレットを発行して、それ以外は随時 SNS にての情報配  
信としていきます。バックナンバーはホームページにも掲載し  
ています。本当に周りの方々のおかげで現在の子育て支援が継  
続できています。これからもスタッフ一同丁寧な寄り添いを目  
指していきますので、今後ともよろしくお祈りします。

おひさまと風の子サロン 理事長  
足立 喜代美



読める力、考える力、伸びる学力  
学研教室  
幼児/算数・数学/国語/英語  
考える力、やりぬく力  
桔梗が丘教室  
0歳からずっと通える学研教室  
厚中間屋教室  
厚中間屋第2教室  
堀HORIトヨタカローラ京都福知山店教室



青と黄色の  
Vポイント  
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。  
本 文具 雑貨 オフ アパレル コスプレ 音楽 映画 ゲーム BR 6  
～親切・丁寧・心をこめて～  
AVIX (0773) 24-4566  
福知山市東羽合町149



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ざっと  
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

## 「夢」



先日、世界11か国で調査された「なりたい夢があるか」というアンケートが目に入った。

それによると、日本はアンケートに回答した6～15歳のお子様と保護者のうち、30.6%が「夢がない」と答えたという。  
これはショックと言えばショックだが、当然かとも思った。小さい時から、自分のやりたいことを自分で決めて、それに向かって努力をし、その生き方に責任を持つ。親はそれを支え、続けやすいように導く。導く中で何かしらの成功体験を実現させてあげ、家族みんなまで成功を褒めてあげる。仮に失敗したら次に向けて支えてあげる。そうした小さいときの自己実現の体験が、「夢」をもって努力すればその夢はかなうといった実感を持ち、将来大人になってからの大きな夢に繋がっていく。

しかし、つい「あれもダメ、これもダメ」と自己決定させない子育てをしてしまっているのではないだろうか？これでは結果として夢を持たないままみんなについていこうな人になってしまう。これで本当の意味の大人になれるのだろうか。

国	%
インド	1.6
中国	2.9
アメリカ	8.1
・	
・	
・	
日本	30.6

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  
くまちゃん… 鳩摩元 敬一 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




おかげさまで創立100周年  
夢を叶える総合学校  
福知山淑徳高等学校



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。  
道下工務店。  
0120-80-3190  
福知山市荒河東町17番地



宝の道七福神・布袋の寺  
曹洞宗  
常光寺  
住職 河口珠輝  
福知山市大江町天田内 539  
☎0773 (56) 0540



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 @065ulfxe



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.junglegym-gymnastics.com