



ネットワークで育てあい 育ちああう

# Co-het ベビーサイン通信 Vol.3

Vol.3

●発行日/平成17年7月6日 ●発行/子育てサークルネットしづおか ●協力/静岡市静岡中央子育て支援センター

## 子育て中のママたちへ。『とりあえず、一歩前へ!』

### 「子育てサークルガイダンス」が開催されました!

Co-het会員のサークルが一堂に集まる「子育てサークルガイダンス」(毎年5月開催)では、サークルの会員による質疑応答など、現在活動中のサークルの生の声を聞けることから、今年も子育てサークルに興味を持ったママたちがたくさん来てくれました。

会場で集めたアンケートの集計結果をみると、その多くがあなたはまだ1人で、0歳児のお子様を持つママたちだったということ、そして、



### きっかけリール

公民館・支援センター・児童館などの講座や遊びの会に参加してみる。

女性会館とCo-hetの協働事業「ベビーサイン講座(仮題)」9月に開催決定! おしゃべりができる新しい赤ちゃんとパパ・ママが目と目を合わせ、おててを使ってお話しできたらいいなあと思っている方はぜひご参加下さい。(8月の広報掲載予定)

### ◆子育てサークルに入会してみる。

最初はCo-hetに問い合わせてみて下さい。体験入会してお気に入りのサークルを見つけて下さい。お友達作りや子育ての先輩の体験談を聞くチャンスかもしれません。

### ◆子育てサークルを作っちゃおう!

自宅の近くにサークルがない! それなら作っちゃおう! と思っている方は、Co-hetにご相談下さい。サークルの立ち上げまでのプロセス、立ち上げてからの悩みなどに専門家アドバイスができます。子育てサークル育成アドバイザーや、現在活動中のサークルのリーダーたちからたくさんの情報をもらえます。



ほとんどのママが子育てをしていて悩んだり、困ったりしたことがあるということや、子育てサークルに入ってみたいなどと考えていることがわかりました。Co-hetは、子育て中のママたちの「とりあえず、一歩前へ!」のお手伝いをしていきたいと思っています。子育て中にも、たくさんの人たちと出会い、おしゃべりをして、みんなで育ち合うことがとても大切だなあと思っているからです。ネットワークを通じていろいろな情報交換をして地域ぐるみで子育てができる環境作りを目指しています。まずは、その一歩をふみ出してください。



### ちょっとちょびっと

お弁当の玉子焼どうしますか?



毎日のお弁当のおかずに欠かせない玉子焼。実は、うちでは今漬しています。玉子焼器で焼いた玉子焼をお弁当に詰められる状態にセカリ、冷凍しておきます。朝、お弁当箱に詰めるだけです。お昼には自然解凍して、おいしく食べられます。忙しい朝のお弁当作りに大助かりです! セミ、お試しあれ!  
※半分にカット  
この状態で冷凍  
※4等分にカット  
※下にケースに入れるとお弁当箱に

Co-netスタッフが行い  
子育て支援センターに行ってみよう! (シリーズ③)

☆子育て支援センターに行ってみよう! (シリーズ③)

2005年6月オープン

城東保健福祉エリア内

# 地域子育て支援センター城東

平成17年6月、城東保健福祉エリアが、市民の健康づくりや障害のある人たちのふれあいと自立活動の拠点として、また福祉の増進や社会参加意欲の向上などを図るための中核施設として建設されました。エリア内の施設は、保健福祉複合棟、保健所棟及び「こどもの家」の3棟からなり、地域子育て支援センター・城東は保健福祉複合棟の2Fに新設されました。日当りもよく、小さな子どもたちが遊びの

にちょうどいい広さで、快適な空間です。

なりよりの利点は、隣りのフロアで行われる予防接種や検診の待ち時間などにも利用できるということです。待つのが苦手な方たちには大助かりですね。

子育てについての情報交換、仲間づくりの場として、親子でお気軽に利用してみて下さい。

■利用時間/月~金 10:00~16:00

■お休み/土・日・祝・12/28~1/3

■子育て相談/月~金 10:00~16:00

■電話相談/月~金 10:00~16:00

〈毎月行っているもの〉

●音楽相談/10:00~10:30

第4水曜日に保健師さんが来所します。

●身体計測

カードをお預かりします。成長のよすがわがります。

●読み聞かせの会

第4水曜日にトヨ先生がお会本を読んでくれます。

●誕生日会

その月のお誕生日のお友達をお祝いします。

●のびのび体操

親子で気持ち良く体を動かしましょう。

\*身体計測、読み聞かせの会、誕生日会、のびのび体操の時間は、原則として11:00~11:30です。詳しくは地域子育て支援センター・城東までお問い合わせ下さい。

## ●城東保健園・園長 山岸 邦子先生

こんにちは、城東保健福祉エリアの中に設置されました「子育て支援センター・城東」です。子育て支援の皆さん、ぜひご利用ください。支援センターは、みんなで遊びせる公園の一つと思っていただけます。施設設備も整っています。保健士2名が皆さんの子育ての悩みに丁寧に対応します。スタッフと一緒にのお手伝いもします。一度いらしゃって見てください。お子さんにピッタリのおもちゃがあります。お母さんにもお子さんにも、友達ができるまでお手伝いします。お子さんの成長を感じているお母さんもお手伝いください。静岡市内の育児に関する情報を手に入れることができます。

皆さんが利用しやすい時間を日々精進しています。ご意見、ご要望をぜひお聞かせください。お待ちしています。

## 支援センター・城東・先生方の紹介

### 田代 静江先生

楽しい空間作りをしたいな  
と思っています。お気軽にお  
いつでもお待ちして  
います。

### 長島 信子先生

いつも笑顔を心がけています。  
歌や踊りが大好きです。皆と  
一緒に遊ぶことが好きです。

## 詳しいお問い合わせは…

# 地域子育て支援センター・城東

Tel 054-249-3188

●交通機関のご案内/市営バス  
「城東保健福祉センター」停留所  
「城東保健福祉センター」バス停下車  
「城東保健福祉センター」バス停上車

健康広場

交流広場

こどもの家  
いこいの家

2F

相談室

事務室

カウンター

60歳のネットも用  
意してあり、シルクモ  
あるから洗えて便利

竹箱

交流サロン

給湯室

授乳室

倉庫

トイレ

授乳室には  
ヒーリングのゆら  
たりされるソリテ  
があり、ひじか  
けにはシルクモ  
みけるようす  
であります。

トイレには子供用の小物  
が置いてあります。

7m×4.4mのフロアは、8畳の  
タタミスペースが2つあって、赤ちゃんを  
守りながら、おしゃべりやおもちゃ遊びを  
楽しむことができます。

●生後1ヶ月で手が食べ物にはX。でも近くに城東公園があ  
るから、天気のよい日はそこで食べれます。エリア内にないため場  
が弱い。みんなでお弁当をいいで下さい!

## ●保健所

## ●急病センター

休日・夜間ににおける初期救急医療の医療施設として、内科、小児科、外科が配備されています。

## ●城東市民サービスコーナー

葵区役所戸籍係民課の出先機関として、戸籍係、住民票窓口届出係証明係など各種証明書の交付を行っています。この間、住民票をもらいに行ったら、待ち時間もなく、すぐもらえてとても便利でした。駐車場もなく、市役所に行くよりもゼッタ便利!



## ●ちょっとちかちか

## バスタオル、毛布を使ってハンモック

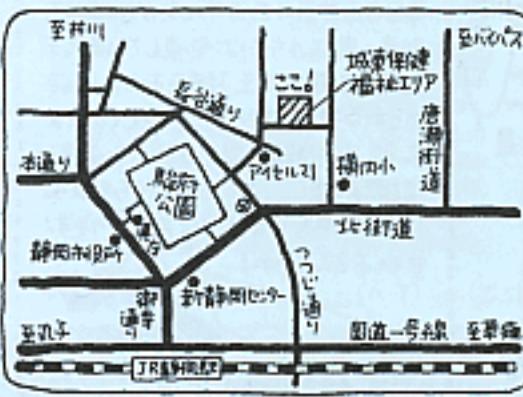
バスタオルや毛布の端をもってユラユラ、ふわっと。こんな風に遊びながら三洋粗管の発達を促していきましょう。



●スッパマン先生によると、おもひじじ、おもひと生活を学ばせてくる本です。分かりやすく図解されていて、見ているだけでも楽しくなります。この本を手にしたら、ぜひ子どもと一緒に楽しんで下さい。

スッパマン先生の「おもひの達人」とい

著者/鈴谷仁・発行元/「育」のいい洋産



# 行った気分、見た気分、サークル疑似体験

「サークルってどんな事するの?」「どんなサークルがあるの?」「他のサークルものぞいてみたいな……」などなど。疑問や知りたいことがありますか?そこで、サークルの一日に密着! 実際に行われたサークル活動を具体的に紹介します。ぜひ参考にして下さい。

## ☆「マザーグースのかい」編 ●4月・大里公民館にて

- 卒会生を送り出した年度始めは会員が少數。でも、お試しの方が多いので元気張らなくていい! 今日の雰囲気で入会するかどうかを決めるかも…と思うと、朝からドッキドキ。



H14年度マザーグースのかい  
代おられた石川はる子さん。代表という看板を果たさうとする、自分の手に目をかけてやしないといいうシレント。そんな思いがボランティアであ手伝いに来てくれているロング。下の写真を見てください。リトミックの指導をしてくれたり、絵本読み聞かせをしてくれたり、おもちゃ遊びで一緒に遊ぶなど、みんなで協力して楽しんでいます。

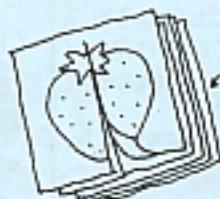
マザーグースのかいは、お母さんたちをこれまでの持ち味を活かし、毎月の活動は分担し、アイデアを出し合い楽しい企画を作り、みんなで協力していく手作りの会です。子育て真っ最中のお母さんが家から一步足を踏み出し、たくさんの素敵なお友達の出会いを通じて、いろいろな事を楽しみ、一緒に学んでいけたらいいなと思っています。

- 主な活動内容/絵本等読み聞かせ、季節の行事、親子遊びなど
- 活動日/第3木曜日
- 会員/年2,000円
- 入会金/なし
- 保険/なし
- 会員募集/随時
- 入会資格/就園前の親子
- 主な活動場所/大里公民館
- マザーグースのかいHP/<http://www2.wbs.ne.jp/~uchi/mother/top.htm>

会の中であたたかめていた『はらぺこあおむし』(エリック・カール作)を重ねよう!と下準備を重ねる…が、当日、BGMとして使うはずだったテープを忘れて頭の中が真っ白になりました。石川さんに即興でピアノを弾いてもらい何とか切りぬけるが…といったところ。

今月、担当のまほ。会の進行も手助けです。

当日、名札作りもやります。  
一年間、使います。



「はらぺこあおむし」に登場する16匹の絵が描かれた16枚の小人。両端をマスキングテープでつなげて、子供達がのんびりくぐることで、あおむしのようにハーフと食べるという表現をしました。

〈マザーグースのかい・今後の予定〉

7月 水遊び	9月 運動会	10月 動物園	11月 花料理
12月 クリスマス会	1月 葉隠であそぼ	2月 卒会	3月 総会

\*実績によって変更あり

### 〈サークルの一日前密着〉

- 10時開始の約10分前からパラパラと集まり出す。出欠をとり、次月会報が配られる。企画及び会報書き、会場取りはすべて担当月のお母さん達に任せられている。そこがマザーグースのかいの特長だ。

- 10:00開始・あいさつ・自己紹介
- 「はらぺこあおむし」の大型絵本を読む。(導入)

- 子供達自身が「はらぺこあおむし」になり、いろんなものを食べる。(食べ物の絵を描いたのんきをくくる)

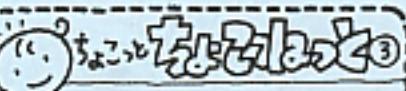
- 家から持ってきたふろしきやタオルの中に入ってさなぎになり、チョウに変身、ピアノのリズムを聞きながら、チョウが早く飛んだり、ゆっくり羽根を垂らかしたり…。



▲テーブルにはヤクモ卵を

- 飛びつかれた子供はミツ(ヤクモ)を吸いにあ花火大会へ。

- 終了後、各々好きなところで、おやつタイム。ママ達はおしゃべりタイム。



### 眼の病気、マジで治ったよ!

私が結膜炎になった時、子供には本色糸に移動したくなくてお茶を眼を洗うたら、なんとも一目で治りましたよ。

冷ましたお茶をティッシュにつけて、眼を洗っては拭いて…をこまめに繰り返しただけ…お茶の威力はすごいわ。それ以来、めまいに多い時にもこれでOK! ぜひ、お試しあれ!(K-1)

\*お茶の中に含まれる「カテキン」という生物質が「抗酸化作用」を發揮するらしいですよ。



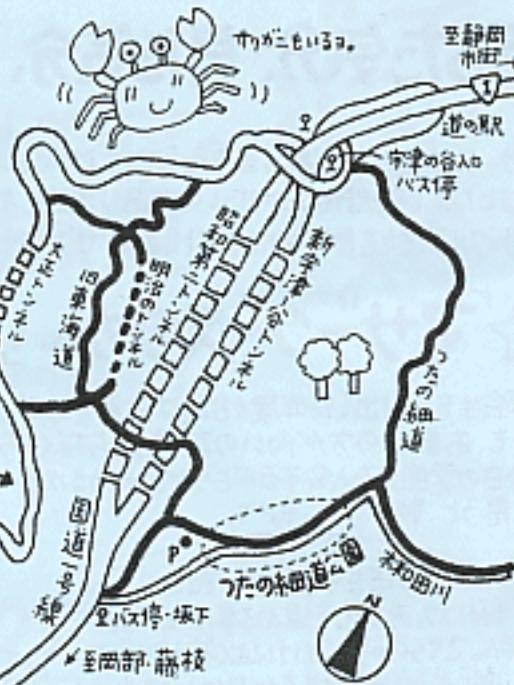
# とっておきの公園、みへつけた!! 木和田川・つたの細道公園

岡部町の国1号宇津ノ谷トンネルの西口。静岡からバイパスにのって、宇津ノ谷トンネルを出るとすぐ左に「つたの細道」という小さな標識が出ているので、そこを左に曲がって、道なりに進むよう方向に車を走らせると、そこが「つたの細道公園」の入口で、一段下からたとこが駐車場。木と流れの中、渓谷の川のせせらぎが聞こえてきます。子供たちはサンタリに履き替え、沢カニ捕りや、カジカ捕りに夢中。たっぷりと自然の中で楽しめます。木和田川に沿った遊歩道は舗装され、ベビーカーでも大丈夫。途中には吊り橋や水車、竹林や藤の木、トイレや休憩所、芝生広場もあるのであ弁当を持って出かければ、のんびりピーピー遊ぶことができます。これから季節は水遊び、また秋には落葉拾い、紅葉と親子で楽しめる絶好のおすすめポイントです。

※子供が大きくなったら、つたの細道をハイキングするのも楽しそう。



●バスご利用の場合  
JR静岡駅(北口)から  
中部国際線(静岡→藤枝)約35分  
坂下・バス停下車・徒歩約10分



何年か前に長女が私にプレゼントしてくれました。今はどう思ってるのかな…。とてもうれしかったことを覚えてます。

氣	あり	娘	ひ
持	り	から	さ
ち	い	う	き
だ	く	の	こ
け	う	計	く
			④

## 〈バナナとチョコの一口パイ〉

- 材料  
バナナ  
チョコレート  
キョーザの皮  
サラダ油
- 各適宜

のギョーザの皮に糸田かくわんたん!  
バナナとチョコレートをのせて、2つ折りにしてふちに水をかけてくっ付ける。  
②サラダ油をひいたフライパンで両面こんがり焼けたらでき上がり!

●コツ  
あんまり中身を欲張って詰めすぎない。

●コツ  
りんごを皮ごとすりおろせば、レモンの酸味と合わせて、ピンクのとってもおいしい色になります。

## 〈りんごがん〉

●材料/りんご1個、水350cc、粉寒天1袋、砂糖、ワニ、レモン汁1/2個分

- ①りんごは芯を取りて皮ごとすりおろす。
- ②水と寒天を鍋に入れて火にかけ完全にとけたら、砂糖とりんごを加えてそのまま弱火で2~3分煮る。
- ③最後にレモン汁を入れたら型に流し、あら熱がとれたら冷蔵庫へ。

「おはき」  
あはきにすれば、せりも1個を入れて(本が底は1個と同じ)同じように次第に。あとは、お好みでアソコに好みの形をつけてやきな柄をつけてやさしくねがれ! どうぞ、めしあがれ!

## 作ってみよう! 手づくり お菓子

とっても簡単な手作りお菓子。

3時のおやつに子どもと一緒に作ってみませんか?

## 編集後記

●某薬局でもらったくまのぬいぐるみが大きめで、入りの段(2才)50cmはあるのにどこにでもくまを連れて連れ出す。そろそろお洗濯したいんだよ。(A.I.)

●水遊びの楽しい季節になりました。ホースシャワーで金魚水遊びの幸見子さんは近くの名物です。お風呂いだから私もおシリに直接水をかけるのはやめてよ〜。(K.K.)

●成東子育て支援センターの耳井利子は、スタッフの方々がとても明るく、親切に接して下さったので、すごく楽しかったです。子育て中、ストレスを感じたら耳井さんに話を聞

いてもらえただけでも楽になりますよ。

●「わく、ちょっとこうしてポーズとってみて」とおも子園の

お母さんをつかまえて、モテテをしてもらう。なかなかイラストも大変なのよ。でも強い味方の「デジカメ」購入! これで腕を上げられるかな? (H.T.)

●お手書きがわりのケータイ片手に記録づくり! まさに今

日このごろ。漢字がすぐに覚えていくよくなってきた…。

たまには手書きでも書いてみようかな…。(M.A.)

●次号も、記録もりだくさんでがんばります。(H.T.年3月

発行予定)お楽しみに。

みんなで子育て、しないませんか?  
子育てサークル代表者の方へ  
(リーダー)

Co-netへの入会のお問い合わせ  
毎回サークルでどんなことをしていますか? だんだんマンネリ化していませんか? Co-netでは、また活動力に役立つ遊びや、レクリエーションの紹介、他のサークルの活動報告など、リーダーとしてのスキルアップの応援に力を入れています。また、子育てママたちのためのイベントを企画・運営することで、リーダー同士が交流したいと考えています。その活動を通じて、サークル会員のみならずいろいろな情報を提供することができます。

●会員(サークル会員)…年1,000円  
(個人会員)…年500円  
となります。ぜひ、会員になってから達と一歩者に楽しく子育てを考えて行きましょう。

子育てをサポートしてください《子育て応援団》も募集しています。一緒に子育てネットワークを広げていきませんか?

〈Co-netに関するお問い合わせ〉  
静岡市静岡中央子育て支援センター4F

●TEL(054)254-2296

●FAX(054)254-2337

「こねっと通信」を読んでのご意見、ご感想、また、いろんなお情報など、ぜひお聞かせください。

●宛先/T420-0031  
静岡市葵区井原町2丁目1-1のビル4F  
静岡市静岡中央子育て支援センター内  
「こねっと通信」係まで

★ぜひ、見てくださいね。Co-netホームページアドレス [http://www.geocities.jp/Shizuoka\\_Conet/](http://www.geocities.jp/Shizuoka_Conet/)

〈こねっと通信に関するお問い合わせ〉●稻木淨美/TEL&FAX(054)281-3510 ●市川久子/携帯090-4263-0054