

# 身近な地域に 子育て広場



平成 25 年 11 月、地域の子育て広場を代表して、子育てひろば「すくすく」と子育てふれあい広場から民生委員児童委員さんと主任児童委員さんがラフルールにいらして、「子育て広場」の説明と主任児童委員の役割を話してくださいました。

青葉区には地域子育て支援拠点が1か所(ラフルール)、親子のつどいの広場が5か所(びよびよ、はっぴい、ぶーぶーしえすた、あそびんご、WITH)ありますが、もっとも子育て家族の身近に地域の主任児童委員さん等を中心とした方々が開催している「子育てひろば」が13か所あります。

「子育て広場」は乳幼児期のお子さんを持つお母さんが気軽にちょっと立ち寄って、情報交換やおしゃべりをしたり、ほっと一息出来る場所の提供や、地域の他の子育て家族と知り合う場などとして開催されています。(妊婦さんの時期から受け入れている広場もあります)

どの広場も予約は要りません。開催時間帯は出入り自由ですので、お子さんを連れて、都合のよい時間に出かけて来てください。地域で子育てを応援している方々が広場で、子育て中のみなさんがお顔をみせてくれることを心待ちにしています。

開催日時や場所等は広場によって異なりますので、区のHPや下記に記載してある問合せ先でご確認ください。

## 青葉区内の子育て広場

(地域の民生委員児童委員・主任児童委員の方などが開催しています)

広場	会場
美しが丘子育て広場	たまプラーザ地域ケアプラザ
子育てふれあい広場	鴨志田コミュニティハウス
子育てママの会	新荏田自治会館
すすき野子育てひろば	すすき野コミュニティハウス
子育て広場お母さん集まれ!!	黒須田自治会館
子育てひろば「すくすく」	ルンビニ合掌苑
子育て広場「遊ぼう会」	千草台クラブ
子育てワイワイ広場	さつきが丘地域ケアプラザ
子育て支援 あおば	青葉台コミュニティハウス
みんなおいでよ	(本の家)
恩田子育てひろば	青葉区区民交流センター
おかあさんといっしょに♪	(「田奈ステーション」内)
子育て山内ひろば	保木自治会館
子育て広場「いちがおっ子」	ピオラ市ヶ尾地域ケアプラザ
おさんぽ広場	奈良地域ケアプラザ

問合せ/子ども家庭支援課 子育て支援担当 TEL 978-2456

2014年1月

広場カレンダー

ラフルールでは、火~土(10時~16時)の毎日「みんなの広場」を開いています

《ラフルール広場カレンダー アイコンの見方》

- 専門の相談員に相談できる日
- 障がい児を持つ先輩ママもいる日
- 双子を持つ先輩ママもいる日
- センター保育士さんもいる日
- 外国人先輩ママもいる日

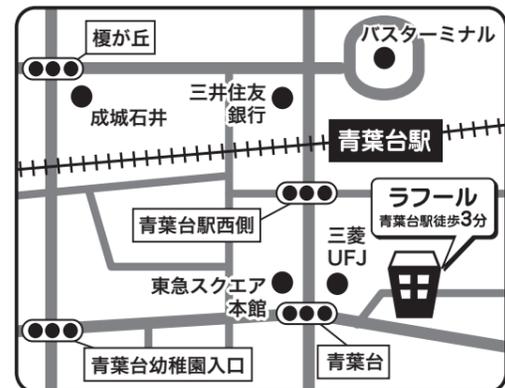
火	水	木	金	土
31	1	2	3	4
年未年始休日				
7	8 10:00~13:30 10:30~12:30 臨床心理士 14:00~15:45 センター保育士	9 10:30~12:30 助産師・保健師	10	11 ●妊婦さんとその家族集まれ! 11:00~1時間程度 申込は受付またはお電話で
14 ●「パン工房くるみ」のパン販売 (お昼前30分程) 横浜市子育てサポートシステム説明会 11:00~12:00 研修室にて	15 要予約 青葉区社会福祉協議会 Tel: 972-8836	16 11:00~14:00 保育士	17 10:00~13:30	18 13:30~15:30 発達相談員
21	22	23 ●「パン工房くるみ」のパン販売 (お昼前30分程) 13:30~15:30 助産師	24 10:00~13:30 13:00~16:00	25
28	29	30	31 10:00~13:30	

1月27日(月)  
●子育てサークルリーダー交流会  
10:00~11:30  
(ラフルールの広場はお休みです)

出張ラフルール @地域ケアプラザ  
●鴨志田地域ケアプラザ  
1月30日(木) 10:00~12:00  
「簡単おやつ作り」

●ピオラ市ヶ尾地域ケアプラザ  
1月23日(木) 10:00~12:00  
「子育て講座とふれあい遊び」  
●美しが丘地域ケアプラザ  
1月31日(金) 10:00~12:00  
「子どもの年齢に応じた関わり方」

### ラフルールへのアクセス



〒227-0062  
青葉区青葉台1-4 6階  
(東急田園都市線「青葉台駅」徒歩3分)

TEL: 045-981-3306  
FAX: 045-981-3307

- ホームページ <http://lafull.net>
- 駐車場はありません
- 休日/日曜・月曜・祝日・年未年始

青葉区地域子育て支援拠点 ラフルールは、青葉区の委託を受けて特定非営利活動法人ワークーズ・コレクティブ パレットが区との協働で運営しています。



みんなの広場から ~冬の外遊び~  
◆ラママの子育て何でもトーク  
◆子どもの好きなおせち



ラフルールは  
5つの♥を行っています!

- ♥ みんなの広場を開催
- ♥ 広場での子育ての相談
- ♥ 子育ての情報の発信と収集
- ♥ 子育て支援に関する講座や研修の開催や子育てサークルの活動の支援
- ♥ 子育て支援のネットワークづくり

# みんなの広場から…

## ～冬の外遊び～

いよいよ寒さが本格的になってきました。ラフールを訪れる親子の皆さんも、帽子やコートを身にまとい、ほっぺを真っ赤にされています。寒いといって家の中にこもっていませんか？子ども心を思い出し、興味旺盛な子ども達に負けないくらい元気に外に飛び出してみませんか。

### みじたく

【 あたたかい身支度で 】  
帽子もいいですね。頭部をあたためると不思議と身体もあたたまります。小さなお子さんには、頭部から足もとまでオールインになっているものも便利そう。  
少しでも動き出すと、お子さんたちは意外と身体があたたまってきます。汗ばんだままにしておくと、かえって身体が冷えてしまい体調を崩す原因にもなりそう…。脱ぎ着しやすいような身支度をし、必要に合わせて調節してあげて下さいね。

【 手洗いうがい 】  
手洗いうがいが習慣になる良い機会にもなりそうですね。

【 ひと休み 】  
コートや帽子を脱いでひと呼吸したら、親子で一緒に温かいお茶を飲むのもいいのではないのでしょうか。寒い外にいたからこそ、温かな飲み物が身体にしみわたり、気持ちもホッとします。ママもひと休みしましょう。

### ただいま

### さあ遊ぼう！

【 走ったり♪動いたり♪ 】

- おしくらまんじゅう
- よーいどん
- 追いかけっこ
- 鬼ごっこ
- 地面にぐるぐるの迷路をかいて、その線をたどって走る
- とにかく走ったり動いたりすれば、冬の公園だってあたたかくなりますよ。
- 【 尻揚げ 】  
尻にみたてたものを持って走る。あがらなくても楽しいよ。
- 【 紙テープ取り 】  
お母さんのお尻のあたりに紙テープをひらひらつけてそれを追いかけて取る。11月の『公園へGO！』の時にやりました。
- 【 影ふみ 】  
冬は太陽が低くなるので、影も長くなります。影ふみをするならやっぱりこの季節。

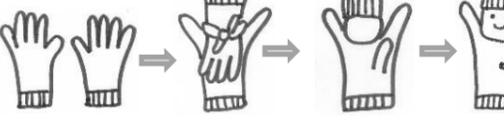
### 【 冬ならではの不思議な自然現象を味わう 】

- 霜柱踏み・氷づくり
- 枯葉の山をザクザクと踏み鳴らして歩く  
いろんな音がするよ。
- 白い息を「はぁっ」とする

### 【 その他 】

他にも、冬ならではの外遊びやお楽しみがありますので、チョッと紹介します。

- 冬の夜空 星空を見上げる
- ふかし芋など温かいものを外で食べる
- 雪遊び 雪だるま作り
- 手袋を使った人形遊び



外遊びで大切なことは、パパやママもお子さんと一緒に動くということ。一緒に動いてくれる人と一緒に楽しんでくれる人がいれば、どんなに寒くてもおさんは楽しめます。何気ないことでも、何気ないところでも、親子で肌と肌をくっつけてあたたかあった日のことは、お子さんにとって親御さんにとってもいつまでも残る思い出になると思います。

### ☆お知らせ☆

ラフールでは1月も『公園へGO！』を予定しています。まだ抱っこ赤ちゃん親子も、歩き始めたお子さんも、みんなで一緒に出かけてみませんか。みんなで出かける公園は、親子だけでお散歩するのとはまた違う楽しさがありますよ。

1月16日(木) 10時半～  
1月28日(火) 13時半～  
どちらも30分程度

# 子どもの好きなおせち

ラフールに来ているママ30人にインタビューしました。紅白かまぼこ、伊達巻、くろまめ、くりきんとん、煮しめ、昆布巻き、焼き魚、田作り、その他で聞きました。(複数回答)

- ①くりきんとん 16人
- ②紅白かまぼこ 15人
- ③焼き魚 12人
- ④くろまめ、伊達巻 11人
- ⑤煮しめ 6人
- ⑥田作り 4人
- ⑦昆布巻き 3人

その他  
エビフライ、切り干し大根、お雑煮、飾りいくら、煮海老、八幡巻でした。

おせちは味が濃いので、チャレンジしませんでした。2歳9ヶ月男の子

伊達巻はきっと好きだと思うので、来年食べさせたいです。2歳1ヶ月男の子

普段から小魚が好きなので、田作りもずっと食べていました。3歳2ヶ月男の子

いただいたコメントをご紹介します

お雑煮のおつゆ。くろまめ、くりきんとんは来年挑戦したいです！2歳3ヶ月男の子

好き嫌いはないですが、田作りだけは喉にひっかかりそうなので、食べさせていません。4歳女の子

## おせちレシピ

子どもの好きそうなおせちのレシピです。今年は子どもといっしょに作ってみてはいかがですか？

### 八幡巻き

- ごぼう、にんじん、いんげんは細切りにして、それぞれラップに包んで、レンジで火を通す。
- 鶏むね肉を観音開きにして、①をのせてくるくると包んでたこ糸で周りを巻き、縛る。
- フライパンに油をひき、②を焼く。
- 鍋に麵つゆ、酢、水、砂糖を煮立てて、③を入れて弱火で転がしながら10分。
- 火をとめて冷めたら煮汁に④を入れて漬け込む。



### 伊達巻き

- はんぺん1枚を適当な大きさに刻んで、卵3個と砂糖(お好みの甘さ)と酒、みりん、塩(少々)を入れてフードプロセッサーで混ぜ合わせる。
- フライパンで、焼く。(焼き目がつくくらい)
- 熱いうちにお寿司用のすだれで巻く。すだれは輪ゴムで両端を止めて、冷めるまで待つ。
- 食べやすい大きさに切る。

### なます

- 大根とにんじんを薄切りにしてから千切りにし、塩をふってしんなりさせる。
- 水気をしぼる。
- 砂糖、酢、昆布茶(だし顆粒)をいれて混ぜ合わせる。
- ★大根やにんじんは薄切りにして花型や星型に抜くとお子さんも喜びますよ。

### 栗きんとん

- さつまいもを皮をむいて大きめの一口大に切って水にさらす。(長めにさらす)
- 柔らかく煮て、潰す。
- 鍋にさつまいも、砂糖を入れ、固さを水で調節しながら練る。
- 栗の甘露煮を合わせる。

## ラフママの 子育て何でもトーク

ラフママとは・・・  
ラフールに来ているママの略称です。

### ■帰省のときの過ごし方

夫と子どもと義父で出かけてしまうと、何もやる事がなくなり困るので、積極的に家事を手伝って動くようにしています。お手伝いする事で印象もアップ？

### 夫の実家



夫の実家へはたまにしか帰らないので、子どもたちはずっとおじいちゃん・おばあちゃんと遊んでいます。わたしは家事のお手伝いしたり、このときばかりは本を読んだり趣味の時間にあてさせてもらっています。

子育ての先輩である母や義母と、いろいろな話をします。

子ども達は家庭菜園のお手伝いや犬の散歩、小学生の従姉妹と遊ぶなど普段できないことを体験できるいい機会になっています。

子どもを見てもらえるのでチャンスです！ノートパソコンを持って行って、普段できない画像の整理や1年間の家計簿をまとめています。

### 自分の実家

のんびり休む…

持っていった無駄に終わったものはやりかけの仕事、よみかけの本。意外と時間が取れなかった。

今回のテーマは  
帰省のとき、何を持っていく？と帰省のときの過ごし方です。



### ■持って行って良かったもの

- 生活
- ビデオや写真
- エプロン(ママ用)
- 厚めの靴下
- 写真うつりの良さそうな服
- お正月っぽい土産
- 子ども(孫)の作ったカードや手紙
- カイロ
- 母子手帳&保険証
- 赤ちゃん用のすぐに測れる体温計
- 使い慣れた子ども用スプーン、はし、エプロン
- 絆創膏、おでこに貼る冷却シート
- ノートパソコン
- 遊び
- 絵本や本
- お絵かき帳&色鉛筆
- 折り紙
- シール
- 好きな小さめのおもちゃ

病院が休みの時のために**子供用風邪薬**を持っていきました。

夫の実家だと特に授乳場所を確保しにくかったりするので**授乳ケープ**や**授乳クッション**(普通のクッションやバスタオルを折りたたんで代用しても…)があったら便利でした。オムツなどは忘れられないですが、よく**母乳パッド**を私は忘れがちでした。

**子どもの映像**をDVDに焼いていき、1年間の成長ぶりを見てもらっています。

調べておいて良かったもの、**帰省先の小児科などの病院**。休日や夜間の病院の連絡先や地図なども、いざという時に慌てないために事前に印刷しておきました。

みんなが集まると写真撮影もあるので、**服**にも気を付けました。

**赤ちゃん用爪切り**は長期滞在だと意外に伸びるのが早かったので、あるとよかったです。

肝心なときに電池切れになっていることのないように**デジカメとSDカードと充電器**を持っていきました。

毎回、**子ども用のいす**を忘れて、座布団を重ねて食べさせていました。

外出先で簡単にミルクが作れる**使い切りタイプ**のスティック粉ミルク、ベビーフード、移動中に食べさせるための**使い捨て容器**が便利でした。

## 編集後記

「朝のバタバタを改善しようと、早起きの努力中。でも、暖かい布団をぬけ出すのに、毎朝自分と葛藤しています。寒いですね。」(milk)  
「ピカピカの机とランドセルが届きとても嬉しそうな娘☆2014年は卒園・新入学と大きなステップがあります。気を引き締めて新年を迎えたいです！」(tomo)