



鈴鹿市子育て情報紙 バンビーキッズ

【問合せ先】子ども政策課
子育て支援総合コーディネーター
Tel:382-7661 / Fax:382-9054
E-mail:kodomoseisaku@city.suzuka.lg.jp

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。今年もあっという間に過ぎていき、いよいよ今年最後の月になりました。冷たい風に鼻を赤らめながらも、元気に遊ぶ子どもたちの姿にはたくましさを感じますね。

お父さんも子育てを楽しもう！

子育て中のお母さんは、孤立感や負担感、不安感を感じやすい傾向にあります。それらはお父さんが積極的に子育てに関わることで軽減する可能性があり、他にも様々な効果があるとも言われています。

お父さんが積極的に子育てに関わることで得られる効果

子ども

お母さんだけでなくお父さんも子育てに関わることで、子どもの好奇心や価値観の幅が広がります。また、社会性も育まれると言われています。

お母さん

育児負担やストレスが軽減され、気持ちが楽になります。夫婦二人で子育てをしていると感じることは、安心感や子育ての意欲にもつながります。

お父さん

子育てで視野が広がり、感受性が高まります。また、子どもとの信頼関係も深まります。お父さんとしての自信が働く意欲にもつながるでしょう。

パパ友ができるかも！？

お父さん向けのイベント



お父さんとお子さんで遊びに行ってみませんか？

★子育て支援センターりんりん

「お父さんも遊ぼうデー」

毎月第1土曜日に開催しています。手遊びやふれあい遊びを楽しんだり、一緒に体を動かして遊んだりします。※予約が必要な場合もあります。

【問合せ】TEL：372-3303

所在地：御園町4135-124

★愛あい「お父さんデー」

基本的に毎月第3土曜日に開催しています。夏には流しそうめん、秋にはやきいも、冬にはおもちつきなど、季節の行事を楽しんでいます。

※予約が必要です。

【問合せ】TEL：381-1333

所在地：安塚町787-3



お出かけ情報や悩み相談など子どもの話題で語り合えるパパ友ができると、子育ての楽しみは倍増するでしょう。

「育児は育自」といわれるように、人を育てることは自分自身を育てることになります。さらに、子育てすることで家族の絆や人とのつながりも深まります。



参加したお父さんの声

子どもと2人で遊ぶ機会があまりないので参加してよかった。

父親ならではの苦労や子育てについて、他のお父さんと話ができよかった。

普段見られない集団での子どもの姿を見られてうれしかった。



子育て支援センター、つどいの広場、保育所(園)や幼稚園等、親子で遊びに行ける場所を「お出かけスケジュール」で紹介！また、「お父さん出番ですよ」「いい場所みつけた」等でも子育ての情報を掲載しています。

お出かけコーナー ～いそやま保育園「親子ペンギンくらぶ」～

いそやま保育園では、毎月原則第1・第3木曜日に未就園児を対象とした「親子ペンギンくらぶ」が開催されています。同年齢のクラスに入って園生活の様子を見たり、園児と一緒に遊んだりできるそうです。取材に訪れた日は、園児と一緒にお店屋さんごっこをしたり、園庭で遊んだりして楽しんでいました。

続けて参加するうちに顔見知りになったお母さんたちは、お互いのお子さんに声をかけ合う姿もありました。

今後の予定は保育園のホームページでご確認ください。

【問合せ先】いそやま保育園

TEL：387-6012

所在地：東磯山2-26-18



健康コーナー ～子どもの便秘を解消しよう～

子どもの排便習慣には個人差があります。2～3日に1回の排便でも、機嫌が良く、食欲があり、お腹の張りがなくスムーズに排便できているようであれば、問題ありません。

【便秘の予防&解消法】

★規則正しい生活をする

生活のリズムがきちんとできてくれば、排便の時間も決まってきます。

★食事に気をつける

食物繊維を含む食材(ごぼうなどの野菜、イモ類、豆類、こんにゃく、海藻類)や腸内環境を整える食材(ヨーグルト、納豆等)を食べる

□こまめに水分補給をする

子どもは汗をかきやすく、水分不足になりやすいため、大人以上に水分が必要と言われています。

□からだをよく動かして遊ぶ

お腹の筋肉を鍛えられ、腸の働きを助けます。

□トイレに行く習慣をつける

食後は便意が生じやすいので、朝食後は余裕をもってゆっくりトイレに座る習慣をつけてあげましょう。

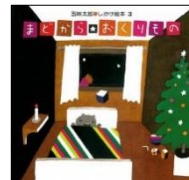


絵本紹介 ～クリスマスの絵本～

シングルベル ジングルベル 鈴が鳴る～♪今回はクリスマスの絵本を紹介します。

「まどから おくりもの」

作・絵：五味太郎/偕成社



窓から家の中をのぞいてプレゼントを配るサンタさんの思いがちがいが、くすくすと笑って楽しいユーモアがいっぱいの絵本です。

「ぐりとぐらのおきやくさま」

作：中川李枝子 絵：山脇百合子/福音館書店



ぐりとぐらが大きな足跡を追っていくお話。誰の足跡かな？とワクワクしながら読みすすめていき、登場するのはもちろんみんなの大好きなあの人です♪

