



昼夜の寒暖差も徐々に大きくなり、衣服の調整が難しい季節。空気が冷たくなるにつれ、ポカポカとしたお日さまの暖かさをありがたく感じます。お天気や気温の変化を見ながら、体調には気を付けてお過ごしください。



## すくすくデー 一ノ宮団地児童センター

一ノ宮団地児童センターでは、子育て中の方が気軽に遊びにいける場として「すくすくデー」を開催しています。  
対象は未就学児とその保護者で、事前予約なしで自由に遊びにいくことができます。

### 9月のすくすくデーの取材に行ってきました



この日は、子育てアドバイザーの先生による「子育て講座」が行われました。堅苦しい講座ではなく、和やかな子育て仲間が集まりという雰囲気、子育ての昔と今、今もわからない大切なことなどの話に保護者は耳を傾けていました。

講座の後には、柔らかいマットでできたお山の遊具に登っており遊んだり、自宅ではなかなかできないトランポリンで遊ぶ姿が見られました。また、ままごとなどのたくさんのおもちゃも用意されていましたよ。



保護者同士やセンターのスタッフと日頃の育児について気軽に話すことができる「つながりの場」になればと思っています。



### 令和5年度 すくすくデー 11月以降の開催日程

- 11/17(金) 保健師さんのお話と発育測定&遊具遊び
- 12/15(金) 遊具遊び
- 1/19(金) 紙芝居と折り紙&遊具遊び
- 2/16(金) 遊具遊び
- 3/15(金) 絵本の読み聞かせ&遊具遊び

時間 10:00~12:00

※詳細は鈴鹿市ホームページか上記「きら鈴」をご覧くださいか、一ノ宮団地児童センター(TEL:059-382-6328)までお問合せください。

### 利用者の声

- ◎自由に遊べる雰囲気でのびのびと遊べました。
- ◎広い室内で体を動かして遊べるところが気に入っています。  
少しお兄ちゃんの子がトランポリンをするのを見て刺激されたのか、うちの子も練習して上手に飛べるようになりました。
- ◎ねんねの赤ちゃんから、動き回る活発な子どもまで遊べます。



## お知らせ

### 「産後うつ 心の健康セミナー」

出産前後は、こころとからだにさまざまな変化が起こります。この大切な時期を健やかに過ごすためのポイントを知っておきましょう。

#### こころの健康セミナー 「知っておきたい出産前後のこころとからだ」

- 【日時】11月26日(日)10:00~11:30
- 【対象】妊産婦とご家族、妊産婦の支援に関わる方、出産前後の心身の変化に関心のある方
- 【場所】保健センター(西条五丁目118番地の3)
- 【内容】医師による講話
- 【講師】白子ウィメンズホスピタル  
副院長 菅谷亜弓 医師
- 【定員】20人(先着順)
- 【申込み】電話・FAXまたは直接、健康づくり課へ
- 【問合せ先】健康づくり課(保健センター内)  
電話: 382-2252 FAX: 382-4187  
(平日8:30~17:15)

## いっぱい あそびに

子どもにとって、遊びは心身の成長に欠かせないものです。  
みんなで楽しく遊びましょう!!

### おとあそびをしよう!

音遊びを楽しむことは、音やリズムに対する“こころよさ”を感じる経験を通して、イキイキとした表情や動作が生まれ、音感やリズム感はもちろん、言葉や人間関係、表現力、好奇心などが育ちます。大人が楽しむと子どもも誘われて楽しくなりますね。

#### ～ソルトマラカス～

#### 材料

- ・小さなペットボトル
- ・塩
- ・パステル(クレヨン)
- ・ビニールテープ



#### 作り方

1. 好きな色のパステルをペットボトルに入れる
2. 1に容器の1/3の量の塩を入れる
3. しっかりとキャップを閉めて、子どもが開けられないようにビニールテープを巻き付けて出来上がり♪



#### 遊び方

- ◆シャカシャカ振って、音を楽しもう
- ◆歌や音楽に合わせて振ってみよう
- ◆塩にだんだん色がついてくる様子を見てね

気持ちいい音。探してみてな～