

子ども子育て 安心ルームだより

No.8号



R2.7.1 発行

新年度になり、新しい生活様式に切り替えながら安心ルームも再出発しました。直接お会いできない日々が続いておりましたが、長いステイホーム生活いかがでしたでしょうか。育児をしながらの家族への感染の心配や、思うように出かけられない日々ストレスを感じている方も多いと思います。これから先の明るい未来にむけて私たちスタッフと共にできることから歩みはじめましょう。

こども部 部長より

この四月からこども部長になりました青木です。どうぞよろしくお願ひします。私は、保健師として仕事を始めて以来、多くのお母さん方と関わらせていただきました。そんな中で思うことは、子育てはいつだって大変で大仕事だということです。まして今年は、コロナ禍という未曾有の事態の中で、不安を抱えている方も多いと思います。この子ども子育て安心ルームをはじめ、こども部では、こんな時こそ皆様のお役に立ちたいと考えています。何かありましたら、気軽にお声がけください。

こども部長 青木直美

こども育成課 課長より

こども育成課に着任し3ヵ月が経ちます。こどもと接するのはPTA以来で少し緊張しています。今年は新型コロナウイルス対策で「新しい生活様式」が推奨され、大勢集まるイベントは中止か縮小、いわゆる「3密」回避のため身体的距離を保ち、マスクの常用や大声で話したり、歌ったりできないことに寂しさを感じます。

それでも気を取り直し前を向いて歩こうと元気を奮い起しています。



着任時、あちこちで「あれ女の人じゃなかったの？」と声を掛けられました。期待を裏切ってしまったようで申し訳なく思い、男性の立場でどう関わったらよいか未だ思案中ですが、まずは後方支援から頑張りますので、様々な声をお聞かせください。

こども育成課課長 西村 宏美

健康づくり課 課長より

みなさんこんにちは。子育て中の皆さんも新しい生活様式を模索中だと思います。

健康づくり課でも、母子保健コーディネーターを中心に、ホームページの配信やYouTube 動画の配信、子育て応援アプリの活用など、コロナ禍においても子育てに必要な情報をお伝えできる工夫を検討しています。

市内4カ所の保健センターでは、専門スタッフが対応しますのでお気軽にお声をおかけください。一緒に新しい生活様式を見つけていきましょう。

健康づくり課課長 平林 恭子

母子保健コーディネーターより

初めまして。4月から母子保健コーディネーターとなりました伊藤未帆と申します。

みなさんが安心して出産・育児ができるよ

う、子ども子育て安心ルームのチームの一員として日々奮闘中です。お父さん・お母さん・お子さんの気持ちに寄り添えるよう心がけています。すぐに解決できないこともありますが、一緒に考え、悩み必要な情報や相談窓口をご紹介する等の活動をしています。

また、私以外にも各地区担当保健師がおり、市内に4カ所ある保健センターでも相談をお受けすることができます。産前・産後の体のこと、心のこと、育児のこと、育児のサポート体制など不安に感じる事があれば、一人で悩まずお気軽にご相談ください。

健康づくり課 伊藤 未帆



～子育てミニ情報～

～松本市では、子育てに関する情報を発信しています！～
詳しくは、以下のQRコードからご覧ください😊

★離乳食・妊娠中の健康等については ⇒



★お家遊び等（プラザ通信）については ⇒



おやつについて

おやつは1歳を過ぎたら与えます。3回の食事でもとりきれない栄養を補う役割があるので、3回の食事でも取り入れにくい乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルト）や果物がおすすめ。1日1～2回、時間を決めて与えます。おやつから食事までは、最低2時間空けましょう。

これから暑くなりますが、水分補給は甘くないものを選びましょう。ジュース、スポーツ飲料は糖分のとりすぎにつながります。



かんたんおやつレシピ♪ ～もろこしの薄焼き～

手づかみ食べにもおすすめ！

《作り方》

- ① ★を混ぜ合わせる。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をしき、①を大きめのスプーン 1 杯分取り、薄く広げる。ふたをして弱火で両面に焼き色がつくまで焼く。

《材料》 4枚分

★コーンクリーム缶	50g
★薄力粉	30g
★塩	少々
サラダ油	少々



手作りおもちゃ「金魚 すくい」

お風呂やお家のベランダやお庭で水あそび、片手で持てるカップやバケツにいっぱいすくった魚を入れて楽しみませんか。

作り方

- ① ペットボトルのふたを 3 個あわせて、ビニールテープで巻きとめる。
- ② カラーポリ袋（色紙でくるんでポリ袋に入れても可）で包む
- ③ 輪ゴムでとめる。

※ ビニールテープだけでアレンジしてもかわいいです。



ふれあい あそび 「ごろりん すいか」

— 夏の名物 お子さんをすいかに見立てて 遊んでみましょう！—

- ① ♪ ○○ちゃん すいかは（こどもの両足をもってゆっくり上下に動かします。）
- ② ♪ ごろりん ごろりん（こどもの両足を持ったまま、左右に揺らします。）
- ③ ♪ むしゃ むしゃたべたら（こどもの体をくすぐります。）
- ④ ♪ たね たね みつけた（こどもの体を指でつつきます。）
♪ たね たね みつけた
- ⑤ ♪ あーおいしい！（こどもの頬をなでます。）

松本市こどもプラザ
小宮こどもプラザ
南郷こどもプラザ
波田こどもプラザ
松本市健康づくり課
保育課

電話 29-3400
電話 47-8310
電話 32-6315
電話 91-3113
電話 34-3217
電話 33-9856

