

☆あがの子育て支援センターにこにこの紹介☆

あがの子育て支援センターにこにこは、子育て中のお父さんやお母さん、おじいちゃんやおばあちゃんが
お子さんと安心して過ごせる施設です。天候に左右されず、広々とした空間の中でのびのびと遊べ、保護者
同士の交流の場としても使えます。子育て相談もできますので、一人で悩まずいつでもお声がけください。
「親子ふれあい塾・親子えいご塾」で子どもとの遊び方や触れ合い方を学んだり、多彩なカリキュラムで
楽しむことができます。子どもたちに人気のツリー型ハウスの滑り台やボールプールを設置し、他にも絵本
や木のおもちゃ、ままごとなどで遊ぶことができます。ぜひご利用ください。

★ ★ <親子ふれあい塾・親子えいご塾の様子> ★ ★



Go! Go! えいご

にこにこリトミック



にこにこ木育広場

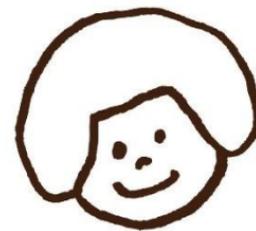
親子 de ダンス



公式ホームページ



あがのまま



にこにこに遊びにきてくれるみんなの『声』を集めて作成した情報誌です

子育て応援 BOOK Vol.4



目次



P1. にこにこ利用者の声

P2.3 ママの声・パパの声

P4.5 助産師さんのおはなし「ママ・パパにおすすめ！おんぶのいいところ」

P6.7 おすすめレシピ紹介

P8.9 おすすめの1冊(おとな向け・こども向け)

P10.11 簡単リフレッシュ体操

P12.13 わが子のベストショット



あおいちゃん 3歳

★いつもいっぱい遊んで楽しい姿を見せてくれてとっても嬉しいよ
これからも大きく育ててね！



いろはちゃん 1歳3ヶ月

★これからもすくすく
おおきな〜れ♡



あきくん 5歳

つむぎくん 2歳

★楽しい毎日をありがとう！



かいくん 7歳 ゆいちゃん 5歳

せいくん 1歳

★我が家のだんご3兄弟、すくすく

おおきなあれ！

わが子のベストショット

～パパ・ママだからこそ撮れるベストショット！～

★メッセージ～パパ・ママから～★



ほのかちゃん 0歳8ヶ月

★色んなお顔を見せてくれて
ありがとう◎



ひなぎくん 0歳9ヶ月

★にこにこ笑顔！大好きだよ

れおんくん 0歳6ヶ月

★元気にすくすく育ってね



あまねちゃん 1歳

★毎日いっぱい食べて、遊んで、
すくすく大きくなってね！
あまね、だいすきだよ！



にこにこ利用者の声

広い遊び場で遊んだ後に、昼食を食べて帰るので
お昼寝をたくさんしてくれて助かっています。
土・日に開いているのでパパも来ることができて
ありがたいです。(内田伶実さん)

30分でも1時間でもにこにこで過ごす
お昼寝をしてくれるようになりました！
(山倉佳奈さん)

広い遊び場があって、のびのび楽しく
過ごさせてもらっています。
イベントもあるため、いつもにこにこに
行くのが楽しみです。(五十嵐彩希さん)

広くて子どももいっぱい歩き回れて楽しい
ようです。家がないおもちゃや本などが
たくさんあって、気分転換になっています。
とても助かっています。(鈴木優さん)

子ども3人お世話になっています。
平日も休日も利用していて、親子共々
大好きな場所です♡たくさん遊び、
たくさんおしゃべりできて楽しいです。
(井岡智美さん)

お友だちがたくさんできて「今日にこにこ行く？」と
聞かれるほどにこにこで遊ぶのが大好きな娘です。
天候に左右されず、安心して遊ぶことができるので、
親としてもありがたいです。(涌井葉子さん)

ママやパパにご協力いただき、アンケートを実施

○子育てについて(ママ編)

- ・姉妹 2 人同時に見るのは大変だけど、とても可愛い♡
- ・いくつになっても可愛くて癒される
- ・毎日成長を感じる！楽しい！
- ・目が離せなくて大変だけど、昔の自分を 360 度変えてくれたかな？
- ・日々の中で「これはいいのか？」と思うことがありますが、周りの人に相談しながら解消しています
- ・上と下の子では食べる量も性格も違って面白い
- ・阿賀野市は子育てがしやすいと思う

○お悩み(ママ編)

- ・子育て、家事、仕事のバランスが難しい…
- ・夕食が同じメニューになりがち
- ・離乳食が進まない！
- ・体重があと 4 kg もどらないっ！
- ・兄弟げんかの対応
- ・保育園での様子が心配
- ・時間もお金もない
- ・阿賀野市に友だちがいない
- ・たまにゆっくり一人で寝たい
- ・一人で子どもを見ているとどうやって遊ばせていいかわからない
- ・子どもの話をゆっくり聞いたり宿題をみてあげたいけれどなかなかできない

○パパに対する思い(ママ編)

- ・とても協力的！言わなくてもやってくれてストレスフリー
- ・スマホばかりやめて
- ・子どもと遊んでくれてありがとう♡
- ・育児に対して考え方が違って困ることもある
- ・感謝してます！
- ・育児に協力的で助かる
- ・子どもの関わり方も一緒に話して考えてくれる
- ・料理、買い出ししてくれてとっても助かる
- ・もう少し育児や家事を手伝ってほしい
- ・仕事も大変だけどしっかり寝てほしい



【産後・子育て中に起こりやすい腰痛！】

充実した子育ては、ママの心身のケアが基本です。ママの笑顔は、かわいい赤ちゃんの笑顔につながります。

子育て中の腰痛の原因は色々ありますが、実は、意外と知られていないお尻筋！

お尻筋のストレッチ

(筋肉を伸ばすときは、
息を吐きながら
しましょう！)



簡単リフレッシュ体操

お手軽に自分でできる体操を伝授！これでママたちもスッキリ！

ワンポイントアドバイス

①無理のない姿勢

抱っこ・授乳時は、壁に背中を付けて骨盤を立てて背筋を伸ばしましょう
クッションなどを利用し、赤ちゃんをなるべくママの身体に近づけ、赤ちゃんの目を見て授乳や抱っこしましょう

②身体を冷やさない

入浴などで身体を温める 特に下半身を冷やさない



③1日に数回、胸を大きく広げて深呼吸を2～3回繰り返す

吸う時間より、吐く時間を長く

子育てについてたくさんの声をお聞きました！

○子育てについて(パパ編)

<役割>・お風呂、ハミガキ、寝かしつけ、保育園の送迎、食事補助、遊び相手、料理、買い出しなど
・ケンカしない ・よく話をする ・自分ができるとは全部やる(授乳以外)

○お悩み(パパ編)

・仕事が忙しい ・平日の夜泣き ・仕事で帰りが遅いと触れ合える時間が少ない
・子どもが大きくなるのに反比例して自分の体力が続かなくなっていること ・時間の管理がうまくいかない
・土日の自由時間の確保に工夫が必要

○ママに対する思い(パパ編)

・感謝！ ・いつもありがとうございます ・いつもご飯を作ってくれてありがとう
・時短をして子どもの送迎をしてくれたり、助かっています ・子どもに全力で向き合う姿勢は本当に素晴らしいと思う
・いつも先を考えて子育てや家事をしてくれて尊敬しています ・自分の仕事の都合に合わせてもらっていることに感謝

○育児休暇は取りましたかの質問には

<ママ> 1年～2年が多数 <パパ> 取らなかった、5日間、1週間、1か月、1年など様々
パパのアンケートの中で、会社が「快く取らせてくれた」、「時短にもらった」、などもあり、
ママからは「男性が育児休暇を当たり前に取りれる社会になってほしい」という意見もありました



🌸 まま・ぱぱにおすすめ！「おんぶ」のいいところ 🌸

おんぶは、赤ちゃんにも親にもやさしい育児スタイルです

赤ちゃんにうれしい

- ✓ 高い位置で視界が広がる
親の肩越しに広い世界が見え、退屈しにくい
- ✓ 好奇心を刺激し、脳や心の発達に◎
新しい景色が脳への刺激になり、学びにつながる
- ✓ 安心できて落ち着きやすい
親の体温を感じる自然なスキンシップで、安心感アップ
- ✓ 親と同じ目線を体験できる
社会性や非認知能力の土台づくりにも良い影響が期待されます



子どもさんへ

【おすすめの1冊】

(阿賀野市立図書館 司書おススメの絵本)



「はじめてのおつかい」

筒井頼子:作 林明子:え (福音館書店)

- ・林明子さんの絵本はどこか懐かしく、読んでいると心がほっと温まります。お母さんから妹のために牛乳を買ってくるよう言われた女の子は、ひとりで100円玉を握りしめておつかいに出かけます。途中で転んでお金を落としてしまったり、思わぬ出来事にハラハラします。お家からお店で牛乳を買うまでの短い道のりですが、女の子にとってはまさに大冒険！読んでいるほうも応援したくなる絵本です。

<他 絵本紹介>

- 「もこ もこもこ」 たにかわしゅんたろう:さく もとながさだまさ:え (文研出版)
- 「しょうぼうじどうしゃ じぷた」 渡辺茂男:さく 山本忠敬:え (福音館書店)
- 「にんじんさんがあかいわけ」 松谷みよ子:ぶん ひらやまえいぞう:え (童心社)

大人の方へ

【おすすめの1冊】

(絵本専門士 岡田さんおススメ)



「The book of gifts 果てしない人生ずっとある贈り物」

ルーシー・クリア・ダンバー:作 上原裕美子:訳者 (サンマーク出版)

・長い人生の途中には心が明るく晴れやかな日や、心が闇に包まれたように感じる日も…
そんな時々の自分に届く言葉がきっと見つかるはず。

「言葉」の与える力の大きさと「言葉」から受け取る温かさを感じる本です。

<他 絵本紹介>

○「風のことば空のことば～語りかける辞典～」 長田弘:詩 いせひでこ:絵 (講談社)

○「おおきな木」 シェル シルヴァスタイン:作 村上春樹:訳 (あすなる書房)

○「わすれられないおくりもの」 スーザン バーレイ:作、絵 小川仁央:訳 (評論社)

親にうれしい

✓ 両手が自由に使える

家事や外出時も安全・スムーズ

✓ 体の負担が少ない

背中全体で支えるので、重さを感じにくい

✓ 災害時・避難時にも安心

抱っこより安定し、両手が空いて安全に行動しやすい



おんぶで育つ、親子の時間

赤ちゃんをおんぶしながらの育児は、**自然なスキンシップが増え、豊かなコミュニケーション**に。赤ちゃんが安心し、親も育児がラクになる

そんなメリットがたくさんあります。

【離乳食作りに活躍 おすすめレシピ紹介】①



★野菜スープ★

離乳食のペーストを作ったり、風味をつけたりするのに役立ちます。
まとめて作って保存しておくとも便利です。

<作り方>

- 1.昆布はキッチンペーパーで拭き、数か所切り込みを入れておく。水の中に3時間以上浸す。
- 2.野菜は皮をむいて、大きめに切る。
- 3.鍋に野菜と①の昆布だしを入れ、ふたをしないで強火にかけ、沸騰したら弱火にして30分煮る。
- 4.ザルやキッチンペーパーでこす。



《材料 作りやすい量》

- キャベツ 1/8 個
- 玉ねぎ 1 個
- 人参 1 本
- 昆布 20 cm
- 水 1000ml

◎コツ・ポイント

昆布だしがなければ、水で作っても良いです。

【離乳食作りに活躍 おすすめレシピ紹介】②



★彩り野菜のケチャップあん★ 9か月～

かみかみ離乳食講習会で試食してもらっているメニューです。

<作り方>

- 1.野菜を煮て、野菜スープを作る。
(P6の野菜スープ)
- 2.ツナの水煮缶は汁をきって、粗めにほぐす。
- 3.野菜スープから野菜を取り出し、8mm程度に切る。
- 4.鍋に野菜スープと②ツナと③野菜を加え、火にかける。
- 5.④にトマトケチャップと水溶き片栗粉を加え煮立たせ
適度なとろみがつくまで煮詰める。



《材料 1人分》

- ツナの水煮缶 15g
- 玉ねぎ 5g
- 人参 5g
- ブロッコリー 5g
- 野菜スープ 150ml
- トマトケチャップ 3g
- 片栗粉 小さじ1/4
- 水 小さじ1/2

◎コツ・ポイント

ツナの水煮缶の代わりにサバの水煮缶を使用しても良いです。