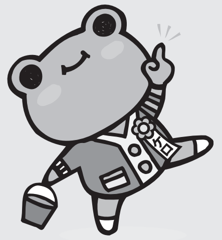


このゆびと～まれ！

令和7（2025）年2月
第110号

なかはら子ネット通信

発行：中原区総合子どもネットワーク（なかはら子ネット）
なかはら子ネットは区内で子育てしている人達を応援する中原区総合子どもネットワークの愛称です。区内の自主グループや関係団体・機関等で組織しています。

みんなはどうしてる？ 我が家流 子どもとの毎日の過ごし方 アイデア集

各ご家庭の子育て事情。ごはんやお風呂のような毎日の習慣は聞く機会があっても、大半の時間を占めている「お子さんと一緒にいる時間」については改めて聞く機会がなかなかないですよね。そこで今回は、「普段の過ごし方」に焦点を当て、子育て中の方にインタビューしてみました。おもしろいアイデアもたくさん！どこかのおうちの生活が、どこかのおうちの過ごし方の参考になれば幸いです。

#お散歩に行く

- だっこをしてお散歩に出かける。（9 か月）
- 平和公園、グランツリーの屋上庭園、国際交流センターのお庭、等々力緑地など公園開拓をしている。お散歩に出かけるときは道中でのいつもの施設・風景に変化があるところ（工事現場、小学校、川、保育園、飲食店、バスやいつもの施設・風景に変化があるところなど）を指さし、話しながら歩いている。（1 歳 2 か月）

#話す

- とにかくしゃべりかけている。（3か月）
- 物の名前を言いながら遊ぶ。（10 か月）

#ふれあい遊び・スキンシップ

- お風呂を溜める時などちょっとした時間に、「らららぞうきん」「やさいのうた」などのふれあい遊びをする。（4 か月、6 か月）
- 甘えん坊でだっこが好きなので、よくだっこをする。（4 か月）
- 笑顔で、全力で、とにかくかわいがる。（4 か月）
- こちょこちょをする。（11か月）

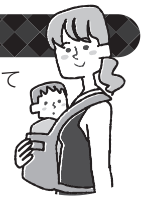
#おもちゃを使って遊ぶ

- 布製のボール、音の出るボール、ゴムボールを転がしたり投げ合ったり。（1 歳、1 歳 3 か月）
- 上にまたがって乗ることもできる手押し車を家の中で押している。音楽も流れる。（1 歳）
- ベランダでベビーカーを押しながらシャボン玉を飛ばす。（9 か月）

#おもちゃでないもので遊ぶ

- 坂道ごっごやおんぶなど、やってみたら楽しかった身体を使った遊びをする。（1 歳 3 か月）
- 2 L のペットボトルが入っていた段ボールに子どもを入れ、車みたいに押して動かす。（9 か月）
- 大き目のガチャガチャのカプセルをボールの代わりにして遊ぶ。（9 か月）
- 大きなタオルを上から被せて一緒に隠れてみる。（1歳 3 か月）

#施設・イベントで遊ぶ



- 自宅だとスキンシップがうまくできないので、ミミケロ子育ておしゃべり広場など子育てサロンの場に行って触れ合う。（7 か月）

中面には様々なイベントが掲載されています！

- グランツリーのスマイルスクエアで遊ぶ。（11か月）
- 住吉こども文化センターの 2 階の幼児室は、滑り台やトランポリンなど、色々遊べる。集会室ではプラレールの日がありお兄ちゃんとも一緒に遊びに行ける。（11か月）

#絵本を読む

- ママのお風呂中に、図書館で借りた絵本をパパが読む。（6 か月）
- バウンサーに乗せて、本を読んだり歌を歌ってあげたりする。（4 か月）
- 「あかあかくろくろ」「しましまぐるぐる」などの絵本をよく読む。（10 か月、11 か月）
- 大きくなってきて絵本に集中しなくなってきたので、仕掛け絵本をよく読む。絵本は、図書館や、以前子ネット通信で紹介のあったおはなしもりのへやで借りている。（1 歳 2 か月）
- Sassy のあかちゃんえほんシリーズをよく読む。（10 か月）

#歌を歌う

- はらぺこあおむしのうたを歌う。（9 か月）
- パパが歌を歌ってくれます。一時、J-POP を歌うと喜んでいたのですが、今もうそんなに聞いていないのに歌い続けています…（笑）（1 歳 2 か月）

#テレビを見る

- YouTube を見ながら、テレビを見ながら、とにかく話しかける。（3 か月）
- おかあさんといっしょを見る。（9 か月）
- しなぷしゅ、いないいないばあ、ピタゴラスイッチを見る。（11 か月）
- テレビを一緒に見ながら、「あのキャラクター出てきたね！」など話しかけると子どもが喜びます。家事の時間を捻出するために見せてしまうテレビ。手は家事のために動かしながら、声かけなどできることはするようにしています。（1 歳）

#パパと遊ぶ

- 高い高いなど、身体を使った遊びをする。力を使ったダイナミックな遊びは パパにお任せ。（多数）
- 旦那さんが子どもの好きなおもちゃとともにお風呂に入れてくれるのですが、子どもが楽しそうに入っているからか必要以上の時間入っています。（笑）（1 歳）
- 昼間はママがずっと一緒、代わりに夜はパパが帰ってきて遊んでくれるのでそれで疲れてぐっすり寝てくれます。（1 歳）
- パパが子どもと一緒にいる中で編み出したハイハイレースをして楽しんでいます。（1 歳 2 か月）

#夜寝るときにコミュニケーションを取る

- 寝るとき、起きようとするのでぬいぐるみでコミュニケーションをとりながら寝かしつけ。（8 か月）
- どんなに怒ってしまった日も、「大好きだよ」という言葉とぎゅっとする習慣で、自分自身の気持ちのリセットになっています。（1 歳）

#その他

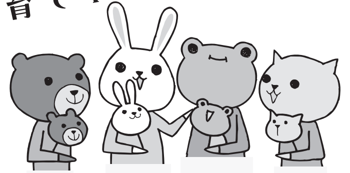
- 休みの日のお昼寝を一緒にする。（パパとママでどちらが一緒に寝るか、取り合っている。）（11 か月）

インタビューから分かったこと Column コラム

★月齢の小さいときはスキンシップや声かけなど、「一緒にいるよ」ということが伝わるような過ごし方を皆さんされているようです。
★月齢が上がるにつれて、ボール遊びや仕掛け絵本、段ボールを使った遊びなど、お子さんの成長に合わせた遊びを皆さんされていました！
★やってみたらたまたま子どもが笑った、楽しそうにした、など、偶然やってみたことが案外みんなの家での定番遊びになっているようです。頑張り過ぎないのが一番。
★マンネリしがち、という声も聞こえてきました。ぜひこの記事を読んで色々試してみてくださいね！

中原区には様々なイベントやスポットがあります。
今回は 2 か所、編集委員が取材しました。
中面には他にも様々なイベントが掲載されています。
ぜひチェックしてみてくださいね。

突撃！ミミケロ調査隊!! おすすめの子育てイベント・スポット



ぱくぱくトークタイム

場　　所 中丸子保育園（中丸子 1155）
開催日時 ホームページをご確認ください。
利用料金 無料

保育園の栄養士さんが乳児食や離乳食の進め方、発育・発達のポイント、調理のコツ等を教えてくれるイベント。このイベントの特徴はなんといっても実演・試食があるところ！まるで料理教室に来たかのような気持ちになれます。栄養士さんが目の前で調理をしてくれるので、調理行程に関する質問もしやすく、また、その後は試食（親のみ）もできるので、味付けもその場で知ることができます。栄養士さんがとっても魅力的で思わずお話に引き込まれてしまい、不思議と不安がなくなります。参加親子の交流の時間もあり、普段なかなか聞くことのない「これだけは食べてくれるミラクルメニュー」を知ることができ、面白く、そして勉強になりました！栄養士さんは、平日の日中も常駐しているとのことなので、食事や栄養のことなど、何かお困りのことがあれば、ぜひ訪ねてみてはいかがでしょうか。（次回の開催は 5 月中旬ごろを予定しています。）また、中丸子保育園では土曜日に園庭開放を行っている日もあります。他にも色々なイベントを行っていますので、ぜひ気軽に遊びに行ってみてくださいね。（A 記）

中丸子保育園について
公立３園のイベントについて

まあるパーク

場　　所 シェアスペース BeBorn（宮内 2-15-15　ガーデン桜弐番館 1 階）
開催日時 毎週火曜日　10 時 30 分～ 14 時 30 分
利用料金 1 時間 500 円（以降 30 分 250 円）（ワークショップは別料金）
※ランチタイム（11 時 30 分～ 12 時 30 分）は利用料金無料（飲食物は持参）

子育て中のママが一息ついて、自分の時間を過ごす場所です。保育士やスタッフが子守をしてくれる間、ママはワークショップに参加したり、読書したり、自分の作業に集中できます。
サンルームのある小さな隠れ家カフェ、といった雰囲気で、そのうち 4 畳ほどにジョイントマットが敷かれてキッズスペースになっています。親子が互いを目視できる距離感です。取材当日は、クリスマスの写真撮影会、アロマスプレー作り、蝶ネクタイ・リボン作りの 3 つのワークショップを体験でき、のべ 6 組ほどの親子が利用していました。保育士さんがやさしく声掛けしながら一緒に遊んでくださったので、人見知りの我が子も自然と遊びに夢中になっていきました。（H 記）

詳細はこちら↓

こんだて紹介

小松菜チキンハンバーグ（レイモンド中原保育園）

●**材料**（園児５人前）＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

鶏ひき肉	200g	片栗粉	大さじ 1 と小さじ 1
木綿豆腐	80g	濃口醤油	大さじ 1/2
小松菜	1/4 袋	鶏ガラスープの素	小さじ 1
おろししょうが	小さじ 1/2	油	小さじ 1

●**作り方**＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

① 小松菜は1cm幅に切り、茹でて水気をきっておく。
② ボウルに鶏ひき肉、調味料、おろししょうがを加え、粘りが出るまでよくこねる。
③ 小松菜を入れてまんべんなく混ぜ合わせる。
④ ③を好きな大きさに等分して180℃のオーブンで15～20分程焼いて完成。

ポイント

- フライパンで焼く場合には、水を少量入れて蒸し焼きにすると中まで火が通りやすいです。
- 鶏ひき肉は火を通すとぽろぽろとほぐれやすくなるので、粘りが出るまでよくこねることがポイントです。

保育園レシピ　チェック！

市では、レシピ投稿検索サイト「クックパッド」に「川崎市のキッチン」を開設し、健康に配慮したレシピや保育所、小学校のレシピ、地元食材を使った地産地消レシピ、備蓄品を使用した食品ロス削減レシピなどを紹介しています。ぜひご活用ください。

食育イメージキャラクター　しょくいくん

川崎市　クックパッド

読んでみて

おとうさんやま（中原図書館提供）

作／川本ゆうこ
出版社／福音館書店
対象／幼児

こどものとも
6
おとうさんやま

もじょもじょのさかをのぼったり、すべすべばしをわたったり、ふたりのこどもがおやまをのぼります。おりたところにあったほらあなをのぞいてみると……やさしい詩とすてきな画に、ワクワクがとまりません。ぜひ読んでみてください。

編集後記

各ご家庭とも、お子さんが喜んで笑顔になるために様々な工夫をしてふれあいを楽しんでいることを知り、とても参考になりました。我が家でも、子どもの成長や生活スタイルの変化に応じた工夫をしながら、親子ともに笑顔になるふれあいの時間を大切にしたいと思います。（みーママ記）

このゆびと～まれ！を一緒に作ってみませんか？

次回以降の編集会議は、2月20日（木）、3月19日（水）午前10時から、中原区役所別館１階幼児室で予定しています（1時間程度）。皆さんの気になることを記事にできるチャンス！ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。
※念のため開催の有無を下記連絡先へ確認いただいてから、ご参加ください。

本紙の配布や掲示に協力していただける場所を探しています。右記までご連絡ください。

中原区のシンボルマーク
連絡先：中原区役所地域ケア推進課
TEL：044-744-3304 ／ FAX：044-744-3196
メール：65keasui@city.kawasaki.jp

次号（第111号）は
令和7（2025）年4 月発行予定です。