

第29号

2023年8月1日

発行: いなみっこ広場
TEL 079-497-7100 FAX 079-497-7130
〒675-1113 稲美町岡1802番地の2

E-mai: inamikko@town.hyogo-inami.lg.jp



眩しい太陽の陽射しと共に、いよいよ夏本番:
夏休みに入り、水遊びに虫取り・花火・旅行・・・と
子どもたちにとっては楽しい季節となりました。親子で夏の自然に
触れたり、夏ならではの体験を存分に味わいたいですね～♡
いなみっこ広場でも、夏まつりや小学生対象のイベントなど楽しい
企画がいっぱいです。お楽しみに！

こども課 心理師 桶本 綾子からのメッセージです。

「こころ」が…と話す時、私たちは胸に手を当てますが、こころは本当は頭の中、そう、脳にありますね。嬉しい、悲しい、腹が立つ、落ち込む、不安、後悔…などなど、実は全部、脳の中で起きていることなのです。

そして一人一人みんな顔が違うように、脳にも個性があります。何考えてるの!? 私ならこうするのに…何で? どうして? 人間関係が大変なのは、みんなが違う脳を持っているから。

しかもそれは、他人同士の間だけでなく、親子の間でも同じです。血を分け手をかけ育てている我が子も例外ではありません。我が子もやはり、別の脳を持つ、別の人間だという事を、どうか忘れないでいてほしいと思います。そして、ちょっと疲れていたりして、子どもにカッとして、どなってしまいそうになった時や、つい手をあげてしまいそうになった時には、ちょっとその場を離れて一人になって、深呼吸しながら、いったん頭をからっぽにしましょう。ゆっくりと落ち着きが戻って来てくれるでしょう。

深呼吸は手軽にできて、効果の高いリラクセス法です。脳は酸素をたくさん必要とする臓器だからです。①『自分以外は全員、別の脳の別の人間』と知ること、②深呼吸。この二つを習慣にすることで、怒りや不安がつらい時、気分が沈む時、少し心が楽になります。

この時の深呼吸にはコツがあります。まず両手をおへその下に当てて、お腹で呼吸することを意識します。次に口笛を吹くように、ゆっくり細く息を吐いていきます。お腹が引っ込んで、もう吐けない所まで来たら、息を吐くのをやめましょう。今度は自然に空気が吸い込まれるように身体に入ってきますね。この時、空気は鼻から吸います。これをゆっくりと何度か繰り返してみましょ。胸ではなくお腹で呼吸するイメージです。簡単なリラクセス法ですが子育ての疲れによく効きます。お試しください。

(ただ効きすぎて眠くなることがあるので、車に乗る前などは、ご注意くださいね。)



8月の事業予定

日	曜	事業	一時 預かり
1	火	小学生夏休み教室（絵画高学年）	○
2	水	小学生夏休み教室（絵画高学年）	○
3	木	小学生夏休み教室（木工）	○
4	金	遊びの会（藍染）	
5	土	ツインズ 	
6	日		
7	月	休館日 	
8	火		○
9	水		○
10	木		○
11	金	山の日 2023いなみっこ広場 夏まつり	
12	土		
13	日		
14	月	休館日	
15	火	9月の事業申込開始	○
16	水	2歳児3歳児の会りす・うさぎ（かぼちゃ収穫）	○
17	木		○
18	金	ギネスに挑戦（本挑戦）	
19	土	（水辺の里公園夏まつり）	
20	日	水鉄砲作り（小学生） キッズタイム（小学生以上）世代間卓球	
21	月	休館日	
22	火		○
23	水	2歳児3歳児の会りす・うさぎ （かぼちゃ収穫）予備日	○
24	木		○
25	金	なかよしタイム	
26	土		
27	日	遊びの会（小学生ボードゲーム）	
28	月	休館日	
29	火		○
30	水		○
31	木		○

自由開放（遊戯室・フレイルーム3）の利用について

8月11日（金・祝）の午前中は、夏まつりに申し込まれた人のみの利用となります。午後1時からどなたでもご利用いただけますので、よろしくお願いします。

☆自由開放（遊戯室）定員約40人 ※町外の人も可

【対象】原則0歳～就学前の子どもと保護者
・火曜日～日曜日の
① 午前9時～12時 ② 午後1時～5時
※赤ちゃんコーナーのベッドをご利用の場合はバスタオルをご持参ください。

☆自由開放（プレイルーム3）定員約30人

【対象】小学生以上の児童
・平日の放課後～午後5時
・土曜日・日曜日・祝日・春休み・夏休み・冬休み
① 午前9時～12時 ② 午後1時～5時
（正午～午後1時は、消毒ならびに換気を行いますのでご協力をお願いします。）

9月事業のお知らせ（町内にお住いの人対象）

申込は8月15日（火）午前8時からです。



QRコードを読み込んで携帯電話やパソコンなどでお申し込みください。

▲オンライン申請

●1歳児の会（申込必要）

バランスボールを使って親子で体幹トレーニングを楽しんでいただけます。

【と き】9月8日（金）午前10時～11時半

【対 象】1歳児（令和3年4月2日から

令和4年4月1日までに生まれた子ども）と保護者

【定 員】15組

●子育て相談（希望者は託児あり）（申込必要）

公認心理師・臨床心理士に子育て相談をしていただきます。

【と き】9月12日（火）

①午前10時～11時

②午前11時～12時

③午後1時～2時

④午後2時～3時

【定 員】4人

●子育て支援者等研修会（申込必要）

子育て支援に関わっておられる人、興味のある人どなたでもご参加いただけます。

【テーマ】『不安』を『安心』に変えることば

【と き】9月15日（金）午前10時～11時半

【対 象】子育て支援に関わっておられる人、興味のある人
保護者など

【定 員】20人

●遊びの会（木のおもちゃで遊ぼう）（申込必要）

木のおもちゃやボードゲームを使って親子で楽しい時間をすごしましょう。

【と き】9月17日（日）午前10時～11時半

【対 象】3歳児（平成31年4月2日から令和2年4月1日までに生まれた子ども）～小学1年生までの児童と保護者

【定 員】10組

●0歳児の会（申込不要）

親子でふれあい遊びを楽しみながら、保健師・管理栄養士・助産師・支援員を交えた座談会で保護者同士の交流や個別相談ができます。

【と き】9月7日（木）午前10時～11時半

【対 象】0歳児（令和4年4月2日以降に生まれた子ども）と保護者

●1歳児の会（申込不要）

親子でふれあい遊びを楽しみながら、保健師・管理栄養士・支援員を交えた座談会で保護者同士の交流や個別相談ができます。

【と き】9月28日（木）午前10時～11時半

【対 象】1歳児（令和3年4月2日生日から令和4年4月1日までに生まれた子ども）と保護者

●避難訓練・防災教室 (申込不要)
(「子育てわっど」共催事業)

親子で避難訓練をした後、防災についての話を聞いたり
 消防自動車や救急車の見学ができます。 **※町外の人でも可**

【と き】9月29日(金) 午前10時~11時半

【対 象】乳幼児と保護者



●キッズタイム 小学生以上 (申込不要)

利用登録者証が必要です。 **※町外の人でも可**
 ◇初心者も経験者も楽しめます。試合形式で楽しむことも
 できます。

【と き】9月17日(日) 午後2時~4時

【持ち物】体育館シューズ・汗ふきタオル・水筒
 ※ラケットは貸出用があります。

●なかよしタイム (世代間交流) (申込不要)

いなみっこ広場に遊びに来ている親子さんと話したり、
 遊んだりしてみませんか？

【と き】9月22日(金)午前9時~正午の間

【対 象】興味のある方どなたでも **※町外の人でも可**

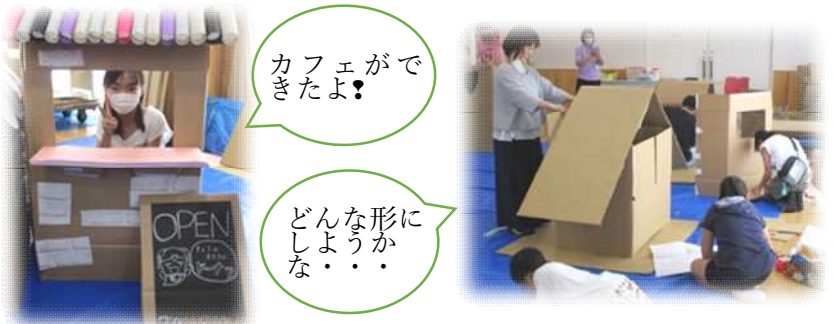
※靴下着用をお願いします。

6月24日(土)

遊びの会「段ボールの家作り」

9組の家族が集まって、それぞれ工夫して色々な形・大きさの家を作りました。

「思うままに親子で家作りができて楽しかった!」
 「作った家の中で寝たい」「また作りたい!」等、参加された家族は大満足されていました。集会室いっぱい、素敵な家が並んで、まだまだ町づくりが広がりそうでした。(＊^-^＊)



子育てちょっとつぶやき

今月は、いなみっこ広場の事業に参加してくださっているお父さんの、子育て日記をご紹介します。

子どもに寄り添って、子育てを楽しんでおられる姿は、とっても素敵です。

【今週の発見】

最近のSは、ピタゴラススイッチ熱がすごいです！

いなみっこ広場や家のおもちゃだけでなく、窓の棧やちょっとした坂道はすべてピタゴラス装置の材料に見えているようです(笑)子どもにしか見えていない世界があるのがよくわかります。Sの目の前にある景色はどんな色、形に写っているのか想像するとクスッと笑ってしまいます。

あまり大人の景色を押し付けないようにしたいと思います。

ももちゃんママの子育て日記

妹ちゃんが産まれてから
 初めての泊旅行へ行ってきました!



帰宅後...



大人は体もお金も使い果たして心身共にハロハロです...

いなみ・まちの子育てひろばスケジュール8月



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
					スマイリー	
6	7	8	9	10	11 山の日	12
	うさちゃん ひろば		道親くらぶ			
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	※自然災害が稲美町に警報が発令された場合、ひろば活動は安全のため中止とさせていただきます。	
道親くらぶ						

《ゆるり家》



- ・よっといday(子育てひろば)
- ・公会堂によっといday in 国岡
- ※8月はお休みです
- 【問合せ】メール：yururiya173@gmail.com

▲HP

《道親くらぶ》



- ・ちょこっとくらぶ
【日 時】9日(水)10:00~12:00
【場 所】なんなん広場
- ・みちおやかふえ
【日 時】27日(日)10:00~14:00
【場 所】稲美中央公園野外活動センター
- ・ちょっぴりのんびりの会
- ・なおちゃんと英語で遊ぼう
- ・ちょっぴりおねえさんの会
- ※8月はお休みです
- 【問合せ】メール：michioyasan@yahoo.co.jp

▲mail

《スマイリー》夏休み限定企画



- 【日 時】4日(金)10:00~11:30
- 【内 容】子ども造形教室
パレットクラブ中村かおり先生を講師に
「絵の具遊び」
スマイリーの活動
「フープ、ボールで遊ぼう！
手形足形作品作り！」
- 【持ち物】汚れていい袋、飲み物、着替え、濡れティッシュ
- 【対 象】未就園児から小学生親子、兄弟、姉妹参加 ok
- 【定 員】親子10組
- 【場 所】加古福祉会館 きらめきホール
- 【問合せ】メール：chisato.k.105@gmail.com
TEL：080-3807-4008

▲mail

《おもちゃライブラリー》

- 木のおもちゃを使って自由遊び
- ※8月はお休みです
- 【問合せ】492-8668 (社会福祉協議会)

《ままの木》



- ゆるぶるお散歩
- ※8月はお休みです
- 【問合せ】ままの木公式 LINE ID:@580iutzq

▲instagram

《いなみっこひろば》

- 【自由開放時間】火曜日~日曜日
- ① 9:00~12:00 ② 13:00~17:00
- ※利用時間を区切り、換気ならびに消毒を行っています。
- 【対 象】原則0歳~就学前の子どもと保護者
- 【問合せ】497-7100 (いなみっこ広場)
- メール：inamikko@town.hyogo-inami.lg.jp

《コープ稲美 うさちゃんひろば》

- 8月のうさちゃんひろばは、ミニ運動会です。夏休みなので、上のお子さんも一緒に遊びに来てください。
- 【日 時】7日(月)10:30~12:00
- 【場 所】コープ稲美 組合員集会所
- 【定 員】親子10組 <要申込>
- 【参加費】親子1組で200円(大人1人こども1人)
こども1人増えると+100円
- 【問合せ】078-935-7180
(コープこうべ第6地区本部)

