

ゆめおいっこ



黒田北子育て支援センターにて

特集 『ママの“ほっ”と一息つく時間♪』

- ◆ パパもいっしょに遊ぼっ！
「K君パパに聞いてみました」
- ◆ つくってあそぼっ！
『出したり、入れたり…』



～いつでもどこでも「広報一宮」を～
無料アプリで配信中



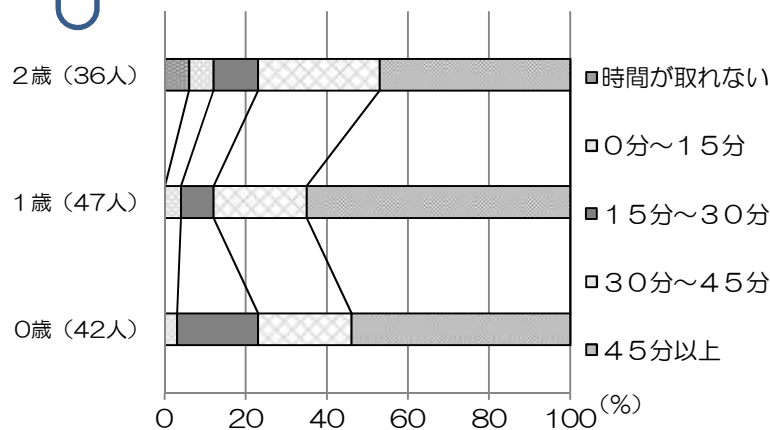
ママの“ほっ”と一息つく時間♪

子どもが成長する姿はかわいい！嬉しい！だけど…子どもの側を離れられないし、目も離せない…思っていたよりも、自分の時間がない！！

子育て中は“ほっ”と一息つく時間がなかなか持てないですね。「周りのママは“ほっ”と一息つく時間はあるの？」「(その時間は)何しているの？」と気になりませんか？

そこで今回は子育て支援センターへ遊びに来ているママ 125 人に聞いた「“ほっ”と一息つく時間の過ごし方♪」を紹介します。

“ほっ”と一息つける時間はどのくらい？



★0歳のママ、2歳のママは、2割ほどが30分までの“ほっ”と一息つく時間のようです。

★どの年齢のママも5割ほどは“ほっ”と一息つく時間が45分以上あるようです。

どんなときに？

- ♣子どもがお昼寝をしているとき。
- ♣上の子が幼稚園へ行って、下の子がお昼寝をしているとき。
- ♣夜、子どもが眠ってから、自分が眠る前までの時間。
- ♣子どもが一人でおもちゃで遊んでいるとき。
- ♣パパが早く帰宅して、家で子どもと遊んでくれるとき。
- ♣パパが休日の日に、子どもを外へ連れ出してくれるとき。
- ♣おばあちゃんが子どもの面倒をみてくれるとき。
- ♣子どもより、自分が朝早く起きたとき。



こんなことをして “ほっ”と一息ついています

疲れた時にはスイーツに限り
ます！チョコレートや新作の
お菓子。小さな贅沢で“ほっ”



コーヒーやお気に入りの紅茶、温かい飲
み物を飲んで“ほっ”

スマートフォンで調べものやネット
ショッピングをしたり、YouTube を
見たりして“ほっ”



日頃録画をしておいた、ドラマや
バラエティ番組を見て“ほっ”

ヨガやストレッチ。身体も心も
うーんと伸び伸びして“ほっ”

好きなお酒を
飲んで“ほっ”



Zoom で習い事
をして“ほっ”

トイレに入ったときに
一息“ほっ”



なかにはこんな
“ほっ”も…！！

♡ 家族との時間に“ほっ”♡

- 日中に撮った娘の画像や動画をみえています。
- パパと今日の出来事を話したり、一緒にスイーツを食べたりします。
- 子どもが2歳になって会話をしながら食事をするのが楽しみのひとつです。

♡ いつかはしてみたい“ほっ”♡

- 普通の音量でテレビが見たい。
- 友だちとお茶やランチがしたい。
- 一人で“大の字”になって、ゆっくり寝たい！
- 子どもの写真の整理がしたい。

現実的なママの声も…

溜まっている家事をやりきりたい！！

毎日の暮らしの中で時間を見つけて、“ほっ”と一息ついているママたちが多くいました。
今回のママたちの声を参考に…

「“ほっ”と一息つく時間」を、過ごしてみてくださいね。

パパもいっしょに遊ぼう！

“子どもと一緒に遊びたい” “みんなどうやって子どもと遊んでいるの？” と思っているパパたち。この事業に参加されたパパに、お子さん・ママへの思いを聞いてみました。

*参加してみて

子どもの楽しそうな顔がたくさん見られて嬉しかったです。



Kくん（1歳7か月）パパ



<黒田北子育て支援センターにて>

*今、お子さんと楽しく遊んでいること

絵本を読んだり、積み木をしたりして遊んでいます。

*我が子に思うこと

マイペースだけど、好きな物への集中力は感心します。自分の好きなことはこれからも追究しつつ、人に優しく接する子になってくれたらうれしいです。

ママへの
♡レター

なかなか自分の時間が取れない中、私には趣味の時間をくれてありがとう。子育てに関して文句も言わず、むしろ自身で築いたママ友ネットワークで子育てを楽しんでいる姿は頼もしいです。いつもありがとう。

つくってあそぼっ！～パート6～
☆出したり、入れたり…☆

繰り返し遊べて
“ジャラジャラ”音も
楽しいよ！



作り方

- ① プラスチックのチェーンを好きな長さに切る。（見本は60cm）



*チェーンを切るときは硬いから気をつけてね。

- ② チェーンをペットボトルの口元に紐で結ぶ。



遊び方

- ・チェーンを引っ張って出したり、入れたりして遊ぶよ。
- ・ペットボトルの大きさを変えたり、チェーンの長さを変えたりしても楽しいね。



用意する物

- ・500mlのペットボトルの容器
- ・細い紐や糸（口元に結び用）
- ・ペットボトルの口に入るサイズのプラスチックチェーン（100円ショップにもありますよ）
- ・はさみ

みなさんの参加お待ちしております！

一宮子育て支援アプリ
Google play App Store で配信

※市内在住の未就園児と親、家族の方々 是非ご参加ください。



Google play



App Store

* パパもいっしょに遊ぼう！ 時間：午前 10 時～11 時 30 分

9月11日（土） 神山公民館

申し込み日：8月12日・13日
申し込み先：丹陽子育て支援センター

10月16日（土） 西成公民館

申し込み日：9月15日・16日
申し込み先：千秋子育て支援センター

* 育児講座 時間：午前 10 時～11 時 30 分

8月28日（土）尾西生涯学習センター
『パパと一緒にエクササイズ
～動きながら学ぼう～』

申し込み日：7月27日・28日
申し込み先：東五城子育て支援センター

9月 2日（木）大和公民館

『0歳から始まる育児で大切なコミュニケーション
～触れ合いは心と体を丈夫にします～』

申し込み日：8月 4日・ 5日
申し込み先：里小牧子育て支援センター

10月13日（水）神山公民館

『教えて、子連れ防災！
～小さな命を守るために～』

申し込み日：9月 13日・14日
申し込み先：丹陽子育て支援センター



* ママといっしょでいいな（1歳児対象）

時間：午前 10 時 15 分～11 時 15 分

9月 1日（水） } 中保健センター
9月 8日（水） }

申し込み日：8月 2日・ 3日
申し込み先：千秋子育て支援センター

10月19日（火） } 葉栗公民館
10月26日（火） }

申し込み日：9月 13日・14日
申し込み先：黒田北子育て支援センター

* 親子でねんど（2歳児対象） 東五城子育て支援センター 時間：午前 10 時～11 時 30 分

9月17日（金） 申し込み日：8月12日・13日
申し込み先：黒田北子育て支援センター

10月 8日（金） 申し込み日：9月 6日・ 7日
申し込み先：里小牧子育て支援センター



※感染症の拡大状況、暴風警報発令など異常気象時または災害の発生状況により中止する場合があります。

図書の紹介

子育てに関する本や絵本を貸出しています。
 一家族一回につき2冊まで、貸出期間は2週間です。
 電話での予約も受け付けています。
 是非、ご利用ください。

イヤイヤ期 Baby-mo とにかく大変！がラクになる

主婦の友生活シリーズ

育児が少しラクになったと思われる1歳半頃から始まるイヤイヤ期。これが成長過程とわかっていても心が折れそうになりますよね。毎日必死で子育てをしているママたちの今をのりきるサポートブックです。



この紹介図書は

黒田北・東五城子育て支援センターにあります

やだもん やだもん にこちゃん やー

え 原あいみ
 ぶん ケロボンズ

「にこちゃん、お風呂にはいりましょ。」とママの声。ところが、「やだもん！やだもん！やー！」何だかうちの子みたいで笑っちゃう。2歳のにこちゃんのお話です。



この紹介図書は

黒田北・里小牧子育て支援センターにあります

<市立子育て支援センター>

中央子育て支援センター
 〒491-0858
 栄3丁目1-2
 (i-ビル5階)

☎ (0586) 85-7026
 FAX (0586) 85-7027

丹陽子育て支援センター
 〒491-0827
 三ツ井3丁目2-37

☎ (0586) 28-9146
 FAX (0586) 76-7021

千秋子育て支援センター
 〒491-0817
 千秋町天摩字山畑 370-56

☎ (0586) 28-9771
 FAX (0586) 81-0277

東五城子育て支援センター
 〒494-0008
 東五城字備前 12
 (尾西庁舎2階)

☎ (0586) 85-9339
 FAX (0586) 63-3660

黒田北子育て支援センター
 〒493-0001
 木曾川町黒田字竈守西 108
 (一宮市立黒田北保育園併設)

☎ (0586) 28-9769
 FAX (0586) 86-6333

里小牧子育て支援センター
 〒493-0005
 木曾川町里小牧字神明東 5-1
 (一宮市立里小牧保育園併設)

☎ (0586) 28-9770
 FAX (0586) 87-7490

<子育てひろば>

(私立) 子育てひろば かもめ
 〒491-0918
 末広1丁目21-10
 (かもめ保育園内 ホール)

☎ (0586) 45-3839
 FAX (0586) 45-3702

(私立) 子育てひろば 若の宮
 〒491-0121
 島村字下老光寺 44-1
 (若の宮保育園内 2階ホール)

☎ (0586) 51-2727
 FAX (0586) 51-2915



※ 子育て支援センターは、いちのみやファミリー・サポート・センター

☎ (0586) 28-9772 と連携しています。気軽にお問い合わせください。

2021年7月発行