

# 「すこやかママに感謝を込めて」事業

郡上市では、出産をされたお母さんに感謝と労いの気持ちを込めて「すこやかママに感謝を込めて」事業を行っています。この事業では、3～4か月児健診の際に育児本をプレゼントしています。この春からプレゼントする本は『子育ての不安が消える魔法のことば』です。NHKラジオ「みんなの子育て☆深夜便」に出演された方々の子育ての名言を1冊にまとめた本。子育てを応援するたくさんの方の言葉に出会えます。子育てに悩んだときに何度でも読み返してもらえればと思います。

## 乳幼児学級の案内

乳幼児家庭教育学級とは、乳幼児をもつ「親」を対象に、お子さんとのふれあい遊びや学習会などの活動を通して「親」が子育てについて楽しく学び、仲間づくりを広げ、育児に関する不安や悩みを解決できることを目的としています。乳幼児学級は「子育て・親育ち」を応援します！今年度も各地域で学級が行われますので、みなさん、ぜひご参加ください。

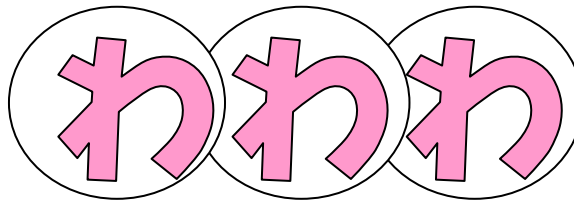
学級名	主な活動場所	問い合わせ先
八幡 伝々夢詩	郡上市総合文化センター	TEL67-1128
大和 おおきくなあれ	大和生涯学習センター	TEL88-2211 (申し込み締め切りました)
白鳥 タンポポ学級	白鳥ふれあい創造館	TEL82-6000
高鷲 つぼみ学級	たかす児童館・ぼぶらの家 他	TEL72-5111
美並 リトルキッズ	美並振興事務所[健康福祉センターさつき苑]	TEL79-3700
明宝 ひよっこクラブ	明宝コミュニティーセンター	TEL87-2211
和良 わらいつこくらぶ	和良町民センター	TEL77-2211

※八幡・大和・高鷲地域においては地区ごとなど地域サークルもあります。  
 ※乳幼児学級または地域サークル詳細についての問い合わせ・申し込みは社会教育課  
 または各振興事務所までお電話ください。

〈お問い合わせ〉社会教育課 TEL 67-1128

笑顔で子育て

新緑の輝く季節、大きなランドセル姿の一年生が期待と不安の中一生懸命歩く姿に思わず“頑張っ  
 て！”と応援したくなります。一年生はまだまだ先の小さな子のママもそんな姿を見かけると我が子の  
 未来に思いを馳せるのではないのでしょうか。それまでには心配や不安なこともあるかもしれませんが、  
 少しでも自信を持ってその日を迎えるためにも、毎日明るい気持ちで子どもたちと向き合いたいですね。  
 とはいえ忙しきや思うようにいかないことにイライラすることは誰にもあります。一生懸命頑張れば頑  
 張るほど自分自身を苦しめてしまうこともあるかもしれません。完璧を求めすぎず「まあいいか」とほ  
 どほどに、何か一つでもできたら「それでよし」としてみましょう。子どもは家族が笑顔でいてくれる  
 だけで幸せな気分になれる。笑顔で接してあげる事で自分が認められ愛されていると感じ、安心感、  
 自己肯定感を育むことに繋がっていきます。つらい時こそ笑顔で心をなやませてみませんか。口角を上げてニ  
 コッとすることで幸せホルモンが分泌され明るく楽しい気持ちになりリラックス出来ると言われます。  
 また、笑うことで体の中の免疫細胞が活発に動いて病気を撃退してくれるとも聞きます。ママの子育て  
 も一年生と同じように一歩ずつ積み重ねて子どもと一緒に成長していけたらいいですね。 M. T



～輪・和・笑～

子育て支援サイト URL <http://gujo-kosodate.net>



郡上市子育て支援サイト「わわわ」では、毎月の通信を見ることができます。また、市内のいろいろな  
 子育て情報も発信しています。



## 外でいっぱい遊びましょう！！

文部科学省の調査によると、子どもの体力・運動能力は昭和60年頃から低下を続けていま  
 す。今の子どもたちは、身長・体重などの体格は親の世代を上回っているのに、体力・運動能  
 力の面では親の世代を下回っています。現代の子どもの生活をあらためて考えてみると、栄養  
 のあるものを食べ体は成長していますが、生活が便利になったかわりに、体を動かす機会が減  
 りましたよね。このような生活の中では、意識して体を動かさないと体力はつきません。



体力は人間のあらゆる活動の基本となるものであり、健康な生活を送る上  
 でも、また物事に取り組む意欲や気力といった精神面の充実にも深くかか  
 わっており、人間の健全な発達・成長を支え、より豊かで充実した生活を送  
 る上で大変重要です。

子どもの体力を高めるには、まずは運動を好きになってもらうこと！幼児  
 期から親子で一緒に外で遊ぶ経験が、体を動かす楽しさを感じ、運動が好  
 きになるチャンスになります。外で遊ぶには良い季節になりました。ぜひ  
 外でいっぱい遊びましょう！！



## 子育て相談員が外向きます！！ ママトーク(子育て相談日)

ほっとサロンみなみ・しろとり、大和子どもセンターバンビ、はちまん児童館では、月に  
 1回子育て相談員が外向き「ママトーク(子育て相談日)」を行っています。参加して下さ  
 ったお母さんたちとテーマをもっているいろいろなお話をしていきます。子育て中のママ同士や  
 子育て相談員と一緒にいろいろなお話をしましょう。申し込みは必要ありません。ぜひ気軽  
 にご参加ください。

日程の詳細は、裏面の子育てカレンダーをご覧ください。なお、個人的に相談  
 したいことがあれば、子育て相談員に声をかけていただくか、子育て支援セン  
 ター(66-0209)までお電話ください。

