

秋の外遊びを楽しみましょう！！

秋は外遊びにぴったりの気候です。一緒に散歩に出かけ、赤や黄色に移り変わる木々の様子を見て秋の深まりを親子で共有したり、秋の自然物（ドングリや栗など様々な木の実や秋の花や葉っぱ）を拾って遊びに取り入れたり・・・ドキドキわくわくがいっぱいの秋です♪

戸外（自然の中）で遊ぶことは、こども達が発見して考えたり工夫して試したり、体をいっぱい動かして、怪我を回避する術を自然に身につけたりして、主体的な経験がたくさんでき、生きる力を育みます。

また、幼児期から戸外で積極的に体を動かして遊ぶことは、おなかが空いておいしく食事をとることができ、適度に疲労することで質の良い睡眠をとることに繋がるため、正しい生活習慣を身につける上でもとても大切です。幼児期に体を動かして戸外で元気に遊ぶことは、将来にわたって身体的にも精神的にも健康を維持することにつながります。

秋の自然や風を感じながら、ぜひ親子で外遊びや散歩を楽しんでみましょう。



～お知らせ～

10月より、はちまん児童館
わら児童館・たかす児童館
たかす北児童館の開館時間が変わります。
10月1日(木)から3月31日(水)まで
利用時間が
10:00～16:30
になります。休館日など、詳しい内容は
“わわわ”の裏面のカレンダーを
確認してください。

岐阜県限定！

ルナルナの有料限定機能が 期間限定0円 すべて使い放題

＊岐阜県は、ウィメンズヘルスケアサービス「ルナルナ」を運営する株式会社エムティーアイと連携協定を結びました。これにより、郡上市にお住いの方は、2028年7月31日までの期間、通常有料の「ルナルナ」のプレミアムコースを無料でご利用いただくことができます。

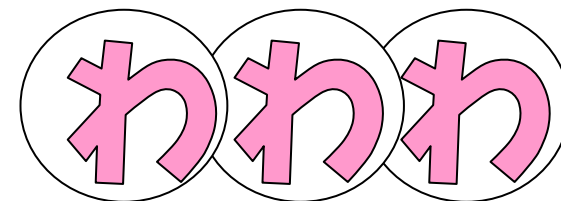
- ①ルナルナアプリをダウンロード
- ②ルナルナ ID の新規登録/ログインの実施
- ③岐阜県案内ページ(<https://xgd//RCtrv>)へアクセスし、利用登録をしてください。

災害に備えること

梅雨より梅雨のようだった9月、急な豪雨に見舞われたところもあり、改めて自然の驚異を感じました。幸い郡上では大きな被害はなかったようですが、過去には浸水や停電など日常生活に困るような災害もありました。水害に限らず、巨大地震もいつ起こるかわからない、だからこそ日頃からの備えがとても大切です。小さな子がいる家庭では家の安全が確認できれば安心できる自宅にいるのが一番、倒れたり落ちたりするものはないか、家の中を見回して、ライフラインが止まっても数日間自宅で生活できるよう準備したいです。準備するものは、もしママが急に2週間くらい入院することになったら家族のために何をどのくらい用意しておくかを考えるといいようです。こどものためのミルク、離乳食、おむつは多めに（サイズアウトしてもトイレ代わりになります）、着替え、お気に入りのおもちゃ、食べなれたお菓子・・・お出かけの必需品であるママバックを、いつでも持ち出せるよう常に中身を充実しておくだけでも“いざ”というとき役立ちます。また、災害は家族がそろっているとき起きるとは限りません。ママが一人で困った時、地域の人に助けを求めることができるよう、日頃から地域の活動に参加して助け合える関係を築いておくことも大切だと思いますよ。

M.T

郡上市子育て支援センター通信



～輪・和・笑～



2026. 10月号 NO. 219

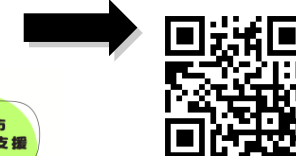
郡上市子育て支援センター（はちまん児童館内）

〒501-4221 郡上市八幡町小野 8-5-1

TEL (0575) 66-0209（はちまん児童館）

時間／月～金曜日 9時00分～16時30分

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。

「郡上市子育て支援わわわ」公式Instagramで配信中です！

郡上市
子育て支援
わわわ

家庭での読書

「家読 うちどく」のすすめ

読書の秋ですね。親子のスキンシップの一つとして、読み聞かせをしている方もみえると思います。読み聞かせをする事でお子さんの **情緒の安定・読解力と聞く力の向上・語彙力の増加など** に繋がるという事も言われています。ぜひこの秋は家族みんなで「家読」を楽しんでみませんか。



おすすめ絵本の紹介



『びっくりまつぼっくり』
多田多恵子 ぶん
堀川理万子 え
福音館書店

＊まつぼっくりが変身することは知っていますか？大人が読んでも「へえ～」と思う事も！じっくりまつぼっくりを観察したくなる絵本です。

『さつまのおいも』
中川ひろたか ぶん
村上康成 え
童心社

＊おいもは土の中でこんな暮らしをしているんですね。おいもの畑でこどもたちとおいもが綱引き対決！さて最後に勝ったのはどちらでしょう？ぜひ読んでみてください。

『おつきみおばけ』
せなけいこ ぶん・え
ポプラ社

＊秋は月がきれいですね。小さなおばけが、泣いているうさぎちゃんを笑顔にしようと、頑張ってお世話する様子にほっこりします。

「おはなし会」



郡上市図書館では毎月、おはなし会があります。

郡上市図書館では、子どもたちがたくさんのおはなしと出会い、読書に親しんでもらうために、絵本や紙芝居の読み聞かせを行っています。申し込みは不要で、どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。

行事名	日程	時間	図書館名
おはなしひろば	毎週（土曜日）	14:00～	本館（白鳥）
		10:30～	はちまん分館
おひざでだっこ（0～3歳向け）	第1・3（金曜日）	10:30～	本館（白鳥）
おはなし会	毎月1回（土曜日）	10:30～	たかす分館

郡上市にある5つの図書館には子ども向けの本がたくさんあります。ぜひ近くの図書館に遊びに行ってみませんか。開館時間や休館日、おはなし会などのイベントについては、右の2次元コードから、郡上市図書館ホームページをご覧ください。

〈お問い合わせ〉郡上市図書館本館（白鳥ふれあい創造館内） TEL 82-6006

