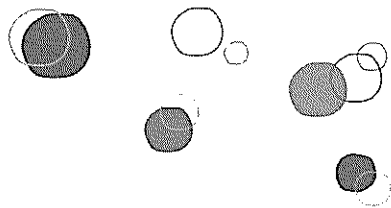


にじいろぽけと



豊丘村情報冊子 発行:子育て支援センター



はじめに

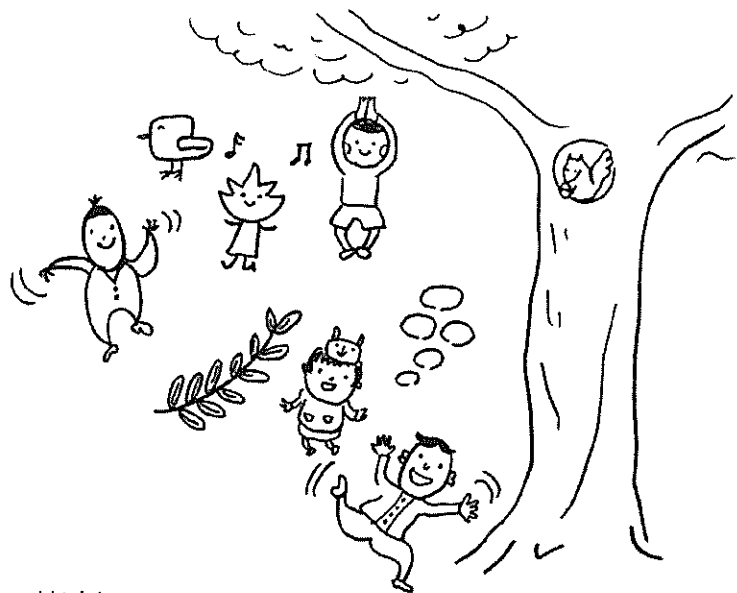
「子育て親子が集える公園の場所が知りたい」、「地域の情報がほしい」などの要望を受けて、村ではこのほど、子育て支援の情報を盛り込んだ冊子「子育て支援マップ」を作成しました。

作成にあたっては、村内の子育て中のお母さん方にご協力を呼びかけ、編集に携わっていただきました。

村内でもあまり知られていない広場や、憩いの場所を細かく掲載しました。幼児を持つ親の目線で見たい内容を多く取り入れた情報冊子ですので、外遊びや子育ての参考にしていただきたいと思います。

平成21年3月

豊丘村子育て支援センター所長 稲葉 勇



もくじ

04 とよおかほいすと



- 05 とよおか わくわくマップ1(河野周辺)
- 07 とよおか わくわくマップ2(神稲周辺)
- 09 公園であそぼう!(りんごっ子公園 なしっ子公園 かきっ子公園)
- 11 フィールドアスレチック・村民体育館周辺
- 13 おさんぽモデルコース
- 15 バスに乗ろう♪
- 16 まだまだあるよ♪豊丘村の小さな公園
- 17 とよおか総合型地域スポーツクラブ
- 18 交流センターだいち
- たまにはお風呂でほっこり・のんびり(はつらつ・憩の家)

20 おでかいほいすと

- 21 おいしいね“食”のページ
- 25 みんな満足“遊”のページ
- 27 ママのための“癒”のページ
- 30 他にもこんなところがあるよ!
- 31 電車に乗って行こう!
- 32 エンジョイ! 佐久間レールパーク
- 33 家族で考えよう、お出かけのルール



34 こそだてほいすと

- 35 おすすめのサークル&親子教室
- 39 図書館へ行こう
- 41 おすすめの絵本
- 43 ちょっとひと息コーナー
- 45 とよおか親子交流教室
- 47 体調管理 ～こんな時はどうすれば?～
- 49 ママ達の悩み ～子どものしつけ、どうしてる?～
- 51 編集後記







河野周辺

松川町



川沿いの道

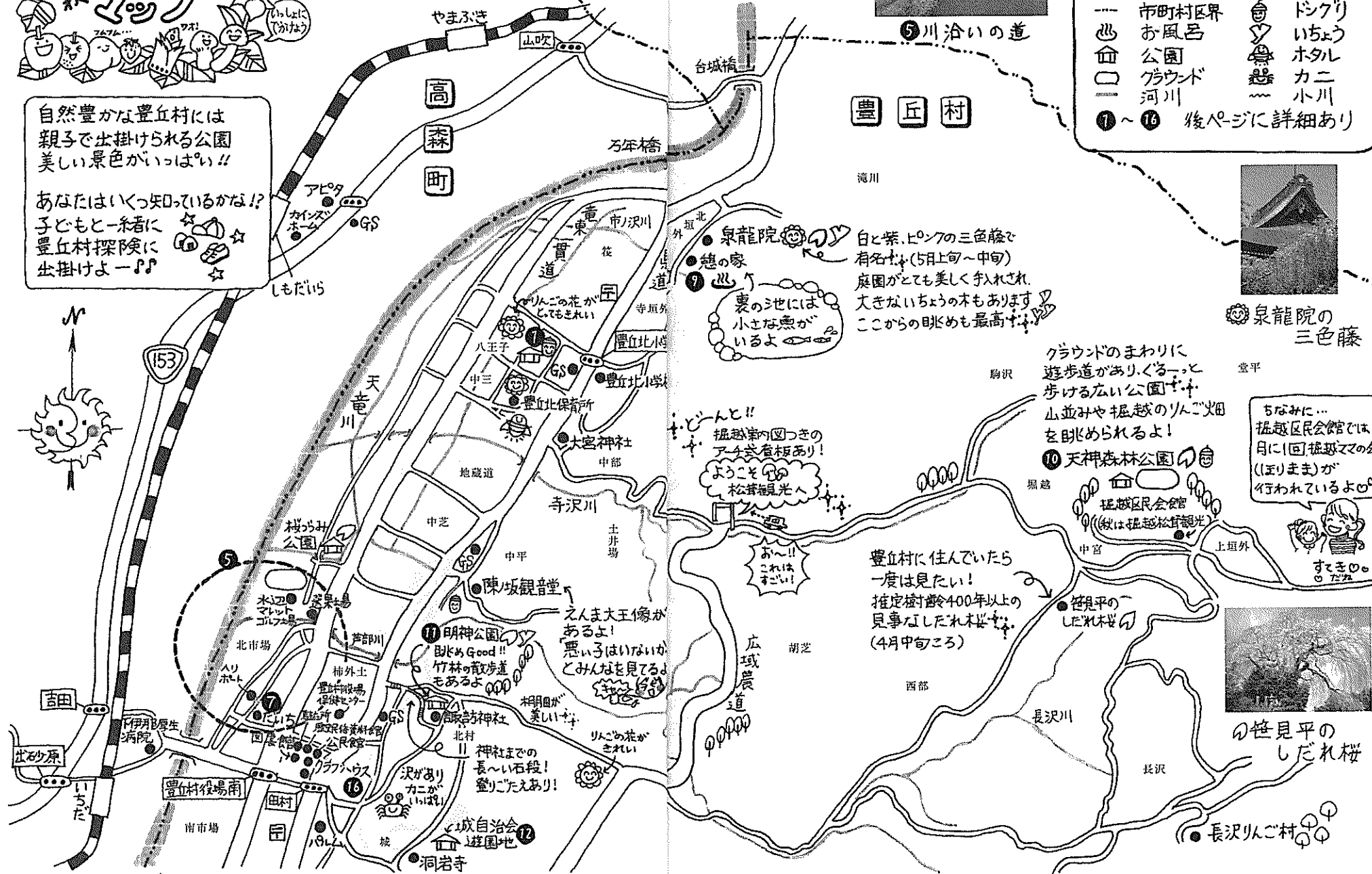
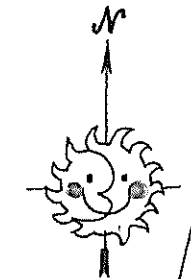
地図中の記号

郵便局	花
GS	さくら
市町村区界	ドングリ
お風呂	いちよう
公園	ホテル
クラウド	カニ
河川	小川

①~⑫ 後ページに詳細あり

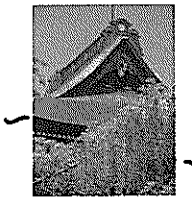
自然豊かな豊丘村には
親子で出掛けられる公園
美しい景色がいっぱい!!

あなたはいつ失っているかな!?
子どもと一緒に
豊丘村探険に
出掛けよう!



泉龍院
憩の家
裏のしせには
小さな魚が
いるよ

白と紫、ピンクの三色藤で
有名な(5月上旬~中旬)
庭園がとても美しく手入れされ、
大きないちようの木もあります
ここからの眺めも最高です!



泉龍院の
三色藤

クラウドのまわりに
遊歩道があり、くると
歩ける広い公園
山並みや振越のりんご畑
を眺められるよ!

天神森林公園
振越区民会館
振越松茸観光

ちなみに...
振越区民会館では
月に1回振越マツの会
(ましまま)が
行われているよ!



笹見平の
しだれ桜

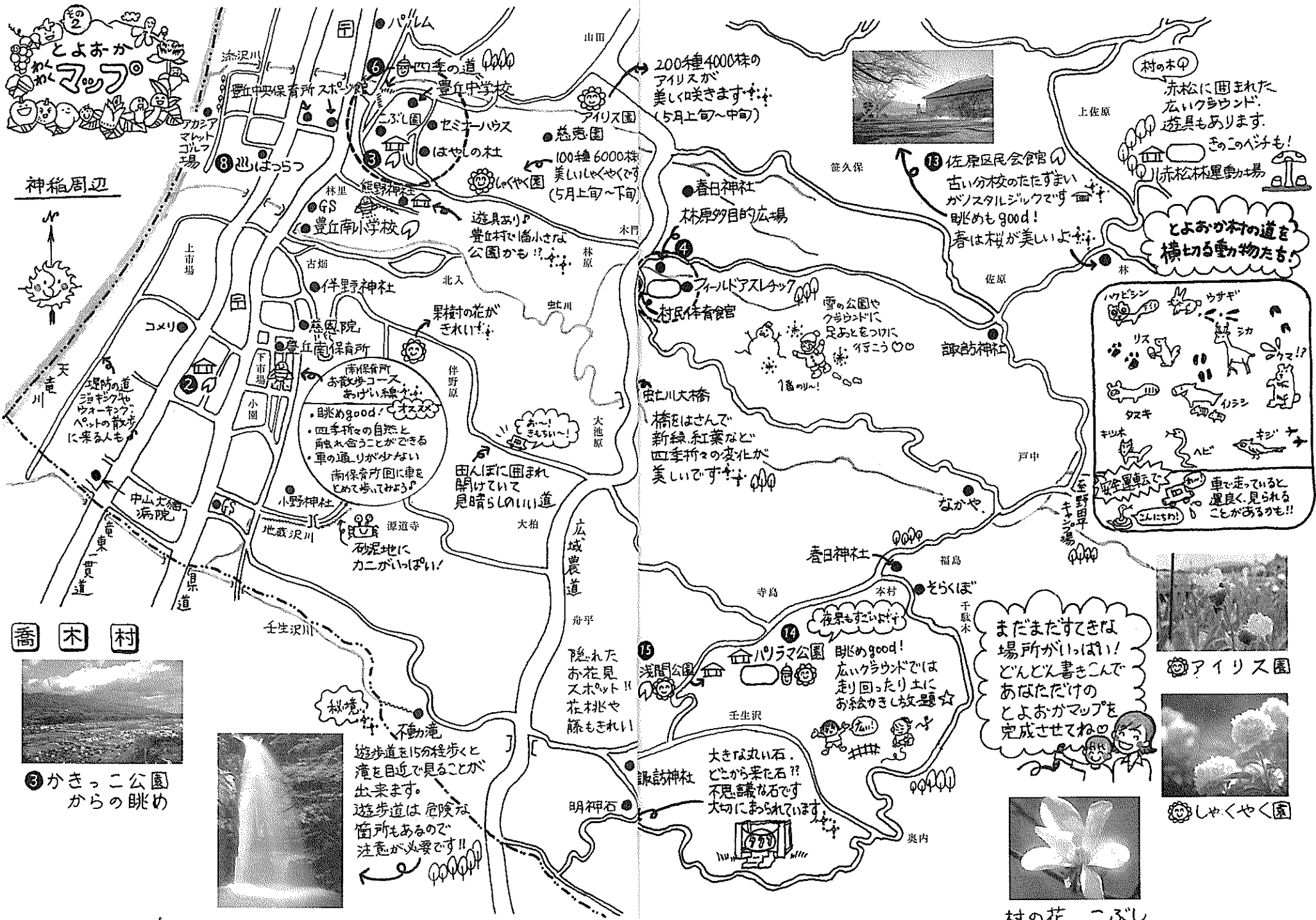
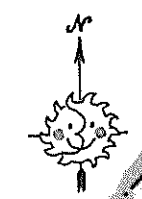
豊丘村に住んでいたら
一度は見たい!
推定樹齢400年以上の
見事なしたれ桜です。
(4月中旬ごろ)

笹見平の
したれ桜

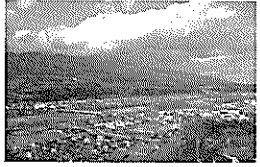
長沢りんご村



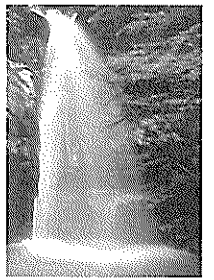
神指周辺



喬木村



③ かきっ二公園からの眺め



遊歩道を15分程歩くと滝を目で見る事が出来ます。遊歩道は危険な箇所もあるので注意が必要です!!



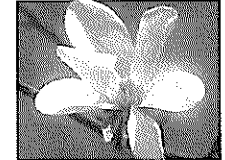
とよおか村の道を横切る動物たち!



アイリス園



しゃくやく園



村の花 こぶし

まだまだすてきな場所がいっぱい! どんどん書きこんであはただけのとよおかマップを完成させてね!!

公園でおそぼう!

豊丘村の公園。代表的な3箇所を紹介します!

問い合わせ先
役場産業建設課
土木係
0265-35-9054

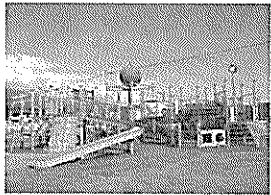
お友だちを誘ってわいわい♪
休日に家族みんなでおそぼう!

広～い公園でのびのび
気分もリフレッシュ!

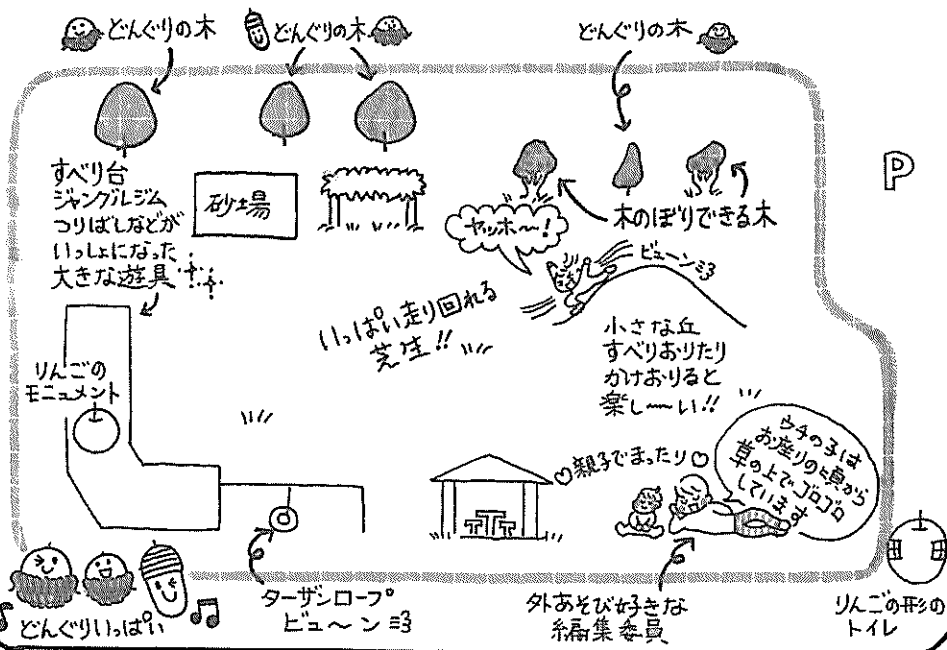


りんご子公園

〇場所: とよおかマップ①

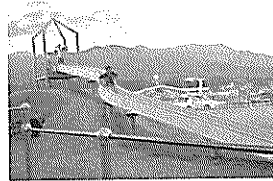


大きな遊具とりんごの
モニュメントが目印です!
小さいすべり台もあって
幅広い年齢で楽しめます!
秋にはどんぐりいはい
拾っちゃおう♪

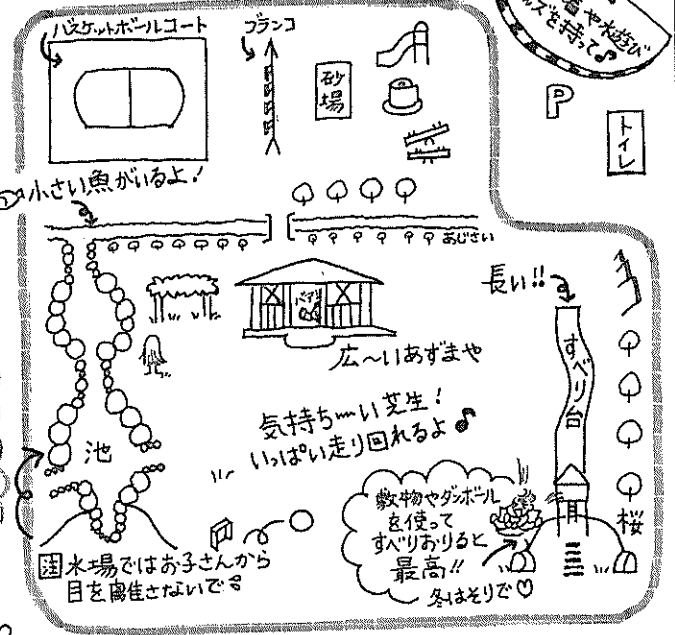


なし子公園

〇場所: とよおかマップ②



夏水の入る池が
大人気の公園!
小さいカエルが
いっぱい! 遊具も充実!



かき子公園

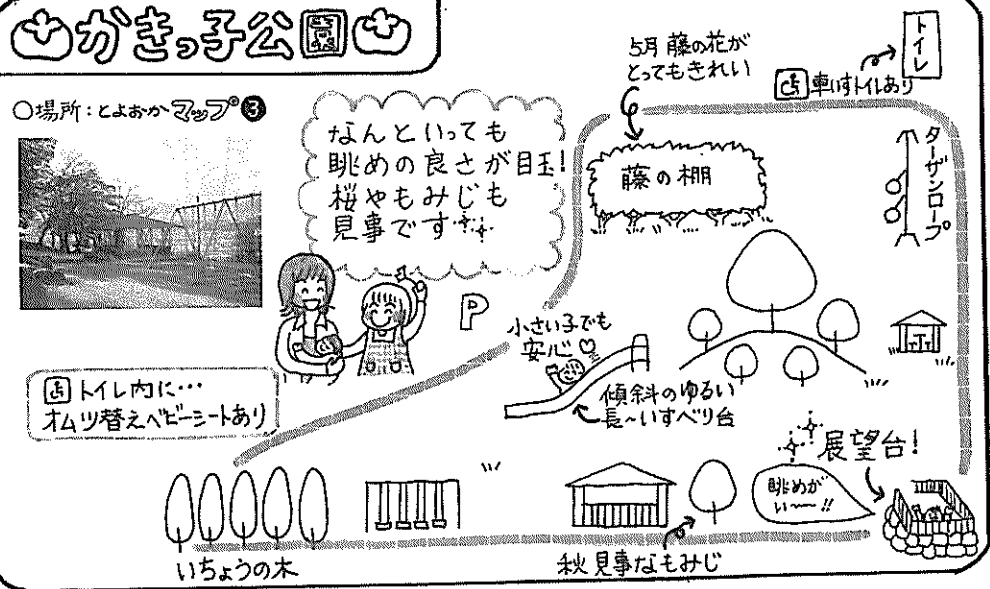
〇場所: とよおかマップ③



なんといっても
眺めの良さが目玉!
桜やもみじも
見事です!



園トイレ内に...
オムツ替えベビーシートあり





お父さんも一緒に行こう!

フィールドアスレチック

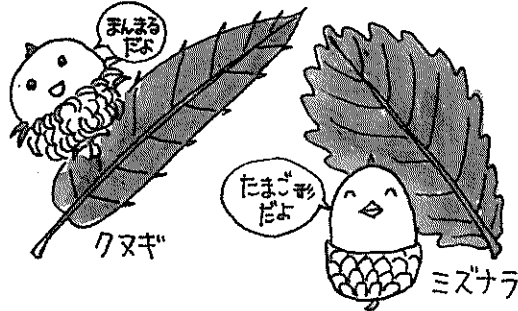
村民体育館周辺

とよおかマップ④

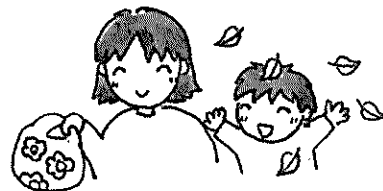


意外と知られていませんが、村民グラウンドの上に「アスレチックコース」があります。

山の起伏を利用したコースで小さい子にはむずかしいものもありますが、散歩するだけでも楽しいですよ。



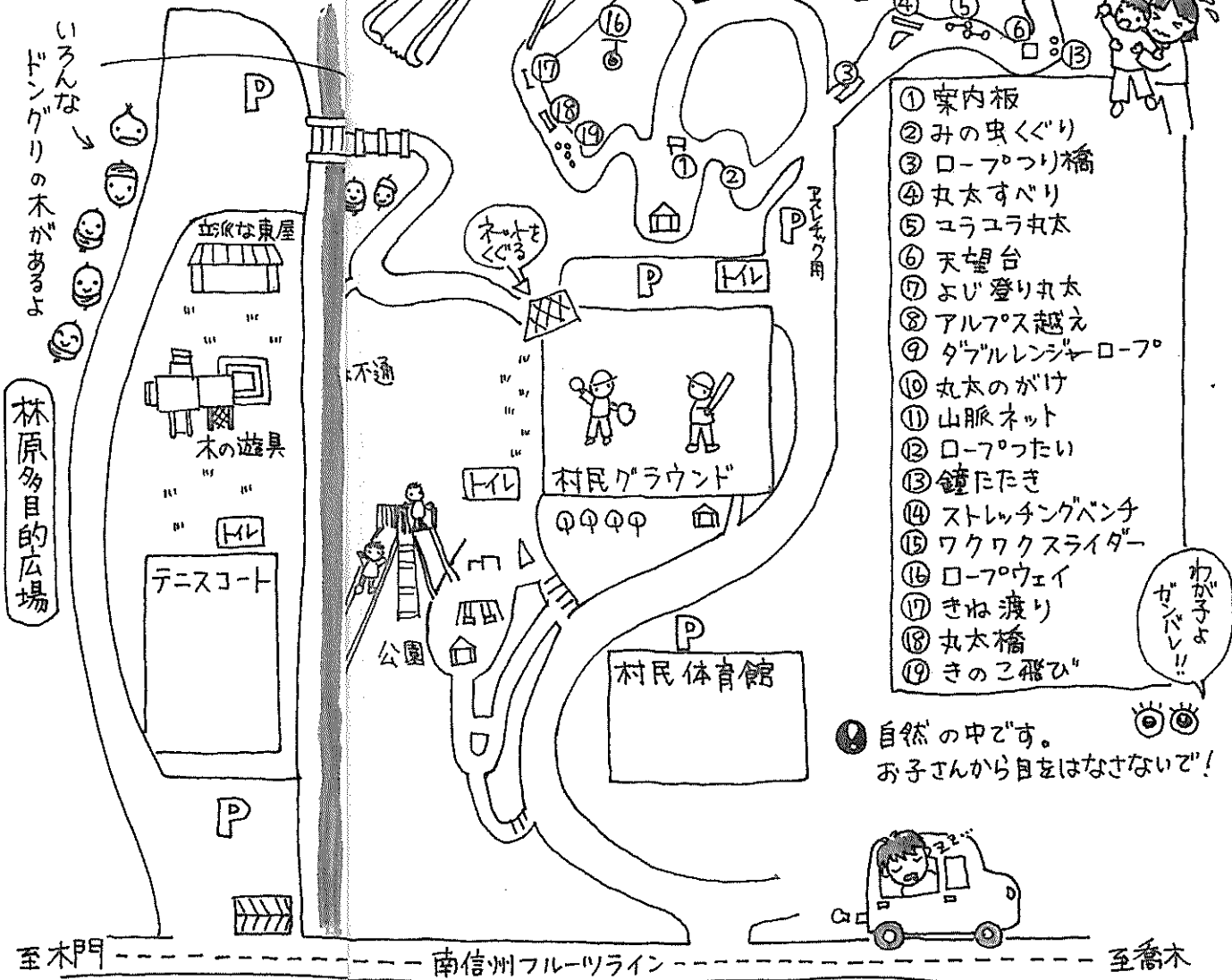
夏は木陰でお弁当。
秋はどんぐりを探しに行こう!!



お問い合わせ
豊丘村教育委員会
35-9053

いろいろな
どんぐりの木があるよ

林原多目的広場



フィールドアスレチック

まっぼくりがいっぱい!!

チリンチリン

- ① 案内板
- ② みの虫くぐり
- ③ ロープつり橋
- ④ 丸太すべり
- ⑤ ユラユラ丸太
- ⑥ 天望台
- ⑦ よじ登り丸太
- ⑧ アルプス越え
- ⑨ ダブルレンジャーロープ
- ⑩ 丸太のがけ
- ⑪ 山脈ネット
- ⑫ ロープつたい
- ⑬ 鐘たたき
- ⑭ ストレッチングベンチ
- ⑮ ワクワクスライダー
- ⑯ ロープウェイ
- ⑰ きね渡り
- ⑱ 丸太橋
- ⑲ きのこ飛び

自然の中ですよ。
お子さんから目をはなさないで!

わが子よ!!
がんばれ!!





立ちどまってのんびり・たまにはしっかり

おさんぽモデルコース



いつも車で通りすぎてしまう道も、子供と歩くと
小さな発見の連続！

虫・草花・石・雲・水溜り…初めての道…

子供に合わせてゆっくりのんびり行きましょう。



天竜川と一緒にコース

とよおかマップ⑤

公民館「歩け歩け」のコースです

河野方面の堤防は川にひらけていて気持ちがいいよ！

ゆるい坂の広い芝生がよ

川にはこんな鳥たちがいるよ



ときどきハリコブがとまってるよ

車に注意



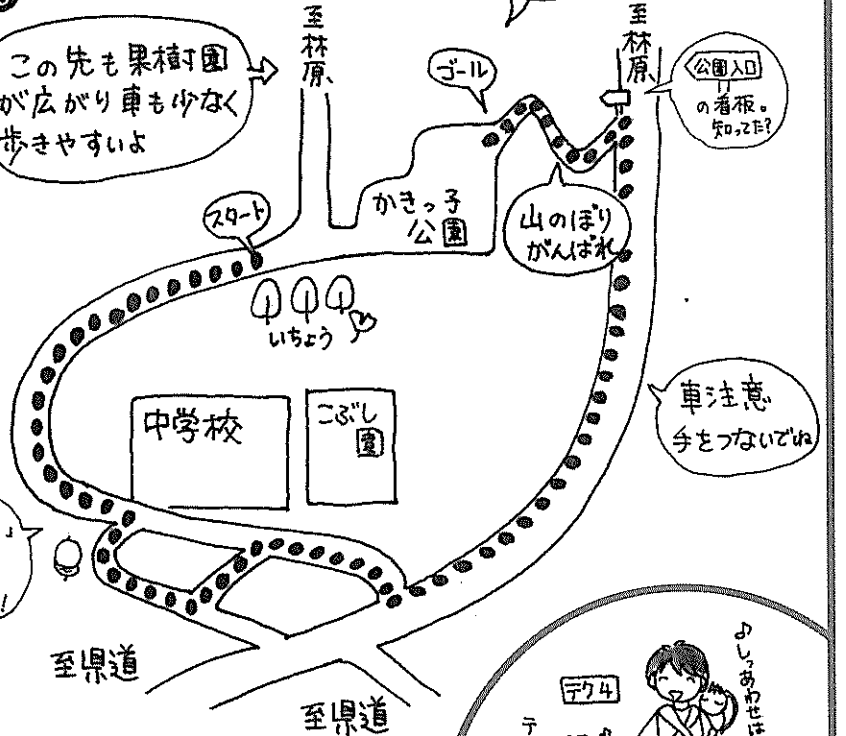
かきっ子から探検コース

とよおかマップ⑥

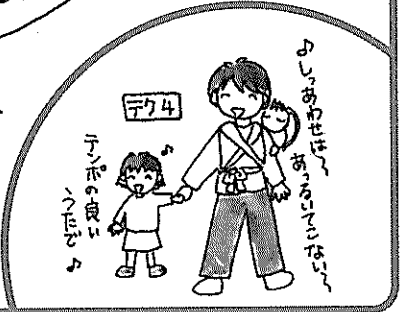
保育園の遠足でも歩くよ*

この先も果樹園が広がり車も少なく歩きやすいよ

「四季の道」どんぐり、木の葉がいっぱい！



このコースはあくまで一例です。ぜひ、おうちのまわりにお気に入りの散歩コースを見つけてくださいね。



バスに乗ろう!

子どもは乗りものが大好き!
豊丘村には電車や大型バスは無いけれど
村営のマイクロバスで小さな旅行に出かけよう!

おやつやカメラを持って♪

BABY 赤ちゃんはおんぶ紐やスリングを

出発前にトイレをすませよう!

編集委員のバス体験レポート

山道くねくね	くねくね山道	眺めは最高!
掘越線	佐原線	福島線
<p>感想 のどかな道でバスの乗り心地もバツグン!! 運転手さんも気さくで(いはいはい)と出来て楽しかったよ!</p> 	<p>感想 普段はなかなか行けない他の地区に行けるしバスに乗れて子どもたちも大満足!</p> 	<p>感想 バスは車高が高いので自分で運転するのはまた違った景色と子どもとゆっくり楽しめたよ!</p> 
<p>役場→厚生病院→掘越→厚生病院→役場</p>	<p>役場→厚生病院→佐原→長沢→厚生病院→役場</p>	<p>役場→厚生病院→壬生沢→福島→厚生病院→役場</p>

- 問い合わせ先 役場総務課 TEL/0265-35-9050
 - 運行時刻 時刻表は役場ホームページで調べられます
 - 所要時間 各路線とも1時間程度
 - 運休 日曜・祝日
 - 運賃 子どもは無料、中学生以上200円
 - 注意! 各路線とも1日3本のみです
- 途中下車する場合は帰りの手段を決めておこう
車内では子どもの安全には十分注意を!



厚生病院発車時刻の10分前にバスは役場を出発するよ
役場駐車場に車を置いて、運転手さんに声をかけてバスに乗せてもらってね♪こんな感じで目的地を伝えるといいかも♪

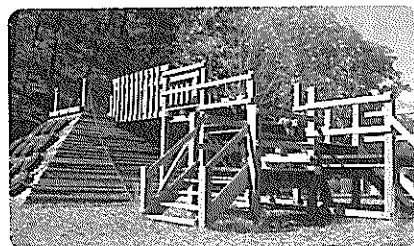
ごんごんまわって役場に戻ってきたのがおねがいします!

※役場ホームページ <http://www.vill-toyooka.jp/kikaku/bus0804.pdf>

まだまだあるよ!

写真で紹介

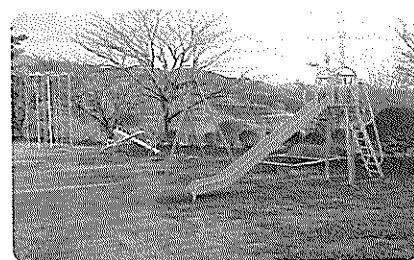
豊丘村の小さな公園



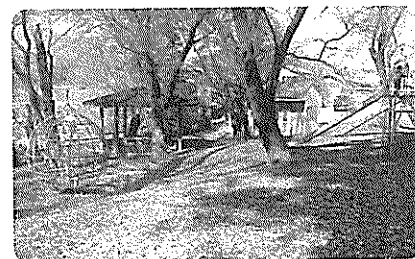
○林原夕目的広場 (とよおかマップ④)



○フィールドアスレチック (とよおかマップ④)



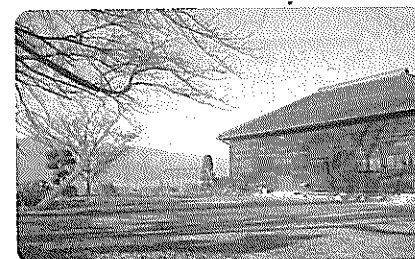
○天神森林公園 (とよおかマップ⑩)



○明神公園 (とよおかマップ⑪)



○城自治会・遊園地 (とよおかマップ⑫)



○佐原区民会館 (とよおかマップ⑬)



○パノラマ公園 (とよおかマップ⑭)



○浅間公園 (とよおかマップ⑮)

略称「CSCとよおか」

とよおか総合型地域スポーツクラブ

酒井浩文さん
夢を描きつづけて
実現されている方

プロフィール

- 豊丘村出身
- 元ソウル五輪競歩日本代表
- 飯田消防署に7年勤務、その後 国士館大学へ卒業後同大学に勤務
- 現在はウォーキングの指導や健康スポーツ教室の運営を中心に幅広く活躍されている

「とよおか総合型地域スポーツクラブ」とは？
 ○豊丘村出身の元オリンピック選手酒井浩文さんが設立したNPO法人オウルプロが主催するクラブ活動です。地域に暮らす子どもから高齢者まで、様々なスポーツを愛好する人が参加できます。
 ○幼児対象「忍たまクラブ」あり(対象3歳~小1)
 注)2009年よりオウルプロからとよおか総合型地域スポーツクラブに名称変更

クラブハウスに遊びに行こう!!



○場所:とよおかマップ⑬
 ○問い合わせ先 TEL/FAX 0265-35-4460
 (不在時) TEL/FAX 0265-35-7157
 () 携帯電話 090-4594-7622
 ○オープン日 月・水・金
 ○オープン時間 AM10:00~PM6:00
 ○使用料(クラブ員) 無料
 (未入会) 親子1組200円

運動器具はもちろん
 遊具おもちゃ絵本も
 いっぱい!!



○クラブ活動の拠点となっている施設ですが、クラブ員以外の人もオープン日は自由に利用することが出来ます。
 ○あらかじめ予約しておけば、貸し切りも可能です。

★要撃インタビュー!! 酒井さんに質問!!

Q. オリンピック選手になった秘密は...? A. 秘密...!! うーん!!

Q. 運動大好き! 元気な子に育るには? A. 子どもと真剣に遊ぼう!

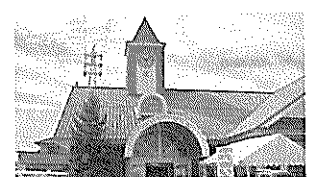
◎幼少期は内向的で大人しく、陸上を始めたのも高校から。ただ、環境的に学校へ走って通ったり自然の中で遊ぶことが日常だった。自然見たら!

◎まず親が楽しもう!
 ◎あまり口を出しすぎず...
 ◎子ども同士が遊ぶ機会をつくることも大切!

◎「まずは自分が楽しむにはじめて!」
 クラブハウスは親子で楽しめるスペース
 お友達を誘って遊びに行ってみよう♡

運動神経は遺伝より環境!!

特定非営利活動法人 交流センター だいち



○場所:とよおかマップ⑦
 ○問い合わせ先 TEL/0265-34-2520
 FAX/0265-34-2521
 ○駐車場 あり

ふれあい大市



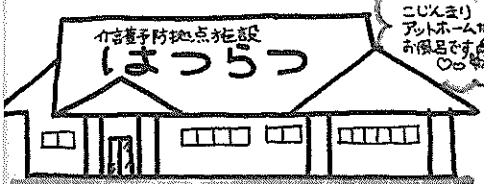
毎週日曜日「だいち」では地元の農家の方々がとれたての野菜や果物を販売しています。
 *うまいもの工房「ゆたか」のジャムやジュース、味噌などの加工品も買えます。
 味がよければ豊丘産の豚肉や秋には地元で採れた松茸やきのこが買えちゃうかも!!

お盆に特別あり。
 お正月前の歳末大市は、時に見られてはしたず、福集もよ月かじり買入はよの。

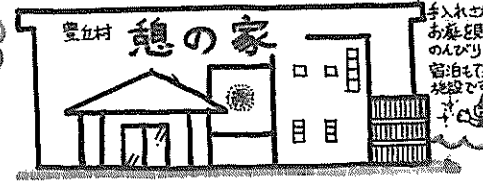
*うまいもの工房「ゆたか」の加工品は原料から加工まで純粋な豊丘産!
 愛情こめた四季折々の手づくりの味を、ご賞味あれ!!

だいちでは季節の味覚狩りや果樹オーナー農家民宿の手配もさまざまなふれあい体験のお手伝いをしています!
 野田平キャンプ場の受付もここです。

たまにはお風呂でほっこり♡のんびり♡



○場所:とよおかマップ⑧
 ○問い合わせ先 TEL/0265-34-3488
 ○駐車場 あり
 ○開館時間 AM8:30~PM10:00
 ○休館日 第1水曜日
 ○入浴日 第1水曜日以外
 ○入浴時間 AM10:00~PM8:00
 水曜日はPM7:00まで



○場所:とよおかマップ⑨
 ○問い合わせ先 TEL/0265-35-3669
 ○駐車場 あり
 ○開館時間 AM10:00~PM9:00
 ○休館日 月・水・金・祝日の翌日
 ○入浴日 火・木・土・日
 ○入浴時間 PM3:00~PM8:00

○入浴料金

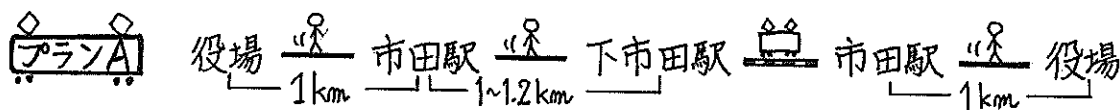
	小中	16~64歳	65歳以上
村内	50円	100円	無料
村外	100円	200円	200円

※はつらつ館の家共に料金は同じ
 小学生以下無料

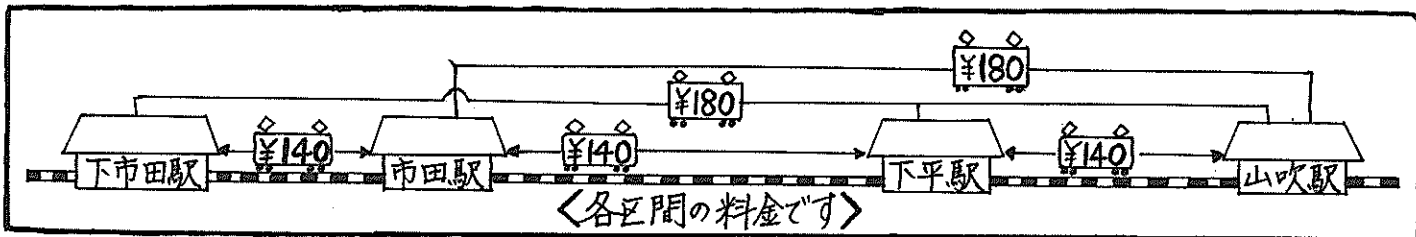
どちらもベビーベッドなどはありません。お年寄りや車いすの方も利用されます。安全に気をつけマナーを守って入浴しましょう。



ちょっとおでかけ 電車に乗って

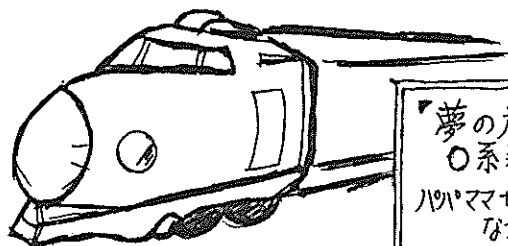


「電車に乗るから歩こうね」と言いながら、トコトコ歩いて駅へ。時間を選べば市田駅で上下線のずれ違いが見られます。短時間で一区間だけの乗車ですが、結構楽しめますよ。



一区間じゃ寂しいな...という方に！下市田駅から下平駅の間は、まっすぐな線路を運転席入口の窓から眺めるのもオススメです。ほたるパーク山吹でお弁当を食べるのもよし、アピタでお買い物もよし...。時間がない時は車でお迎えに来てもらえるようにするのも一案ですよ。

ENJOY! レールパーク 佐久間レールパーク



夢の超特急
〇系新幹線
ハハママ世代は
なつかしい~!!

1991年にオープンしたJR東海の鉄道博物館。主にJR東海エリアで活躍してきた鉄道車両を公開しています。鉄道資料のほか、運転シミュレータ、鉄道模型ジオラマ等もあります。「プラレールジオラマ」「あそべるプラレールひろば」があり、家族連れで1日たっぷり楽しめます。

飯田線で行くと「中部天竜」下車。佐久間ダムの最寄り駅でもあります。日帰り可能な旅ですが、途中で一泊も一案。「平岡駅」だと駅に宿泊施設がくっついています。温泉を楽しむのもよいですね。

重要 閉館時期があります!!
閉館日、時間、入場料については問い合わせを。(駅窓口にもパンフレットも用意されています。問い合わせはJR東海テレホンセンター Tel. 050-3772-3910)

駅でキップを買う時、迷ったことがあったので調べてみました!

- ・1才未満は...「乳児」で無料
- ・1才~6才未満は...「幼児」で無料
- ・6才~12才は...「こども」
※ただし入学前の6才は「幼児」
- ・12才以上は...「おとな」
※ただし小学生の12才は「こども」

料金のかわる人に付き添われる時、2名以内は無料。2名をこえると3人目から「こども料金」

また、幼児が一人で乗車する時や団体旅客として乗車又は、団体旅客にもなれる時は「こども料金」がかかります。



外食やお買い物etc... 家族で考えよう、おでかけのルール

みんなが楽しいごはんにしよう!

- お店の中を走りまわらない ◦大声をださない
- 大人は子どもから目を離さない。周囲に気配りを!!

食べたらず一緒に片付けよう!

- 食べこぼしなどで汚れていないか ちょっと気配りを。
- 子どもにも「できること1つ お手伝い」をさせてみよう!(けれどおこらずにね) 大人が手伝ってもいいから、お手伝いできたらいっぱいほめましょう。

残さず食べよう!全部食べると気持ちいい!!

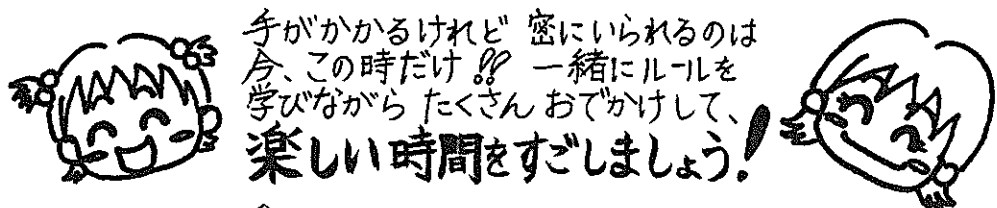
- 食べきれぬ量を 加減して注文しよう。
- 大盛りをママと取り分けるのもいい工夫☆

お互いが見えるところにいよう!

- お店の中で 離れすぎなれ... 大人の目が届かないところでマナー違反じゃ考えもの。一緒にお買い物しながら学ぶことってたくさん!!
- していい事、いけない事を その都度教えよう。
- 公園などでも お互い安心☆危ないことを始めてもすぐ対処!!

おでかけ前や場面場面、事前にルール確認!

- 場面場面で最小限のお約束! ちびっこには たくさんのお約束はむずかしい... あれもこれもダメと言わず Pointをしばらくもよう!
- 特に「命を守ること」「ケガの予防」は大切!! 常に頭の片隅に。



☆おすすめサークルと親子教室☆

子育て仲間って大切!!
仲間との活動で、子育てをきっと
楽しくしようね!

☆子育てママの交流サークルこのゆびとまれ

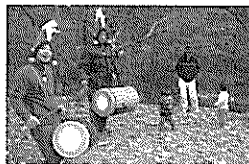
- 豊丘在住の就園前の子供と、そのママを対象にした交流サークルです。親子で友達になろう!
- 月1~2回、保健センターを中心に活動。屋外での企画や、季節の行事も取り入れています。
- これまでの活動内容例
料理体験(かざこし公園にて)、サンドイッチパーティー、アロマオイルで虫除けスプレー作り、動物園や消防署の見学、公園遊び、クリスマス会、豆まき、お楽しみ会...などなど。
- 年会費...1000円(2008年度) 入会随時大歓迎♡
- 問い合わせ...役場子育て支援センター (35-9060)へ。

☆親子で楽しもう! ママサブ"ニューマ"

- アフリカのダンスと太鼓のワークショップです。
- 毎月第4火曜、喬木村体育館にて。10時~15時頃。参加費1000円(初回無料)
- 音楽とダンスは管で一つになれる最高のコミュニケーションツール!
- 心地良い空間を感じて。



笑顔の種をまきましょう!



ママ&キッズあつまれ

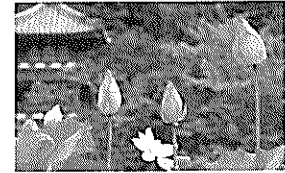
太鼓が音あそび *わらわ歌
アフリカの絵本読みさかせ ♪みんな輪になて一緒にうたおう!

- 問い合わせ...茅房栄美(35-7406)

☆心と身体のクリーニング 母と子の瞑想会

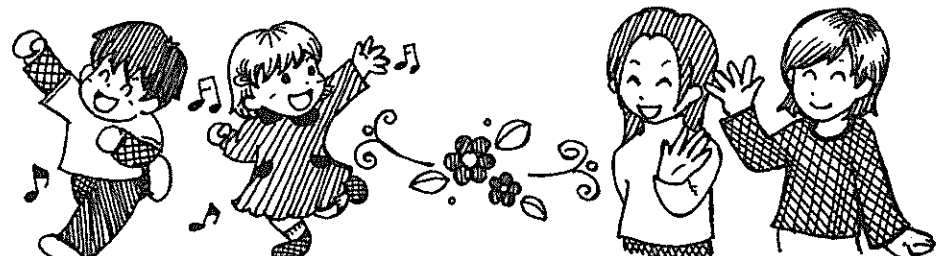
- 瞑想とは、緊張や集中ではなく、リラクゼーション。体や心を緩め、ゆったりとした気分で行います。
- みんなで輪になり、目を瞑りゆっくり深呼吸。少しづつ時間のゆとりや心地よさを取り戻します。
- 場所...伴野区民会館 (南保育所からすぐ)
- 問い合わせ...茅房栄美 (35-7406)

emi1660015@yahoo.co.jpへ



☆里山の自然の中で思いっきり遊ぼう! サークルみっけ

- 四季の移ろいを肌で感じられる自然の中で、子供達をのびのびと遊ばせたい。自然体験を共有できることに感謝しながら仲間とともに日々育ち合える。それが、私たち「みっけ」の大きなタカラモノです。
- 飛び入り参加大歓迎! お友達を誘って、お気軽にご参加ください。
- 場所...喬木村もなみ園 (雨天時...かざこし公園)
- 参加費...ひと家族100円
- 毎週金曜日10時~14時
- 問い合わせ...木下孝子 (090-9668-5109) akiin@mis.janis.or.jpへ



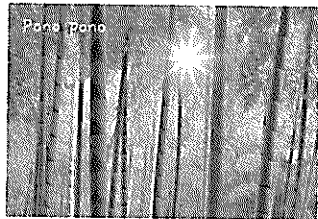
☆ ママの疲れを癒す教室 ママ&ママニテ 整体

- 整体をすることで全身のコリをほぐし、ゆがみを整え、エネルギーの循環を良くします。
- 妊婦さんにはより良い出産ができるよう、産後は骨盤調整や体型のリセットのために、ひとりひとりに合ったアドバイスをさせていただきます。
- 子供と一緒にの空間での教室です。
- 場所... 飯田市羽場公会堂
- 参加費... 6000円(月4回)
- 毎週月曜日10時~11時半
- 問い合わせ... ささき整体院



ポノポノ(49-3260)

Pono778@gmail.comへ。



☆ アロマセラピスト 上河内陽子さん

- 3児の母として子育てやファミリーケアに活かせるアロマセラピーを研究&実践するかたわら、ママのリフレッシュにと、サークルなどへの出張講師をしています。
- 虫除けスプレー講座500円
アロマクリーム講座1000円、他心相談。
アロマセラピーを基礎から知りたい方のために、基礎コース(全6回)31500円も開講中です。
(教科書・実習費込、修了証付)
- 問い合わせ... 23-5484
walnut@iidakikou.comへ。



国際アロマセラピスト連盟認定アロマセラピスト
ニールズヤード認定パートナーシップ講師
日本アロマ環境協会会員

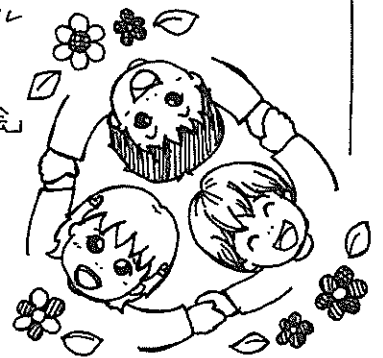


♡ ママ友の輪、つくります♡

子育てに、ママ友達はとっても重要！ママならではの苦勞・グチ・悩みなど、家族や普通の友達に話しても、うまく伝わらないでモヤモヤすること、あるかも知れません。同じ子育て中のママ同士だからこそ分かちあえるモノ。求めありますよ！ママ友達、作りましょ♡

とは言え、いきなり友達なんて出来ないもの。そこでサークル！勇気を出して仲間入りしてみれば、ママ同士共通の話題はいくらでもあります。すぐに仲良くなれますよ。

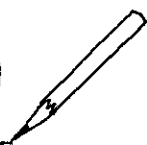
豊丘には「ほ、かほか(45年度生のママ達のサークル)」「アホリママ(堀越地区)」など、他にも求めサークルがあります。「あと〇日でサークルだ！皆に会える♡」と思うだけで、ママ達の心はウキウキ♡。ただ集まって「世間話会」「ランチ会」をするだけでも、立派なサークルです。そこに新しい仲間がかわっていけば、どんどんママ友の輪が広がって、皆さんの子育てがもっと楽しくなりますよ！ママ友の輪、広めましょ！！



Let's Enjoy Together!



図書館へ行こう



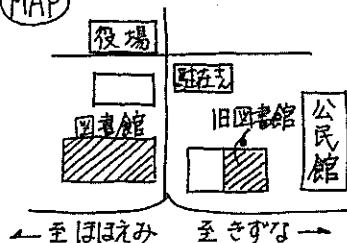
本の貸し出しや閲覧のほかに、イベントや講習もやっています。
大人も子どもも楽しめますよ！ 休日に家族で おでかけしてみませんか？

豊立村図書館

神稲3033-1
0265-35-2286

入口を入ると、絵本のキャラクターのぬいぐるみが飾っており、子どもたちが楽しく本が読めるような明るい雰囲気作りがされています。
小さい子向けの kidsスペースで たくさんの本に囲まれながら、好きな本が楽しめますよ!! (おもちゃも少しあります)
月に一度、お楽しみ会が行なわれています。絵本の読み聞かせや、工作、12月にはクリスマス会などで、親子で楽しめる内容です。

MAP



開館時間: 10:00 ~ 18:00

閉館日 : 毎週水曜日

第一日曜日

祝・祭日

*水曜と重なった場合は、木曜日もお休みになります。

風の谷絵本館

飯島町飯島44-10
0265-85-5546

オーナーさんの趣味で集めた絵本がたくさんおいてあります。
喫茶スペースがあるので、絵本を見ながらお茶と手作りのケーキをいただくこともできます。

休館日: 水・木曜
営業時間: 11時 ~ 19時

(11月~3月は11時~18時)

☆飯島道の駅・与田切公園を過ぎたところ、カーブ手前右側に
ある小さな看板が目印です。

飯田市立中央図書館

飯田市追手町2-677-3
0265-22-0706

近隣の図書館では蔵書No.1!! 県図書館、上郷図書館もあります。返却は各館どこでもよいということや、携帯での予約もでき、便利です。

講習会やイベントもあります。内容、開催日はその都度異なりますので、確認、問い合わせを。

<中央> (開館) 火~日 (木曜以外は10:00~18:00、木曜は10:00~20:00、ただし木曜が祝日の場合 10:00~18:00)

(休館) 毎週月曜、毎月第4金曜、祝日、年末年始、特別整理期間。

<鼎上郷> (開館) 火~日 (10:00~18:00)

(休館) 毎週月曜、毎月第4金曜、祝日、年末年始、特別整理期間

椋鳩十記念館・図書館

喬木村1459-2
0265-33-4569

ふるさと喬木の自然をこよなく愛し、郷土文化や文壇に大きく貢献した児童文学者、椋鳩十の業績を称え、平成4年8月に開館。記念館に併設された図書館には、児童図書中心に約5万冊の蔵書があります。

休日には、読み聞かせ等も行なわれています。

開館時間: 火~木は 10:00~18:00 } 入館は
金 は 10:00~20:00 } 閉館の30分前まで
土・日は 10:00~17:00

休館日 : 毎週月曜日、毎月第一火曜日、祝日 (ただし2~5月は記念館は蔵書整理 9月15日~9月25日 閉館、年末年始 12月28日~1月5日)

*記念館は大人200円、小中学生100円の入場料がかかります。(村内居住者および幼児は無料。)
図書館は無料で村外の方も利用できます。



おすすめの絵本



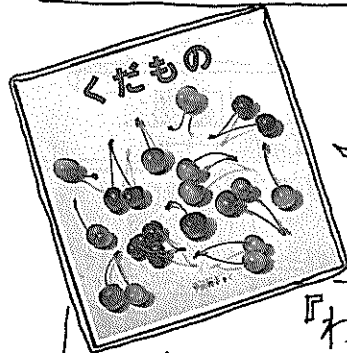
「どんな本がいいのかしら…」 「この本はまだ早い？」
本を選ぶ時って迷いますよね。
そんな方に朗報!! 図書館の先生に0~6才の
子におすすめの本を紹介していただきました。



『おかあさんのパンツ』(絵本館)

作・絵：山岡 ひかる

かわいい わたしのパンツを おかあさんが
はいたら、どうなる？ たのしい！かわいい！
なにより 元気になる!!



『くだもの』(福音館書店)

平山和子/さく

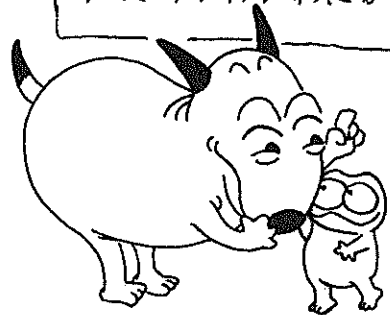
まるごとのすいかがでできます。
次のページは切ったすいかのスプーンと一緒に
お皿の上ののって… 「さあ、どうぞ。」

『わにわにのおふろ』

作：小風 さち 絵：山ロマオ

(福音館書店)

ワニのわにわには おふろが大好き！
ちゃんとお湯につかり、歌も歌っちゃう!!
木版画のわにわにが 迫力満点!!



ころころころ

『ころころころ』

元永定正/さく
福音館書店

色玉がころころころ…



『かたんごとんかたんごとん』

安西水丸/さく (福音館書店)
赤ちゃんの好きなものが「のせてくださーい」と
待っています。

『なにをたべてきたの?』

岸田裕子/作 長野博一/絵 (佼成出版社)
おいしそうなきれいなりんごを食べました。
するとおなかのあたりに赤い色が見えます。



『ねないこだれだ』

せなけいこ/さく・え (福音館書店)
こんな時間に起きてるのは誰だ? 夜中に
遊ぶ子は おぼけになって、おぼけの世界へ
飛んでいけ…。

編集委員のママたちにも、オススメの本を聞いてみました。

- ・『はらへこあおむし』が大好きになって、何度も読まされました。
- ・『バムとクロ』のシリーズは、子どもだけじゃなく私もファンに!!
- ・平山和子さんの絵は、本物を大切につつ、あたたかい雰囲気。
- ・『どんどこもんちゃん』がお気に入りみたい。
- ・『かたあしたちょうのエルフ』は感動したよ。
- ・『しろいうさぎとくろいうさぎ』は昔からある名作!!
- ・『いないいないばあ』は松谷みよ子さんの絵がいいね。
- ・やぶうちまさゆきさんの絵が大好きです。

いろいろな本に
たくさんふれてください。
絵本選別の参考に
「絵本ナビ」のサイト紹介は、
<http://www.ehonnabi.net/>



読み聞かせの方法は
様々だけれど、一番
大切なのは「一緒に本を
楽しんだり悲しんだりする
こと」だよ。さあ、好きな
本から始めてみよう!

ちよっとひと息 コーナ

うちの場合はこうだよ! 

昼間はどんな風に過ごしてる?

- ※ 図書館
- ※ 庭で土・砂遊び
- ※ 散歩・野遊び
- ※ 電車やバス
- ※ 小麦粉粘土づくり
- ※ 実家に遊びに行く
- ※ 午前公園や買物
午後・昼寝の間に
夕飯の仕度や家事
- ※ 動物園
- ※ 友達とランチ&買物
- ※ 温泉
- ※ つどいの広場やサークルに参加
- ※ 午前は外遊び、午後は親子で昼寝
- ※ 子ども達同士で遊ばせる



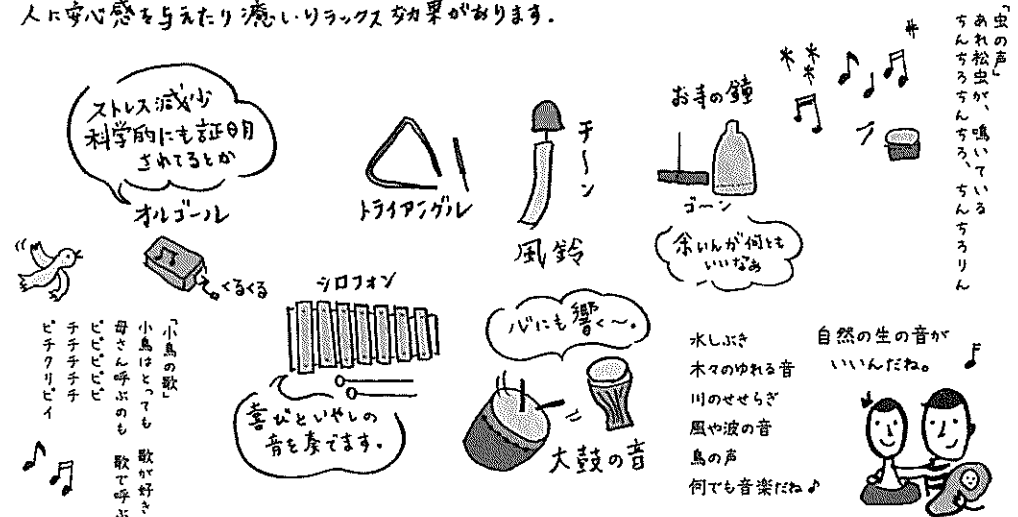
みんな~どうしてる?

たまにの気分転換♡♡



子どもに安心感を与える音による癒し

暮らしの中でありながら耳にする音。昔から使われている古代楽器は静かで質素なものでもCDやTVの音にはない人に安心感を与えたり癒しリラックス効果があります。



親子交流教室

村では入園前の子供達を対象に親子交流教室を行なっています。同じ年齢の子供達を持つ親同士で悩みを話したり工夫を教えあったりでき、子供と一緒にできる手遊びなども学べて楽しい教室です。ぜひ参加してみてください。

すくすく広場 (開催日などは広報または役場までお問い合わせ)



中学生との交流

妊産中ママから0才の子が参加

参加ママの声

- ママ友達が出来た。
- 先輩ママにいろいろおしえてもらえる。

0才から1才の子が参加

参加ママの声

- みんなの話(子供の様子)など聞けていい。
- 知らないわらべ歌や手遊びを教えてもらえていい。

にっこり広場



ママ達おしゃべり中

とことこクラブ



子供達もおおはしゃぎ

1才から2才の子が参加

参加ママの声

- 子供同士のコミュニケーションが出来る。
- 子供が走ったりのびのびさせてくれる。

2才から3才の子が参加

参加ママの声

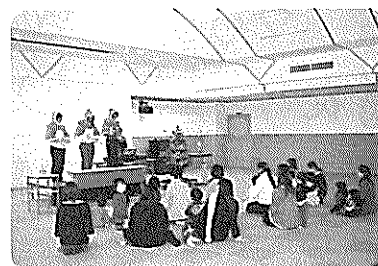
- 弁当を持っていくと子供も気分が変わりよく食べてくれたりする。
- 2人だけですごすより楽しい新鮮!!

村では他にも...

ヤングママ教室

子供が入所前のママを中心に募集し、年6回旬の食材を使って短時間でできる料理の調理実習と栄養に関する学習を行なっています。

ぴんぴん広場



クリスマス会の様子

※とことこクラブとぴんぴん広場は年会費有りです。途中入会大歓迎です。

プレママ教室

母子手帳が発行されてから出産前までの妊婦さん教室です。3回を1コースで行なっていて交流もかねて母体や胎児の体の様子も話し合っていくようにしています。

体調管理～こんな時どうすれば？～

べんぴ... コロコロうんちも出ない？!

排便にも個々のリズムがあるから、乳児のうちには記録をつけてみると◎ 2日に1回でも定期的なら良いし、一日に何回も出る子もいるヨ。

離乳期に入ればマッサージ(おへそのまわりを時計回りに...) も良いけど、乳だけの時期は「めん棒カンチョー」が有効。あまり排便がなく心配、排便の時苦しそうな場合は受診しましょう。



オリーブオイルを
含ませるとスムーズ



着衣

今の時期、何を着せればいいのか?! 特に季節の変わり目には悩むよね～。

目安としては大人より1枚少なくして良いらしい(子供は体温が高いのでかなり薄着でも平気)

TPO(夏の冷房、冬の暖房、室内屋外など)に合わせてくれるようカーディガン、ベスト、バスタオルを用意しておく便利。

暑い寒いなど感じず自分で脱ぎ着できるよう、だんだん教えていく事も大切。



離乳食

最初は小さじ1杯から...



○圧力鍋デビューした☆☆

野菜がカンタンにやわらかくなるし、離乳後も料理の時間短縮で活躍中!!



○裏ごし

意外に良かったのが100yen SHOPの茶こし(すぐ壊れると思いきや、もう3年...) 離乳初期の「ちおと裏ごし」に◎

○時間ある時に夕めに作って一食分ずつ小分け冷凍しておく忙しい時に便利

野菜食べないのー



とにかく細かくきざむ。好きな物に混ぜる。とろみをつける。汁物に入れてやわらかく煮る など

子供が「食べられそう」と思える量(最初は一口、一切)を出す。

お弁当持って友達と出かけたたり 親や兄弟がおいしく食べてみせる雰囲気づくり

食べてくれないから...と食卓から遠ざけるのではなく 食卓にのってあたりまえにしてしまおう



家庭菜園(プランターでもOK)で育て収穫すると、食べられるようになる事も。家で作るのが無理でも旬の食材を使うと味も良く栄養価も高く値段はお安いからねー。

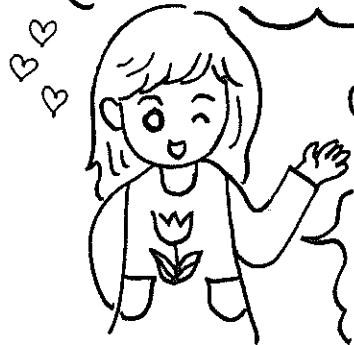
～ママ達の悩み～

子供のしつけ、どうしてる？

♡ 外食や 外出の時 どうしてる??

店内で、騒いだり、走りまわったり
食卓のものをいじって、しょうがなかったり
あれ買って、これ欲しい、ヒダダをこねるし

子供のする事に ハラハラ…キドキです。



アクシデントはつきものと思っていると、
ゆとりのある対応ができると思いますよ。
子供達は今、ルールを学んでいる
段階です。
「怒る」のではなく「教える」「諭す」事
から始めましょう♪
出来たらほめて、出来なかつたら繰り返し
教えていく。粘り強く頑張りましょう！

P33のおでかけのルールも参考にしてくださいね

♡ ついつい「早く」と言ってしまう。怒鳴る事もしばしば

予定があるのにダラダラしていて仕度がちっとも
進まない…。
お片づけしてと言ってるのに、言う事聞いてくれない…
行こうばかりがつのってしまいます。



①短く②怒鳴らずに③どうしたらいいかを伝えましょう♪
どうしてそれがいけないのかを教える事も大切だけど、
どうしたらいいのかも具体的に教えてあげると
分かりやすいです！
出来たら思いっきりほめてあげましょうね♪

♡ 具合の悪いとき… 受診の目安は？



熱のある・なしも ひとつの判断基準にはなるけれど、
食欲や様子も観察しましょう。 嘔吐・下痢などの

「いつ」「どんな症状が出たのか」「回数はいくつ？」等、
受診時に答えられるようにしておきましょう。

緊急時以外は、昼間に受診するようにしましょう。
夜間救急では、専門医ではない事もありますね。



長野県では小児の病気やケガ等の救急医療に関する 電話相談を行っています。



「すぐに医療機関に行くべき」
「なに 救急車を呼んだ方がいい」
「緊急対応の必要はない」
「平日の昼間 かかりつけ医に
みてもらえば大丈夫」

困った時には電話してみるといいですね。
相談してみましょう。

- ・時間：PM. 7:00 ~ PM. 11:00 (365日対応)
- ・電話番号：#8000 (アナログ回線・携帯・IP電話は0263-72-2000)

すぐに医療機関に行くようにすすめられた場合は、休日夜間
テレフォンセンターで病院の確認をして下さい。

☎ 0265-23-3636 24時間対応 (PM.10:30~A.M.8:30
は音声案内)

休日夜間急患診療所(内科・外科)はPM.7:00~PM.10:30まで
毎日診察しています。

住所	飯田市東中央通り 5-96
TEL	0265-23-3636 (受付はPM.10:00まで)

子育て中のお母さん方の
行動力・団結力・創造力
などなど...素敵なお母さん
達との出会いに、感謝感謝
です。ありがとうございました。
北原理恵

豊丘の子育て真っ最中のお母さん達が
心を込めて作りました。皆さんの
子育てライフが楽しいものになります
ようにお役に立てたら幸いです。
✿ ☺☺☺ 茅房 栄美

子育てママが基になって、たしさんの
情報がそろいました！ママ達の
情熱が込められた冊子に
なり、とてもうれしいです。地元の
魅力をいっぱい知りました。
多田片 麻紀子

上の子2人は保育園。まっ子は
まだ8ヶ月。歩けるように
なったら、この冊子を見てたくさん
お出かけしたいな〜。
楯 悦子

住んでいても意外に知らない村内
の事...初めて村バスに乗った
り、行った事のない地区に行っ
たり、発見がたくたく楽しく参加
できました。地元ドゥッリも
良いよ〜。🐰 田島 紀子

この冊子が完成するまで、数日、
四六時中??の勢いで豊丘村の事を
考えつづけた。これも一緒に作って下さり
つづけた。そして、おかげで、
完成まで頑張りました。🐻🐻
取材に協力した皆様のおかげです。
壬生 まゆ

Special thanks to...

はつらつ 楽しい家の皆様、図書館の先生、
オウロプロ改め「CSCとよおら」の酒井さん、
豊丘村保育所の先生方、
村営バスの運転手さん、
「だいち」の皆様 ほか
取材にご協力いただ
いた皆様、ありがとう
ございました。

豊丘村、っていい所ある
のね、と思いました。会議には
あまり参加できずにまかせ、故に
したが、皆さんのパワーで素晴らし
い冊子が出来上がりました。編集委
員の皆さん、お疲れ様。そしてありが
とございました。🐻 山本信恵

冊子に盛りこんだ情報以上に
得たものがたくさんあったなあと
思っています。とにかく皆と
会って作業するのが楽しかった
です。これからもみんなで楽しく
子育てしていきましょう。Thanks!!
井野口 永利子

まだまだ私の知らないお店
が沢山あるんだなって思いました。
作りながら行きたくなりました。
大変だったけど、その分良い物
が出来ました♡
ぜひ参考に!! 中條衣織

すごくいいものに仕上がって
大満足です。参加できてすく
うれしかったです。こういう機会
をあたえてくださってありがとう
ございました。唐沢 麻耶

一冊の物を作る、大変だけれどね...
けれども、いろんなお母さんたちと
けんけん話しながら毎回たのしかった
よ。家へ帰ってから作業したり
いろいろ経験できてよかったよ。
ありがとうございました。池野 聖美

主婦の目線で欲しい情報
が沢山集まりました♡
私一人じゃ何も出来ない
けれど、ママ同士力を合わ
せたらこんなステキな
本になって、嬉しい♡
松岡 文香

何もかも初めての経験。皆さん
いろんな情報を持ち、アイデ
アもすごい!!今回参加させ
て頂いてとてもよい経験に
なりました。子育てが少し
でも楽しめようように!
漆原 智恵





名前

平成21年3月発行