



子ども家庭センター「ハッこ」

おうちで赤ちゃんを一人きりでいる時、どうふれあつたらいいかわからない…そんなママさんも多いのではないのでしょうか。今回は1歳未満の乳児対象の「びよびよ広場」でやっている親子ふれあい遊びを、いくつか紹介したいと思います。

◆1〜3か月◆

【のびのびマッサージ】

①お子さんを仰向けに寝かせます。
②声をかけながら肩・腰・つま先まで上から下へ何度もやさしくさすります。

【足の裏もみもみ・お膝曲げ伸ばし】

①お子さんの足首を左手で支え、指の腹を使って足の裏を刺激します。足の親指から小指に向かって押していきます。

②お子さんの両足を両手で持ち、太ももがおなかにつくようにゆっくりと膝を曲げ、しばらくしてから伸ばします。



◆4〜7か月◆

【おなかガタンゴトン】

①おなかの上にお子さんを座らせ、お子さんの脇の下を両手で支えます。
②声をかけながらお子さんの体を横に傾けて戻しましょう。左右でかかいます。

◆8〜11か月◆

【電話もしもし】

①お子さんの体を電話に見立てて「ピポパポ！」胸やおなかを人差し指でやさしく押します。

②お子さんの胸に耳を当てて「もしもし〜」

と話します。慣れてきたらお子さんの足の裏や手のひらでもおこないましょう。

【引っ張りっこ・よいしょ】

①お子さんと向かい合って座ります。（大人は正座をします）

②お子さんの足の裏を大人の膝に当てます。

お子さんの腕を握り、軽く引いたりゆるめたりを繰り返します。



○愛着関係を築くポイントはいコンタクト！

向き合ってふれあい遊びをする時は、常にお子さんと目を合わせて、笑顔で取り組みましょう。愛着関係の形成によりお子さんは安心して楽しめます。親子時間はふれあい遊びで過ごすのはいかがですか？



児童館
ホームページ



児童館
Instagram

※びよびよ広場

毎月第4火曜日開催（都合により変更になる場合があります）

○お問い合わせ

ごか西児童館 ☎(84)23321

デジタル推進トピックス Vol.8

役場からの通知が電子で受け取れる！！

町では、国の交付金を活用し「スマートポスト」スマートフォンアプリを導入しました！！

このアプリは、スマートフォンとマイナンバーカードを活用し、個人宛にプッシュ通知ができるものです。メールなどと違って個人情報が含まれるものを第三者に閲覧されることなく個人受信が可能です。

災害時には「スマートポスト」にて、安否情報などを迅速かつ適切に把握することで、状況に応じた対応ができます。実際に令和6年11月24日におこなわれた防災訓練でも試行的に実施しました。今後、町ではこの「スマートポスト」を広く普及させるために、スマートフォン教室などを開催していく予定となっています。

○登録に必要なもの

- ・スマートフォン
※対応していない機種もあります。
- ・マイナンバーカード
- ・マイナンバーカードの暗証番号(6桁から16桁)



町公式ホームページ

○お問い合わせ まちづくり戦略課 デジタル推進室 ☎(84)1111 (内線214)