



こがでもっと!こ育て楽しも!

こもこも 子ども・子育て応援ブック

2025年3月



38号までの子育て情報誌『こもこも』からアンケートで希望が多かった特集を掲載しています

もくじ

おすすめ絵本 P1

大切なこと&おでかけスポット P4

公園のお散歩&山登り P5

あそびにいこ(子育てサロンなど) P10

離乳食 P14

トイレトレーニング P17

平和と絵本&文庫 P19

古賀市「こもこも」ネットワーク

令和6年度 古賀市コミュニティ活動補助金事業

もっと

絵本たのしも！



絵本は絵と言葉、そして読み手の声で命が宿ります。読み手の思いや愛で奏でられる素敵なハーモニーを子どもは自然と感じているのではないのでしょうか。絵本の魅力を知って、優しい時間を親子で過ごしてみませんか？

「読み聞かせ」はすべて

眠る前の絵本タイム。子どもはとても穏やかで満ち足りた表情をしています。絵本の世界を楽しむと同時に、温かいふれあいを通して親からの愛を感じているからではないのでしょうか。生き生きとした顔、真剣な顔、ホッとした顔など、絵本によって引き出される子どもの表情は様々です。

絵本の世界を共有することで、会話のできない赤ちゃんとも心と心がつながっているなあと思える瞬間があります。親として語っておきたい大切なことを絵本が教えてくれることもあります。もっと言えば、読み手であ

る親の心も落ち着かせるなど、たくさん魔法の力をもっています。しかし、楽しむことを忘れ、言葉や数字、生活スキルを教える教科書として使うことで、魔法の力はなくなり、絵本嫌いの子どもになってしまいうことも。いつも、さりげなく、子どもの周りに絵本がある。そんな『絵本のあり方育て』を楽しみませんか。



おうちに絵本コーナーを

絵本を図書館で借りるだけでなく、お気に入りの絵本はぜひ購入して家の本棚に並べてあげましょう。幼い頃の読み聞かせの記憶は、その子の中にとずっと残ります。温かい膝のぬくもり、やさしい声…本棚は子どもにとって親の愛情が詰まった宝箱です。いつでも手に取って愛を感じられる環境を作ってあげたいものです。



0歳頃から

※年齢はあくまでも参考です。

じゃあじゃあびりびり

パパのお膝の上で声を合わせ笑いながら何度も読んでいます。



まつい のりこ 作・絵 偕成社

いないいないばあ

どんな時でも「いないいない」といつ「ばあ」と返事をするまじろ。



松谷 みよ子・文 瀬川 康男・画 童心社

ごちようちももんちゃん

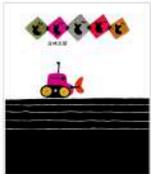
親子でももんちゃんと一緒に「ごちようちももんちゃん」を転げる姿がスキップで、幸せな気持ちになります。



とよた かずひこ さく・え 童心社

くるくるくる

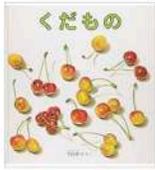
「くる」だけで笑ってくれるペーシを何度も読み返しました。



五味 太郎・作 偕成社

くだもの

食べるまねをして楽しみます。果物狩りに行くきっかけになった絵本。



平山 和子・作 福音館書店

もうねね

寝る前に最後に読んであげる絵本です。優しい言葉が幸せな気分をさせてくれます。



松谷 みよ子・文 瀬川 康男・絵 童心社

こんには

一緒に笑いながらおじぎをします。



渡辺 茂男・文 大友 康夫・絵 福音館書店

我が家の本棚エピソード



●息子はお友だちと何かあった日は、幼稚園から帰ると決まって本棚の前に座り、背表紙を眺めてじっとしています。最初は声を掛けていましたが、ひとりで居たい様子。そこが彼の安心する場所、安全な場所になっているので、そっと見守っています。(あつちゃん)

●保育園に馴染めなかった息子。ある日、園で家にある絵本と同じ絵本を見つけ「おなじだ」と安心したように、翌日から泣かずに登園。驚きました。(むっちゃん)

●2歳の娘と『しろくまちゃんのほっとけーき』をよく読んでいます。先日、ホットケーキを作っていると、嬉しそうに「こむぎ」おさとう ふくらし…」と言いつつ出しました。実際に混ぜている様子を見て思い出したのかも…。二人で幸せな気持ちになりました。(のりさん)

ももももこ

下キドキしながら見ている顔が、最後は「こころ」します。



谷川 俊太郎・作
元永 定正・絵
文研出版

おひさまとたんぼ

「たんぼたんぼ」とまねて言うように、窓の外のおひさまを見つめるに嬉しそうでした。



林 明子・さく
福音館書店

2歳頃から

はらぺこあおむし

果物のページを小さな手でめくってしまいました。



エリック カール・作
もり ひさし・訳
偕成社

だいすきひゃっかい

読んだ後に、「だいすき」と何度も言いつながら子どもを抱きしめます。



村上 しいこ・著者
大島 妙子・画家
岩崎書店

うさぎのうさぎ

お友だちにおもちゃを「ごうそ」とできるようになったきっかけの絵本です。



香山 美子・作
柿本 幸造・絵
ひさかたチャイルド

やさいのおなか

野菜に興味をもつようになりました。



きうち かつ
作・絵
福音館書店

しんせつなごもたち

次はこの動物？と繰り返しを楽しんでいます。



フジ イチゴ
方 軼羣・作
君島 久子・訳
村山 知義・画
福音館書店

ちよっとだけ

最後にちよっとだけでなく、いっぱい抱っこします。



瀧村 有子・さく
鈴木 永子・え
福音館書店

おやすみ

寝る前におひんたんの上でよく読んでいます。ほんわか幸せな気分。



中川 李枝子・さく
山脇 百合子・え
グランマ本社

なかがわりえこ

ぐりとぐらの中でも一番好きです。トンボがよく読み手も楽しい絵本。



なかがわりえこ
やまわき ゆりこ
福音館書店

てぶくろ

「いれて」「いれよ」の動物たちのやりとりがかわいい。あたたかい気持ちになります。



ウラケ民話
1971年・M・ラッパ・え
うちだりさこ・やく
福音館書店

電車に乗って祖父母に会いに行く主人公と自分自身を重ね合わせて楽しんでいます。



山本 忠敏・さく
福音館書店

読み聞かせ

Q&A

Q どんな絵本を選んだらいいの？

A 迷った時には二十五年以上読み継がれている絵本がおすすめです。

Q 全然じっとしてくれない！
絵本に興味ないのかな？

A 実は遊びながら聞いていることもありまます。まずは、子どもとの好みに合わせて絵本を選んでみましょう。

Q どんな読み方がいいの？

A 上手に読めなくても大丈夫。一緒に本を楽しみむ気持ちがあれば伝わりますよ。

Q 何歳まで読み聞かせをすればいいの？

A 字が読めるようになってもぜひ続けてください。子どもが自分で本を読むことと読み聞かせは別の体験です。いくつになっても楽しめます。

Q タブレットで絵本を見せてもいいの？

A 本物の絵本がもつ手触りや匂い、色づかい、読み手がページをめくる間合いなど、残念ながらタブレット等の機器では感じることができません。ブルーライトによる子どもへの視力低下の危険性も指摘されています。本物の絵本に触れて感じる体験、本物の絵本をめくりながら読んでもらう体験が子どもには必要です。



乳幼児期に大切なこと

◇北欧スウェーデンでは…遊びは子どもの成長と学びにとって大切なもの

スウェーデンの就学前教育学校(1~5歳)では、子どもの権利の視点から「子どもは遊びを通して学ぶ」「子どもの声を聞く」「子どもの参加」を大切にしています。五感で自然とふれあい「自然感覚」を育む森のムッレ教育を行う就学前教育学校は300校あり「子どもの発見」への共感を大切にしています。

高見幸子(ヨスタ フロム森のムッレ財団副理事)

*自然感覚:他の生物や環境に配慮し大切に感じる感覚



◇ニュージーランドでは…遊ぶことは学ぶこと

遊びを通して子どもたちは学びます。動いたり、話したり、見たり、聞いたり、においをかいだり、味わったり、触れたり、探索したり、感じたり、創造したり…遊びにはこうした活動がすべて含まれています。子どもは遊びを通じて、感情や想像力を発達させ、言葉を覚え、友達を作ります。日本プレイセンター協会(理事長:淑徳大学短期大学部教授佐藤純子)HPより

*プレイセンター:ニュージーランド発の親が運営する幼児教育施設のひとつ。『子どもが学ぶのにふさわしい遊びの環境』と、『親に学ぶという経験』を提供。日本にも15か所の日本型プレイセンターがあります。



◇日本では…豊かな体験を

幼児期の生活体験、遊びの体験、人とのコミュニケーション体験が学力の土台となります。幼児期は学力や生きる力の基礎を積み上げる時期。「話を聞く力」「言葉の力」「自分で遊びをつくる力」「体力」「生活習慣の自立」を育てておきたいですね。ソフト(知識)をいれることよりハード(経験)を育てることを大切にしましょう。『ひだまり通信』:高山静子著より



<編集部より> 知識はあとから!今の限りある貴重な「我が子の子ども時代」の時間、有効に使ってあげたいですね!

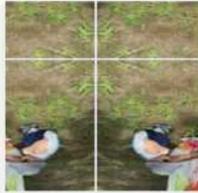
たくさんの実体験を通して、「みて」「ふれて」「あじわって」「において」「感じて」五感を育てることを大切にしたいです。

おすすめおでかけスポット

おそらのしたで♪

(グリーンパーク)乳幼児から楽しめる外遊びの場♪絵具で絵を描いたり、しゃぼん玉をしたり。広い空間で親子で自由に楽しめます。ピクニック広場で毎月1回火曜日 10:00~12:00

問 子どもパートナーズ HUGっこ Tel.090-9580-4800 かけはし



花鶴ヶ浜公園

滑り台、ブランコなどの遊具があり適度な広さの公園。海へ続く遊歩道はベビーカーでのお散歩にもおすすめ。駐車場、トイレ完備。

問 古賀市公園管理センター Tel.092-944-3150



プレーパーク(千鳥ヶ)

自分で考えて自由に遊べます。幼児も小学生も楽しめる外遊びの場。七輪があり食材を持ち込めば、自分で焼いて食べられます。毎月1回日曜日 10:00~15:00

問 古賀新宮子ども劇場 Tel.092-944-1936



小野公園

大きな砂場にアスレチック、トンネル遊具、タイヤブランコ、猿渡。緑に囲まれた広い公園で、お散歩にも最適。駐車場、トイレ完備。

問 古賀市公園管理センター Tel.092-944-3150



古賀市の子育てサークル

よちよちくらぶ

メンバーみんなでやりたいことを企画し、自分たちで実現していく場。ハロウィンなどのイベントごとはもちろんですが一緒に子育てサロンへ行くなど日頃から仲良く活動しています。

問 古賀新宮子ども劇場 Tel.092-944-1936 要申込



森の親子ひろば

森のクノッペン教室

森のクニータナ教室

森のムッレ教室

スウェーデン発の自然環境教育プログラム。一年を通して五感を使って自然と触れ合うことで豊かな自然感覚を身につけます。対象は0歳~年長まで。年齢により内容、場所は変わります。

問 古賀新宮子ども劇場 Tel.092-944-1936 要申込



※開催日など、詳しい情報はお問い合わせください。

古賀市公園マップ

こもこも読者の散歩コースにある“ふらっと行ける公園”たくさんの公園の情報が集まりました！暖かい春の季節にお散歩やお買い物のついでに寄ってみてはいかがでしょうか♪



① 舞の里公園

公園の場所：古賀市立舞の里小学校近く
 駐車場やトイレがあります。ゆるやかな坂もあるのでストライダーをするのにすごくいいです！滑り台や砂場、揺れる乗り物もあります♪



② 美郷公園

公園の場所：ハローデイ古賀店の近く
 滑り台や鉄棒等の遊具がたくさんあり、公園ものびのび走れる広さ などが 있습니다♪
 屋根がついているベンチもあるので、ゆっくり休憩もできます。



③ 団地東公園

公園の場所：福岡女学院大学の近く
 公園近くにあるスーパーへ散歩がてら行っていた際に寄っています。
 子どもが走り回るにもちょうどいい広さの上に、遊具も充実しています♪



④ 五楽公園

公園の場所：福岡県公立古賀
成館高等学校の向かい側
図書館に行ったついでに行っ
ています。遊具があるスペースの
横に広場があり、ボールや三輪
車を持って行って遊ぶこともで
きます。晴れた日はピクニック
もよさそうです♪



⑤ 井手流公園

公園の場所：庄北庄南公民館の前
子育てサロン「ちいさかーさ」の後
に遊んでいます。長期休暇の時は小
学生も来ているので、お兄ちゃんた
ちが遊んでくれて、とても楽しそう
です♪
ブランコの他に滑り台や大きな砂場、
グラウンドもあります。



⑥ はなみ公園

公園の場所：古賀市立花見小学
校横
遊具が充実していて、大きい子
向けの遊具と離れた場所に小さ
い子向けの遊具や砂場もありま
す。広い広場があるので、
かけっこやボール遊び な
どもできます♪



⑦ グリーン苑1号公園

公園の場所：花見海岸近くの住宅街
ブランコと滑り台のある公園で
暖かい日はよく息子とブランコに
揺られています♪
花見西町公園と近いので遊び足り
ない時に楽しめます。
ベンチが2か所あるのもポイント！



⑧ グリーン苑2号公園

公園の場所：古賀新宮子ども劇場が近く、住地にある広い
公園です。
追いかけてで思いっきり
走り回れるほど広々として
います。滑り台の他に鉄棒
もあります♪



⑨ 花見西町公園

公園の場所：古賀新宮子ども劇場のすぐ近く
「ふらっと子連れでほっとサロン」のついでにも行け
ます♪子ども劇場のお兄ちゃんお姉ちゃんが遊んでく
れたり、犬の散歩の方と話したり・
親子共々、楽しく過ごせる
スポットです。



⑩ 中川公園

公園の場所：ダイソー古賀店の裏
お買い物帰りにふらっと遊びに行けます。のぼり棒やたいこ橋など体を思いっきり使って遊べる遊具があります。砂場やブランコなどもあるので、小さい子とゆっくり遊ぶのも良いです♪
ブランコは4つあるのでお友達と一緒に楽しめそうです！春には桜が咲くのでお花見にも◎



たくさんの公園の情報と写真を提供いただきありがとうございました。

古賀グリーンパークに行ってきました!

遊びの丘

広い広場に大きな遊具がたくさんありました。登ったり、ジャンプをしたり、滑り台で滑ったりいろいろな遊びができますよ



ピクニック広場

ブランコやちょっと大きな子ども(6歳以上)向けの遊具、健康遊具などがありました。テーブルがあるので、ピクニックを楽しむことができますよ!



児童センター内を大公開!

チャイルドゾーン

小さい子ども(0~6歳)向けの遊具がありました。広く子どももいっぱい走れそう!レジャーシートを敷いてお弁当を食べるファミリーも多いようです。

コスモス広場

古賀市産の農作物が豊富。遊んだ帰りに旬の地場野菜をお買物♪



コガ・ポノ



ふらっと手ぶらで外遊びに行っても大丈夫♪ランチタイムには古賀市工業団地の食材を使ったメニューが食べられます。子ども用の食器や椅子も用意されています。絵本もありました!

おすすめ!お散歩スポット



古賀市やその周辺は自然がいっぱい☆ ビンゴカード片手に子供と一緒に
出かけてみてはいかがでしょうか?ぜひ参考にして下さい!

薬王寺水辺公園



大きな池と山に囲まれた自然溢れる公園で、ピクニックや川遊びに最適です。池の周りを一周できる遊歩道も整備されておりお散歩にもちょうど良い距離で、歩くのが大好きな娘とも安心してお散歩が楽しめました!

おすすめポイント!

入り口から入って左側の自然活動ゾーンにせせらぎ水路ゾーンがあり、小さなお子様でも楽しめる浅い小さな川みたいになっていて、カエルやエビなどの水辺の生き物も観察できます!カエルやエビを見つけるには朝の方がおすすめです!



花見海岸



松林を抜けて海岸の方へ行くと、夕陽風景時計では辺り一面絶景の海を見渡せます。散歩ついでに砂浜で磯遊びが楽しめます。距離はありますが、花鶴ヶ浜公園に車を止めて、歩いてん道の浜辺コースからも行けます。

おすすめポイント!

こじんまりとした砂浜で気軽に砂遊びが出来ます。運が良ければ、春セミに出会うことが出来るかも…。夏に向けてハマビルガオやハマエンドウの可憐な花が咲き乱れます。他にも砂浜ならではの植物が生息しており、親子でいろいろな発見が楽しめます。



竹尾緑地



国道3号線沿いにある里山で、気軽に森林浴が楽しめます。四季折々の草花や蝶やバッタやトンボなどと出会うことが出来ます。年中を通して親子で楽しく季節を感じる事が出来ます。

おすすめポイント!

水辺や原っぱ、山があり、様々な生き物が生息しています。

広い自然の中で、お弁当持ちでピクニック気分でお散歩を楽しめます。

湿地帯なので、汚れてもよい靴や長靴がおすすめ! 駐車場・トイレも完備されているので、小さいお子さん連れでも安心です。



福間海岸



遠浅で海水浴にピッタリ。福間海浜公園の方では、グラウンドや釣りスポットもあります。釣りスポットでは柵もあるので、子連れでも安心です!

おすすめポイント!

泳ぐのは苦手だけど砂遊びが大好きな小さい子にオススメなのは、福間海浜公園の砂浜です!(地図では福津の海岸で記載)特に潮が引いた時はカニやヤドカリなどが見つかると息子は大喜びでした!近くに水道もあるため、帰りに軽く洗い流すこともできて助かります!



山登りにいこう！ 古賀の山 小さい子も 登れるよ。



鹿部山公園

じいじ！山登りしよう！
(まゆかさん 4歳)

すぐに頂上に着く小さな山ですが、山登り気分を味わえます。山に慣れてて虫や自然に詳しいおじいちゃんと登るのは、また違った楽しみがあるようです(ママ談)



岳越山公園

古賀の山

ししぶやま
鹿部山公園 (標高約 60m)
たけこしやま
岳越山公園 (標高約 120m)

家族連れでも気軽に登ることができます。天気の良い日は展望台から古賀市全体、また玄界灘まで見渡せます。春には数十本の桜が咲きますよ。



広島県 三段峡

せーのっ！出発進行！！(さくらこさん 1歳)

初めて親子で登った山は鹿部山。本格的な山登りは娘が1歳になった春でした。頂上までたどり着けないことがあったりと、スローペースの山登りですが、自然の変化や子どもの成長と色々な発見の連続。今では春と秋に九重やえびの高原まで足を伸ばして楽しんでいます。

(パパ談)



鹿部山公園

- 駐車場あり
- トイレあり

頂上からは海や電車もよく見えます。
舗装された道もあるのでベビーカーでもOK！春には桜がきれいです。

プレーパークにいこう！ パパがヒーローになれるかも。

五感を使って土・木・火・水に触れ人と関わりながら「やってみたい」遊びを実現している場。



はじめて来ました。思ってたより色々な事ができるのでびっくりしました。



ゆのさん(4歳)、パパ



千鳥ヶ池公園

- 駐車場あり
- トイレあり

プレーパーク

日 月1回日曜日 時 10:00-15:00 場 千鳥ヶ池公園 憩いの丘

問 古賀新宮子ども劇場 TEL 092-944-1936

あそびにいこ!

暖かくなるとおでかけしたくなりますね!
いつでも笑顔で迎えてくれる場所が、古賀にもたくさんありますよ。
ママも子どもも楽しく過ごせるお気に入りの遊び場を見つけに行きませんか?



子どもは安心して遊べ、ママはゆったりできる空間



中学校サロン こがも



- ・中学生との交流あり
- ・広すぎない空間で子どもを見守りやすい
- ・絵本・木のおもちゃで自由に遊べる
- ・スタッフやママとの距離が近く、話しやすい雰囲気
- ・お茶・お湯も準備されていてお弁当を食べてもOK



決まった遊び方のおもちゃがないのがいいですね。育児の事に関してスタッフと自然に話することができます。

むねくんママ

赤ちゃんの頃から来ている人が多く、子ども達の成長を見られるのが楽しみです。お母さんたちがホットできる場所にもなればいいなと思っています。

びっころスタッフ

びっころ (古賀中)

- 第3金曜日
- 11:00~14:00
- 古賀中学校図書室内(司書室)



つくしんぼ (古賀東中)

- 第2月曜日
- 11:00~14:00
- 古賀東中学校



こがも (古賀北中)

- 第4月曜日
- 11:00~14:00
- 古賀北中学校地域開放室



共通問合せ 080-1712-4747 (ふくつ子どもステーションすてっぴ小口)



子どもはのびのび遊べ、ママはのんびりしたりおしゃべりしたり



ミニつどいの広場 にここ



- ・近所のママたちと交流できる
- ・絵本・おもちゃで自由に遊べる時間がある
- ・スタッフとの距離が近く、話しやすい雰囲気



散歩をかねてよく遊びに来ます。自由に遊べる時間がたくさんあるのがいいですね。スタッフもママも気さくに話しかけてくれます。

吉武理枝さん 昇哉さん(8か月)

かわいい子ども達から元気をもらっています。近所のおばちゃんと遊ぶような雰囲気の場所でありたいと思っています。

にここスタッフ

にここ

- 金曜日
- 10:00~11:30
- 古賀西小学校学童保育所内

あいあい

- 水曜日
- 10:00~11:30
- 青柳小学校学童保育所内

あいあいのみ^有 まいまい

- 火曜日
- 10:00~11:30
- 舞の里小学校学童保育所内

はなはな

- 木曜日
- 10:00~11:30
- 花見小学校学童保育所内

初回に登録を 子どもパートナーズHUGっこ



共通問合せ

092-942-1183 つどいの広場「でんでんむ



親子のほっとプレイス



古賀市には就学前の親子が利用できる居場所がたくさんあります。今回はつどいの広場「でんでんむし」と3つの児童館に行ってきました！「はじめてのところは少し緊張しちゃう」というママさんパパさん、ぜひこもこもを参考に行ってみてください♪米多比児童館は2023年1月に移転リニューアルして青柳児童センターになりました。



親子でゆったり
過ごせる
第2の我が家

でんでんむし



64畳くらいの広い畳のお部屋です。木のおもちゃやおままごとなどあり、おもちゃで遊んだり、絵本を読んだりしてゆっくり過ごせます。赤ちゃんコーナーもあり同じ部屋で分かれていますので小さい赤ちゃんも安心して遊べます。

家ではなかなかさせてやれない大きな紙にお絵かきをしたり、お友だちと遊んだり。ママ同士のおしゃべりもできて、知り合いも増やせるかも！職員の皆さんは気さくで話しやすく、サンコスモ古賀の中にあるので育児や離乳食の相談もすぐに対応して頂けます。

おままごと



赤ちゃんコーナー



授乳&おむつ
替えコーナー



絵本



利用しているママさんの声

・職員さんが子どもの顔と名前をすぐに覚えてくださって、でんでんむしの外でお会いしたときも「〇〇ちゃん！」と声をかけていただきうれしかったです！
・声かけの仕方が参考になります。家ではすぐ叱ってしまうので…
・身長や体重も測ってもらえるので、乳児のときは定期的に通っていました。ミルク用のお湯もいただけで、本当に助かりました。



つどいの広場「でんでんむし」

- ① 9時～12時
- ② 13時～16時

住所 庄205(サンコスモ古賀1階)
電話: 092-942-1183
開設 月～金 9～16時
(土日祝、お盆、年末年始はお休み)



木のおもちゃ&
情報コーナー



移転して青柳児童センターとしてオープン！詳しくはP13へ

こめこめルーム



絵本



手作りの
おもちゃ



利用している
ママさんの声

・木や畳の床がなんだかうちのおばあちゃんのうちみたいでホッとします。
・手作りおもちゃは、マネできないような凝ったものもあれば、少し頑張れば自分でもマネできそうなものもあって勉強になります！
・居心地が良すぎて、うとうとしたことがあります(笑)

駐車場は向かいの空き地



授乳&おむつ替え
コーナー
あり



青柳児童センター(青柳801番地)

電話: 092-410-0240

開設 火～日曜日の10時～20時(乳幼児は保護者同伴で17時、小学生は18時、中・高生は20時まで(月曜、祝日、年末年始はお休み))

千鳥児童センター
コスモックス

手作りの滑り台
で大はしゃぎ！
アットホームで
楽しい雰囲気

絵本や料理本、育児本



布おもちゃ



おもまごと



おむつ替え
台&幼児用
便座あり



乳幼児用のほぼっとルームはダンススタジオとしても使われているため一面鏡ばり、防音もばっちり。換気システムもついているので、窓を開けたくない冬の利用も安心です。
職員さんとても話しやすく、気軽に声をかけてください。いろいろな種類のおもちゃや絵本があり、きょうだい連れでの利用もしやすいです。
乳幼児だけでなく小学生から高校生までの利用も多く、これからずっと利用したくなる児童館です。

ほぼっとルーム



広い駐車場



職員の方



利用しているママさんの声

- ・ときどき職員さんが手遊びやわらべ歌で遊びにきてくれます。子ども大喜びでした！
- ・牛乳パックでできた手作りのすべり台が本当にすごい！最近すべり台にハマっているうちの子は延々とすべっています。

授乳室(鍵付きの部屋)



千鳥児童センター ほぼっとルーム
・10時～15時(乳幼児親子)
住所:千鳥3丁目3-7
電話:092-942-1244
開設 10～20時(小学生は18時まで
中学生は20時まで)
(月曜、祝日、年末年始はお休み)

ししぶ児童センター
ファンノック

JR ししぶ駅すぐそば！元気がもらえるパワースポット

乳幼児室



乳幼児室はもともと図書室だったため、いろいろな種類の本がたくさんあり、子どもがおもちゃに夢中になっている間にママも読書を楽しむことができます。土日は小学生の利用も多く、楽しそうな声が届いて元気をもらえます。ボルダリングができる部屋もあります！

ししぶ児童センター 乳幼児室
・10時～17時(乳幼児親子)
住所 日吉3丁目14-1(ししぶ交流センター2階)
電話 092-942-6628
開設 10～20時(小学生は18時まで
中学生は20時まで)
(火曜、祝日、年末年始はお休み)

駐車場



授乳&おむつ替えコーナーあり



手作りおもちゃ



利用しているママさんの声

- ・ボルダリングの部屋は、クッションなどがあって安心して遊ばせることができます。室内でも思い切り体を動かせるので助かってます。
- ・プラごみやペットボトル、牛乳パックの回収ボックスがあるので、遊びに行くついでに持って行けて助かっています。

それぞれの特徴はありつつ、どの施設も職員さんがとても親身で、育児相談にものってもらえて、のんびり・ホッとできる場所です。気軽に行ってみてくださいね！

新 青柳児童センターを大解剖!

11月1日(水)に米多比児童館から移転オープンした青柳児童センター。もう行かれましたか?子どもにも大人にも嬉しい設備満載!ママ目線でレポートします。



りんりんルーム

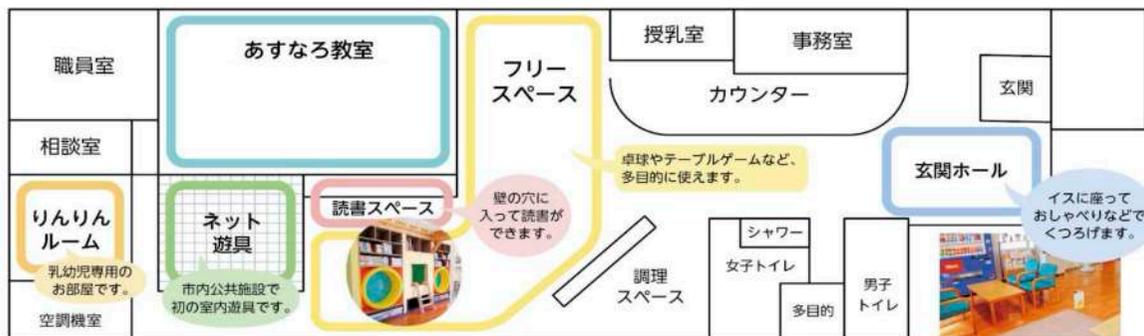


授乳室

授乳室には扉もあり、安心して利用できます。



未就学児が主に遊ぶところです。手作りのおもちゃや木のおもちゃがたくさんありました!



ネット遊具

ネットを登って天井に張ったネットの上でのんびり。怪我をしないように未就学児は保護者と一緒に遊ぶ約束があります。子どもはすいすい登るけれど、大人の方が怖くなる人もいます。



調理スペース

「離乳食を温める際など、電子レンジも使っていいですよ〜。」と嬉しいお言葉をいただきましたよ



読書スペース

壁に作られた穴で本が読めます。なんだか秘密基地みたいでした!



離乳食… どうしてる？

4ヶ月を過ぎると、離乳食を意識し始めますよね。「5~6ヶ月って幅があり過ぎ！5ヶ月0日で始める？しばらく経ってから？」
「うちの子はおっぱい大好きだから、6ヶ月になってからでも良いのかな？」と悩むパパママも多いのではないのでしょうか。
厚生労働省のガイドラインや先輩ママの体験談、助産師さんへのインタビューを参考に、頑張り過ぎずに離乳食を進めたいですね。

お茶を飲まず、水分補給はフォローアップミルクしか受け付けなかったが、お茶の種類を変えたら飲むようになった。
(1歳児のママ)

お味噌汁しか飲まず、一時期は毎日お味噌汁ご飯に…。
(1歳児のママ)



離乳食を食べなかったが、温かいままで食べさせたら食べた！冷ました食べ物が好みではなかったかも…。
(8ヶ月児のママ)

忙しくて、ほぼベビーフード。ベビーフードに肉や野菜を足して時短！
(7ヶ月児のママ)

スタートから全く食べてくれず、粉ミルクを混ぜたり、いけないとは知りつつ、果物を与えたりしたが、効果なし。かぼちゃは少し食べたので、甘みのあるさつまいもを与えると、徐々に食べるようになった。ずっとさつまいもがゆが主食だった。
(1歳児のママ)

早産・低体重児だったので、月齢が修正月齢※が悩み、食べたそうにパクパクしていたから、月齢と修正月齢の中間で始めたけど、早過ぎたようで、食べ始めたのは修正月齢6ヶ月からだった。
(8ヶ月のママ)



・ガイドラインでは…

※ 修正月齢:早産児や低体重児は、元々の出産予定日を起点にして月齢を数え、成長や発達を見る。

離乳初期(生後5~6か月頃)

★食べさせ方の目安

- ・子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める
- ・母乳やミルクは飲みたいだけ与える

★食べ物の硬さ

- ・なめらかにすりつぶした状態

★口の発達を目安

- ・口を閉じて飲み込めるようになる

★1回あたりの目安量

- ・つぶしがゆから始める→すりつぶした野菜なども試してみる→慣れてきたらつぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみる



参考文献:厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド(2019年改定版)」

福津市在住
2児のママ

助産師 松田奈苗さんに聞きました！

Q1：離乳食を始めるタイミングを知るのに、子どものサインがありましたら、教えてください。

一般的には、5~6ヶ月頃が離乳食の開始時期と言われてます。その理由は、内臓の消化機能や舌・顎の動きの発達段階として、離乳食開始に適しているからです。ただし、体の発達の速さに個人差があるように、舌・顎の機能などの発達にも個人差があります。そこで、『5~6ヶ月頃』というように目安の時期に幅があるのです。

赤ちゃんの運動機能と舌・顎の動きの発達には相関関係があると言われてます。

腹ばいの姿勢で首と胸を床に対して垂直にしっかりと起こせるようになり、その姿勢で首を左右に動かしてもぐらつかない程度になる（右図参照）と、舌を使って（離乳食開始時期の形状の）10倍がゆを飲み込めるという目安になります。

もちろん、“食べていることに興味を示す”なども大切な指標にはなりますが、それと併せて、お子さんの発達も見ると、始めるタイミングが見極めやすく、スムーズに離乳食が進められると思います。お子さんの発達が「少しゆっくりかな」と思われる場合は無理をせず、体の発達が合うまで少し待った方が、結果的にうまくいき、後々離乳食が進んだ時に、しっかり噛んで食べられることにも繋がります。逆に、無理に早く進め過ぎると、離乳食が進んだ段階で、しっかり噛まずに飲み込みやすくなったり、舌・顎の機能の発達に影響が出たりすることもあるので、焦らずに成長を見守ると良いです。



Q2：離乳食時の水分補給の方法を教えてください。水？麦茶？ストロー？コップ？

……スプーンでは限界があります(涙)！

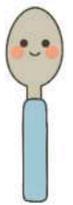
食べ終わった後に口の中に食べかすが残らないようにするために、虫歯予防のためにも、離乳食を始める頃には水分補給の練習を始めると良いです。そして、ものを食べたら水分を摂る習慣を付けていくのがお勧めです。始めはスプーンでも良いですし、口径の小さな薄手のお猪口や薬盃(薬を飲むための小さなカップ。薬局、ドラッグストアにも売られている)も赤ちゃんの口に合いやすいですし、こぼれても量が少なくて済むので、練習に適しています。

離乳食を始める頃の発達段階なら、練習したら飲めるようになります。スプーンでもお猪口でも同じですが、下唇に飲み口を当てて赤ちゃんが上唇を被せてくるのを待ちます。上唇が被さってきたら飲み口を傾けて自分で飲み込むのを待ちます。

始めはこぼれるかもしれませんが、根気よく練習してみてください。

ストローは、舌の奥まで入るものは、赤ちゃんの場合は、ミルクや母乳を飲む時のように唇を使わずに舌で飲む動きになります。しっかりと唇の機能も育ててあげたい時期なので、自宅ではストローよりもコップやお猪口・薬盃などがお勧めです。外出時はストローが良いという方も多いと思うので、使う場合は、舌の奥までストローが入らない、口にくわえる部分が短いタイプを選ぶと良いかもしれません。

水分の種類は、カフェインの入っていないお茶(麦茶など)かお水など糖分の入っていないものが良いです。赤ちゃん用のスポーツドリンクなどでも糖分が多いので、気を付けましょう。また、市販されている赤ちゃん用のパック麦茶などは、赤ちゃんが飲み切れるサイズに小分けされているだけで、中身は普通の麦茶です。ノンカフェインであれば自宅で作る普通の麦茶などで全く問題ないですし、濃さも好みで調整しやすいです。



【次ページに続く】

Q3：離乳食を始めたものの、食べない、進まない……何か、良い方法はありますか？

離乳食を開始したばかりの時期は、赤ちゃんの「食べたい」「食べたくない」の気持ちに関係なく、吐き出してしまうことがよくあります。これは、まだ赤ちゃんの舌の動きが母乳やミルクを飲むための動きをしているためです。体の発達の段階が適した時期に始めても、まだ食べ物や舌を運ぶことに慣れていない赤ちゃんは、母乳やミルクを飲む時と同じように舌を動かします。すると、離乳食が口から押し出されてしまうことがあるのです。食べ物を飲み込まずに口から出されると、「離乳食が嫌なのかな」と心配になってしまう方も多いと思いますが、この場合は、赤ちゃんの意思とは無関係に出てきてしまっているだけなので、気にしなくて大丈夫です。少しずつ練習することで、徐々に離乳食を食べるための舌の動きを獲得しますので、心配しなくて大丈夫です。

離乳食を進める中で食べなくなった時は、形状が成長に合っているかを確認し、状況に合わせて少し戻したり、逆に進めたりするとうまくいくことも多いので、試すと良いと思います。

魚や繊維の多い野菜などは、食感が苦手な飲み込みづらい場合もあるので、水溶き片栗粉でとろみをつけるなどすると食べやすくなります。また、離乳食が苦手なお子さんの中には口の中の感覚が敏感な場合もあります。その場合は口の中のマッサージなどで感覚刺激に慣れる練習をするのも有効です。

おかゆが苦手な場合などは、ひと手間かけてお米からおかゆを炊くと食べてくれる子も多いです。同じ10倍がゆでも炊いたお米に水分を足して作るのとお米から炊くのとでは甘みや粘りが違うので、舌の感覚の敏感な赤ちゃんはこれをしっかり認識できています。ただし、頑張りすぎると作るのも、食べさせるのも疲れてしまいますよね。また、「せっかく作ったんだから食べて！」というプレッシャーが赤ちゃんに伝わって食べなくなることもよくあります。大人の味噌汁を出汁で作って、味付けする前に取り出して、もう少しコトコト煮込んで離乳食にするなど、無理し過ぎず、手を抜けるところは抜き、「食べなかったら今日はそれでもいいか」くらいの気持ちで取り組んでみると良いかもしれません。

また、家族が食べている時に一緒に食べると、赤ちゃんも食べてくれやすくなる場合も。離乳食のタイミングに合わせて一緒に食卓を囲むのも良い方法です。

離乳食は、食べる練習の時期なので、全てマニュアル通りに進まなくても、時には立ち止まったり後戻りしたりしながら、少しずつ進んでいけば大丈夫！ どうしてもうまくいかない時は、市の栄養士さんなども相談に乗ってくれます。お子さんに合わせた適切なアドバイスがもらえるとと思います。

ちなみに、かぼちゃやさつまいもなどの甘い野菜を早い時期に頻繁にあげると、その後、他の野菜を食べなくなる場合もあるので、始めのうちは甘みの強くないものからするのがお勧めです。

余談ですが……一度にたくさん口に入れ過ぎると飲み込み食べをする癖がつきやすいです。スプーン先の先をうまく使って山盛りにならないように調整すると良いです。

さらに余談ですが……スプーンは上顎ですりきらず、まっすぐ入れて赤ちゃんが自分でパクッとするのを待ってから、まっすぐ抜くとうまく食べられますし、舌・顎の順調な発達にも繋がります。

Q4：フォローアップミルクは必要ですか？

フォローアップミルクは全員に必要なものではありません。離乳食がうまく進まなく、鉄分が不足する場合や貧血のリスクがあり医師の指示があるなど必要な場合に9ヶ月以降で摂取します。離乳食が順調に進んでいるのであれば、摂取しなくて大丈夫です。気になる場合は小児科などで相談してみてください。



Q5：離乳食に励むパパママにアドバイスをお願いします。

食事は、栄養を摂るだけでなく、誰かと一緒に食べることなど、社会的行動やコミュニケーションの場でもあります。大人も気の置けない人と食べる楽しい食事は、より美味しく感じますよね。赤ちゃんも全く同じ。社会的活動の第一歩でもある離乳食。お家の方もぜひ楽しんで進めていけると良いなと思います。頑張り過ぎなくて大丈夫！ うまく進まなくても大丈夫！ きつい時はベビーフードに頼っても、手を抜いても大丈夫！

難しいなと思う時は、身近な人や市の保健師・栄養士、かかりつけ医に相談し、たくさんの人の手も借りて、無理せず進めていけば大丈夫！ お子さんの成長する力を信じて、ゆったり進めていってください。

将来、親子で一緒に「食事って楽しい」と思える素敵な食卓になりますように……。



そろそろトイトレ？いつから始める？



2歳が近づいてくるとそろそろトイトレ始めようかな？と気になっているパパさんママさんもいるのではないのでしょうか。様々な育児法がありますが、中でもトイトレのやり方もたくさん。子どもの体の準備はできているの？みんなはどんな風にすすめた？？先輩ママさん、パパさんのトイトレ失敗談や成功談を交えてご紹介します！これからトイトレを始める方や気になっている方は参考にしてみてください♪

子どもの体はどうなっている？

個人差はありますが、3歳頃におむつを外すための体の準備ができているといわれています。

★3歳はおしっこを出すための神経(脳と膀胱をつなぐ)がほぼできあがる時期

膀胱におしっこがたまったことを感じるようになり、子どもはサインを出すようになります。子どもの出すサインに丁寧に反応し、おしっこをしたいという感覚を育てていきましょう。

★3歳は抗利尿ホルモンの量が増えてくる時期

夜は抗利尿ホルモンの働きで、おしっこをつくる量が減ってきます。

★夜もおむつを卒業できる力を育てましょう

- ホルモンの出方が安定するように生活リズムを整えましょう
生活リズムをつくる脳と抗利尿ホルモンを分泌する脳は関連しています
- 夕食は眠る2時間前までに済ませましょう
食後はおしっこをつくる働きが盛んです
- 塩分の摂り方に気を付けましょう
味付けが濃いと水をたくさん飲むこととなります
- 夜は途中で起こさないようにしましょう
途中で起こすと抗利尿ホルモンの量が減ります
- 昼間におしっこをためて、出すことを練習しましょう
膀胱が大きくなり、おしっこがためられるようになります

【参考文献：保健活動を考える自主的研究会編「子どもノート」※】
※古賀市では令和3年2月以降生まれの方に配布しています。

トイトレ体験談！ どうやってトイレに誘った！？



成功談

好きなキャラクターや好きな柄のはいたパンツと一緒に選んで買って、〇〇パンツはけるからトイレ頑張ろうと誘いました。

トイトレを始める前にまずはトイレへの興味を持たせるためにトイレやパンツに関する絵本と一緒に読みました。絵本を何度か読んでいると自らトイレに行ってみたい！！といたしました！

定番だけど、シール作戦。トイレに行けたときご褒美にトイトレ用のシール台紙にシールを貼らせていました。シールが貼りたいから、トイレに行って座るということが続けていたら、おしっこが出た時があって、その日から成功する確率が増え、トイレでおしっこができるようになりました。

失敗談？

子どもの好きな人形を使って「〇〇くん、一緒にトイレにいこう」とトイレに誘いました。はじめは成功したのですが、慣れてくるとその人形におしっこをさせたり、トイレでっこ遊びを始めたりにしてしまいました。あまりおすすめはできないかも…

トイレに行けるようになってからは？

まずはお風呂に入るときの脱ぐタイミングでトイレに連れていく習慣をつけました。成功率も高く、自分がしんどくならないタイミングだったので、よかったです。

おしっこよりうんちが先にトイレでできるようになった子も多いみたいだけど、うちはおしっこは成功したけど、ウンチはなかなかトイレでできなかつたです。でもトイレに踏み台をおいたら、うまく力めるようになって成功しました。



一度2歳のときにトイトレに失敗したので、意思疎通ができるようになる3歳までまってトイトレを再開したら、1週間でトイトレ完了した。



時間を決めてトイレに連れて行きました。



トイレにおすすめの絵本



『ぶくちゃんの
すてきなパンツ』
さく・ひらかわさえこ
アリス館



『ひとりであんち
できるかな』
作・きむらゆういち
偕成社



『トイレ
とんとんとん』
作・板橋敦子
絵・鈴木博子
ひさかたチャイルド

失敗しても、おかわりばんつがあるから大丈夫！
怒られない安心感。

「うーん うーん……」動物たちと一緒にがんばれるかな？
トイレに興味を持つきっかけ作りに☆

ドアをノックしてトイレに行くのが楽しみになりそう♪

おねしょ外来もある

こでまり小児科クリニック 堤院長に聞きました！



こでまり小児科クリニック 院長 堤康先生は、小児腎臓病のご経験が豊富で、おねしょ外来も開設されています。古賀市にそのような先生がいらっしゃるのは心強いですね！

Q1：トイレを始めるタイミングを知るのに、子どものサインがありましたら、教えてください。



トイレトレーニングを開始するタイミングとして、一般的には2歳後半～3歳がお勧めとされています。なぜなら、2歳後半くらいになると脳が発達して、『おしっこを我慢できるのか？それとも出した方が良いのか？』の判断が自然とできるようになるからです。もしお子さんがひとり歩きできて、さらに駆け足もできるようであれば、それは脳が発達している証拠。トイレトレーニングを開始するタイミングです。また、お子さんがお父さんお母さんと上手にコミュニケーションが取れるようになることも、スムーズなおむつ外しには大事な要素です。2語文が話せて、周囲との意思疎通ができるようになっていれば、それもトイレトレーニングを開始するひとつの目安になります。また、年齢だけでなく、『おしっこの間隔が2時間空くこと』もトレーニング開始の目安になります。これは『おしっこを膀胱にためられるようになったよ』というサインなのです。おしっこをある程度我慢できるようになると、おしっこの間隔が徐々に2時間以上空くようになります。まずはお子さんの昼間のおしっこの間隔をチェックしてみましょう。

院長

Q2：日中はおむつが外れたのですが、夜がなかなか取れません。何か良い方法はありますか？



子どもが夜におねしょをするのは当たり前のこと。乳幼児の子どもの膀胱は2～3時間分くらいの量しかおしっこをためられないので、寝ている間におねしょをしてしまうのは当然なのです。大人の私たちは、朝一番のおしっこは量も少なく、色も濃いですよね？それは寝ている間に脳から抗利尿ホルモン(おしっこの量を減らすホルモン)が十分にれているからなのです。それに対し子どもは、そのホルモンを少ししか出せないため、濃いおしっこを作ることができません。結果的におしっこの量は増え、膀胱からあふれてしまいます。また大人は夜に尿意を感じると目を覚ましますが、子どもは本能的に眠りを妨げないように体が反応するため眠りが深く、それができません。なので、どうしても寝ながらおしっこをしてしまいます。しかしこれらは、成長に伴って徐々に改善されていくので、年齢とともにおねしょの回数は減っていきます。ただしその成長には個人差があり、10歳くらいまでおねしょが続く子もいます。焦らずに子どもの個性として見守ることが大切です。では、いつまで様子を見て大丈夫なのか？と疑問に思われるかもしれません。おおよその目安ですが、5歳になっても月に1回以上のおねしょが3ヶ月以上続いたら、小児科医を受診するようにしましょう。

院長

Q3：トイレに励むパパママにアドバイスをお願いします。



周りから「まだおむつ外れていないの？」などと言われると、家族の方はどうしても焦ってしまいがちです。しかし、他人の意見に惑わされずに、お子さんの発達を確認しながら始める時期を決めることが大切です。早くおむつを外したいと思って2歳前にトイレトレーニングを開始すると、かえっておむつ外れが遅くなることもあります。ただし、4歳過ぎてもトイレトレーニングが完了しない場合は、何か病気が隠れている可能性がありますので、かかりつけの小児科医に相談することをお勧めします。また、下のきょうだいや産まれたなどの生活環境の変化によって、それまで順調だったトイレトレーニングがうまくいかなくなる場合があります。そういう時はしばらくトレーニングを休ませてあげることも大切です。繰り返しになりますが、周りのお子さんとの比較をしがちですが、個人差がありますので焦りは禁物です。

院長

堤先生がおっしゃっているように、子ども一人ひとりタイミングが違うので、周囲と比べることなく、自分たちのペースでトイレを進めることが大切！先生のお話はとても具体的ですので、子ども自身の準備を待ってあげられそうですね。“焦って始めたけれど、保育園や幼稚園でお友だちに刺激されて本人がやる気になってからの方が早かった”との声を多く聞きました。焦らないで大丈夫です♪

ババママ世代の子育てとおじいちゃんおばあちゃん世代の子育てはどう違うのでしょうか？違いを楽しみながら、みんなで子育てできるといいですね☆

Q1. 赤ちゃんが泣いたらすぐに抱っこする？



赤ちゃんが泣いているとき、「抱き癖」がつくからすぐに抱っこするのはよくないと思うけどなあ。

泣いたらすぐ抱っこすると、赤ちゃんは安心して、その安心感から自立心が育まれていきますよ。



Q2. 離乳食開始前に母乳や粉ミルク以外のものもあげたほうがいいの？



離乳食開始前に果汁を飲ませたほうがいいのでしょうか。お風呂上がりも白湯で水分補給が必要だと聞いたのですが…

果汁を飲ませると、母乳や粉ミルクを飲む量が減って栄養不足になってしまうこともあるので、与える必要はありませんよ。お風呂上がりも、母乳や粉ミルクを飲ませたら大丈夫ですよ。



Q3. 赤ちゃんに保湿などのスキンケアは必要？



お風呂上がりはベビーパウダーをつけてあげると聞いたことがあるのですが…

ベビーパウダーはおすすめしません。とにかく保湿が大切です！肌荒れからアトピー性皮膚炎になったり、肌荒れが食物アレルギーの原因になることもあります。



Q4. 食物アレルギーが出やすい食品はどうやって与えればいい？



食物アレルギーのことがよく分からないの。ごはんやおやつをあげたいけれどどうしたらいいかしら。

プリンやパンなど何気ないものにも卵や小麦粉、牛乳など食物アレルギーの原因になるものが入っています。食べさせる前にババママに聞いていただくとありがたいです。



こもこも NEWS

31号の特集『そろそろトイレ？いつから始める？』の続報



東京都立小児総合医療センターが Twitter(当時)で『#トイレトレーニングを1歳半から2歳頃を開始目安とするものもありますが、2歳まではカんで排尿しており、成人の排尿の仕方と大きく異なります。排尿は本来力を抜いてするものです。排尿の強制はその後の排尿機能異常の原因になりえますので2歳半以降に焦らずに行うことをお勧めします。#泌尿器科』と発信されました。

2〜3歳頃までは大人と異なり、膀胱が未熟で、反射的に排尿するため、尿がたまるとすぐにおしっこをしてしまうそうです。排尿している時は、カんでいる状態だそうです。3歳頃以降、排便は力を入れますが、排尿は基本的に力を抜いて行うようになるそうです。膀胱機能が成熟し、ある程度の尿をためることができるようになれば、『そろそろトイレに行っておこう』という感覚で漏れそうになる前にトイレに行くことができるようになり、トイレでリラックスをすれば勝手に排尿するようになるそうです。自律神経で調整されている排尿は『出せ』と意識してするものでなく、蓄尿から排尿に切り替わるのを待つ形で排尿が始まるそうです。無理にトレーニングを行うと……

- ① 本人の尿意を全く無視した形で排尿を強制させることになり、うまく尿意を感じ取れなくなる可能性がある。尿がたまってきたことを感じ取って、尿失禁をしないようにトイレに行き排尿する習慣がつくのが遅くなる場合もある。
 - ② 『排尿は力を入れて行うもの』という誤った排尿習慣が身につく恐れがある。
 - ③ 尿意獲得が不良なため、『トイレに行っておかない』という強迫的な感覚が起る。実際に機能的膀胱容量が小さくなり、膀胱に尿がためられなくなる可能性がある。
- ……とのこと。

2〜3歳頃までの子どもは「おしっこがしなくなってきた」と感じてからではなく、反射的に尿を出すことを知るだけでも、トイレへの取組み方が変わってくるのではないのでしょうか。トイレやおまるではなく、おむつに排尿している期間は、膀胱が尿をためられるように成長して、自律神経が安定し、自然と尿意を感じ取れるようになるのを待つ、必要な期間なんですね。

【こでまり小児科クリニック 堤院長 談】



目安はあくまで目安であって、うまくいくか否かは個人差があるため、仮に早くトイレトレーニングを始めてうまくいかなかったとしても、ひと呼吸おいてから再度チャレンジするくらいの余裕を持ったトレーニングを心がけましょう。

平和・戦争 どう伝える？

ロシアのウクライナ侵攻、パレスチナ ガザ地区の紛争 など、この地球上で戦争は今も続いています。お隣の朝鮮半島も『休戦』中なだけで、朝鮮戦争は終戦しているわけではありません。夏は、6月19日の福岡大空襲、8月6日の広島原爆投下、8月9日の長崎原爆投下、8月15日の終戦記念日……と平和・戦争について考えることの多い季節です。コミュニケーションツールの絵本を囲んで、日頃から平和の尊さに触れる機会を作ってはいかがでしょうか？古賀市立図書館と3書店におすすめの絵本を紹介していただきました。

古賀市立図書館



住所：古賀市中央二丁目13-1
TEL：092-942-2561
休館日：月曜日（祝日の場合は翌平日）、
整理休館日（毎月第4木曜日、変更の場合あり）、年末年始・蔵書点検 など
開館時間：10:00～18:00



8月6日のこと
中川ひろたか文 / 長谷川義史 絵
河出書房新社

絵本作家 中川ひろたかが、広島原爆で亡くなった自分の伯父、被爆者となった自分の母の体験を伝え、核と平和について問いつける。



せんそうしない
たにかわしゅんたろう ぶん / えがしらみちこ え
講談社

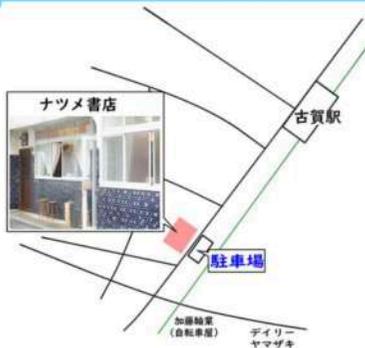
ちようちよやきんぎよは、戦争をしない。たくさんいる生きものの中で、唯一戦争をはじめるのは……？ 戦争と平和について考える本。



おひさまとおつきさまのけんか
せなけいこ 作・絵
ポプラ社

ある日、小さなことでけんかをしたおひさまとおつきさま。あやまれなくなった二人のけんかはどんどん大きくなり……。

ナツメ書店 古賀



古賀駅西口商店街に2022年11月にオープン。こだわりのラインナップで、思いがけない一冊と出会うことができるかもしれません。本に関連したグッズも可愛くて、つつい手に取ってしまいます。自家焙煎のコーヒー豆、ドリップバッグや、テイクアウトのコーヒーなどもありますので、豊かな時間のお手伝いをさせていただきますよ。

住所：古賀市天神1-9-8
定休日：月・火曜日
営業時間：12:00～18:00
駐車場：1台（店舗と道を挟んで向かいの、左手前）



へいわとせんそう
たにかわしゅんたろう ぶん / Noritake え
ブロンズ新社

やわらかくシンプルなイラストで描かれる「へいわのボク」と「せんそうのボク」。同じ事柄が「へいわ」と「せんそう」で変わる、その違いにドキリとさせられます。



わたしがちいさかったときに
長田新 編 / 岩崎ひろ画
童心社

子どもたちの曇りのない眼差しと幼い筆致で記された原爆体験記。途絶えることのない被爆者たちの苦しみや悲しみや怒りを、平和への希求という光に変えてそっと灯すような一冊です。



ちいちゃんのかげおくり
あまきみこ 作 / 上野紀子 絵
あかね書房

第二次世界大戦下のちいちゃん一家のおはなし。戦争は、何気ない日常、大切な人、尊い命を奪うものでしかないことを、消えていく小さな命の物語を通して伝える一冊です。

子どもの本専門店 エルマー



ちきゅうパスポート
BL出版

字のない絵本です。24人の絵本作家が平和の願いを込めて、見開き1ページずつ「想像の国」を描いています。その絵は隣同士がつながっていて、まるで手をつないでいるようです。この「パスポート」を持って、子どもたちが自由に地球のどこへでも行けますように。

毎日新聞に月2回「絵本において」を連載されていますので、ご存じの方も多いのではないのでしょうか？

店主 前園敦子さんは古賀市でも年1回は講演されていますよ。古賀市からは少し遠いですが、本好きの子にとっては、宝探しのような場所♪本選びに迷ってしまう親子にはぴったりの本をおすすめしてくれますよ。ぜひぜひ、足を延ばしてみませんか？

住所：福岡県春日市春日原東町3-16-5
TEL：092-582-8639
定休日：第2火曜日
営業時間：10:00～19:00
駐車場：2台



戦争をやめた人たち
…1914年のクリスマス休戦…
鈴木まもる 文・絵
あすなろ書房

第一次世界大戦中戦場であった奇跡のような実話です。心も身体もボロボロのなかで、12月24日、敵国の方から『きよし このよる』の歌声が聞こえてきた。それぞれ自国の言葉で歌いはじめ、夜空に響き……。



へいわってすてきだね
安里有生 詩 / 長谷川義史 画
ブロンズ新社

2013年6月23日「沖縄全戦没者追悼式」で小学1年生の安里くんが書いた詩を朗読。その詩が絵本になりました。安里くんの平和への思いが、絶粋で力強い。安里くんの誓いの詩をいまの日本、そして、世界の人々に伝えたいです。

絵本屋 たねぼけっと



ぼくがラーメンたべるとき
長谷川義史
教育画劇

始めはリラックスしていますが、話が進むにつれて、緊張した顔になり。わずか6、7分の間に子どもたちの感情はゆさぶられるのです。倒れた少年は裏表紙で、立ち上がっていてほっとできます。



へいわってどんなこと？
浜田桂子
童心社

だから ぜったいに、ころしたら いけない。ころされたら いけない。ぶきなんか いらぬ。へいわって ぼくが うまれて よかったって いうこと。きみが うまれて よかったって いうこと。



おかあさんのいのり
武鹿悦子 さく / 江頭路子 え
岩波書店

乳飲み子を抱えている若いお母さんは勿論のこと、60歳を過ぎた母も、90歳を過ぎた母も、我が子のことは心配するものです。世界中の子どもたちのその手がどうか銃などにぎりませんように。

翻訳絵本の魅力

半年程前、翻訳者 さくまゆみさんの講演を聴く機会がありました。その中で印象に残っているのは、「『子どもの本は窓』。窓を開けるのは子ども、窓を作るのは大人。」という言葉です。日本語の響きやオノマトペが美しい日本の絵本も楽しいですが、イラストにも多様性が表れている翻訳絵本もおすすめですよ。

翻訳者の仕事

出版社や原作者からの翻訳の依頼を受けるのはもちろんですが、自分で翻訳したい絵本を世界中から探し、出版社に出版を交渉するのも仕事だそうです。

翻訳絵本のメリット

- ・日本の作家では書けない、あるいは、書かない分野・テーマの窓を開けることができる。
- ・肌の色、右利き左利き、LGBTQ など、多様性がイラストで表現されている。

おすすめ絵本

いつかきつと
 アマンダ・ゴーマン 文
 クリスチャン・ロビンソン 絵
 さくまゆみ 訳
 あすなる書房
 孤独、嘆き、あきらめ……に疑問をもって現状を変えたいと思う男の子。その信念が、友だちの協力を得て、まわりを少しずつ変える力になっていきます。希望を捨てずに夢を持つことのすばらしさが伝わる絵本です。




虫ガール ほんとうにあったはなし
 ソフィア・スペンサー&マーガレット・マクナ马拉 文
 ケラスコエット 絵
 福本友美子 訳
 岩波書店
 小さな頃から虫が大好きなソフィア。それが原因でいじめにあうように。見かねたお母さんが昆虫学者のグループに1週間のメールを出しました。「虫が好きだっていいんだ！」多くの人の励まして、自信を取り戻した少女の実話。





古賀市内にある地域文庫を紹介します！



古賀市には現在(令和6年7月時点)6つの地域文庫があります。『こもこも』ではたけのこ文庫とコスモス文庫のお話会などを紹介していますが、ほかの地域にもさまざまな活動をされている文庫があります！ぜひ興味のある文庫に行ってみてはいかがでしょうか♪

たけのこ文庫
 場所: 千鳥小学校 レインボーハウス
 (千鳥放課後子供教室)
 日時: 金曜日14:00~16:45
 (原則として、学校が開いていること)
 コメント:
 長年住み慣れた病院区を離れ、今年から場所が変わりました。まだ不慣れですが、子供の声を聞き、考えていきます。絵本読み・科学・朝読・季節の行事を愉しみます。来られる際はご連絡をお願いします。

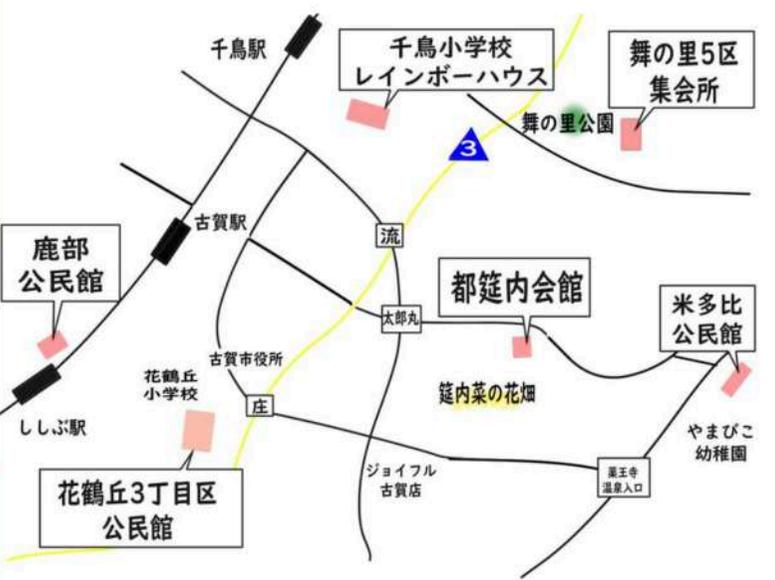
コスモス文庫
 場所: 米多比公民館
 (旧米多比児童館)
 日時: 土曜日15:00~17:00
 コメント:
 古賀市立図書館の配本のほかに、公民館備え付けの本がたくさんあります。子どもの本だけでなく、大人の本も備えています。本の貸出に力を入れています。毎月1回(土曜日14時~)はお話会を計画しています。

あすなる文庫
 場所: 花鶴丘3丁目区公民館
 日時: 月曜日15:00~17:00
 コメント:
 40年の歴史があり、花鶴丘3丁目区福祉会と相談し、新刊や利用される方のリクエストに応えるようにしています。お子さんの横で大人も話題の本を楽しめるように、絵本・児童書だけでなく、紙芝居や布絵本、大人向けも多く準備しています。庭で安全に遊ぶこともできます。

こじか文庫
 場所: 鹿部公民館
 コメント:
 地域に根ざした居場所づくりを目標に活動してきた文庫で30周年になりますが、2025年3月31日をもって閉館することとなりました。現在は本の貸出しはしていませんが、これからも古賀市のお話会スペシャルや地域のイベントには参加していると思っています。

星の子文庫
 場所: 舞の里5区集会所
 日時: 金曜日16:00~17:30
 コメント:
 本の読み聞かせや貸出だけでなく、いろいろな遊びや体験活動を実施しています。七夕会や12月のお話会では人形劇や影絵もします。

しらすぎ文庫
 場所: 都筵内会館
 日時: 火曜日16:00~18:00
 コメント: 晴遊雨読を目指しています。





HP



古賀市「こもこも」ネットワーク発行
問合せメール: info.comocomo.fun