



## コラム 良いところいっぱい自分の



子ども発達・小児在宅支援室

市が保護者の皆さんを対象に行っている「ペアレント・プログラム体験」で「最近だれかにほめられたことはありますか？」と質問すると、ほめられたことがある、という人は少数です。「自分の良いところを書いてください」というワークでは、なかなか良いところが思いつかず、鉛筆が止まってしまつう人も多いです。子どものことは書けるけど、自分のことは書けない、という声をよく聞きます。つい、お子さんの事だけに目を向けてがちですが、ぜひ、保護者の皆さん自身の良いところにも目を向けてみてください。

良いところは、特別なことである必要はありません。「いつもできていること」が良いところなのです。今こうして広報に目を向けてくださっていること、ご飯を食べて栄養を取っていること、当たり前でできていることが、良いところなんです。毎日たくさんの良いところを見つけてください。そうすると、良いところいっぱい自分の自分が自然と見つかりますよ。

## アドバイス

### 「子どもの好き嫌い」 家庭でできるポイント

- ① 苦手な「苦み」や「おい」を除く  
野菜はゆでて、カレー粉、ごま油、バターで炒める、マヨネーズであるなど調理方法を変えることで苦手な味が和らぎます。
  - ② 「かめる」調理方法で  
乳幼児期の口の中は未熟なため、うまくかめなかったり、食べにくさを感じます。小さく切る、ミンチ状にする、片栗粉などでとろみをつけるなどすると食べやすくなります。
  - ③ 「見た目」を工夫  
野菜を型で抜いたり、ケチャップで絵を描いたり、彩りよい盛り付けにアレンジしてみるのも効果的です。
  - ④ 食事は「楽しく」「おいしく」  
家族で楽しい食事時間を心がけましょう。
- 買い物に一緒に出かけ、食材について話をしたり、簡単なお手伝いや、野菜の栽培、食べ物の絵本を見るなど食べることに興味を持てるようにすることも大切です。無理強いせず、苦手なものが少しでも食べられたらほめるなど子どもの食べるペースを大切にあげましょう。
- (保育支援室)

## すくすく離乳食教室 初期・中期

成長時期に応じた離乳食に関する講話など

- とき 3/5(火) 13:30~15:00
- 場所 くわなメディアライヴ
- 定員 20人(先着順)
- 申込 下記QRコード
- 期間 2/15(木)~26(月)



問 子ども総合センター ☎ 24-1380 FAX 24-5497

## 育児相談

保健師や管理栄養士への乳幼児に関する相談

- とき 3/15(金) 10:00~11:00
- 場所 くわなメディアライヴ
- 定員 30人
- 申込 下記QRコード
- 期間 2/15(木)~3/8(金)



夜泣きは脳が発達している過程で、成長と共に自然におさまるとされています。夜泣きへの対応は親子の数だけ正解があります。何をしても泣き止まない時が続くと、両親も疲弊するかと思います。その時はぜひ私たちに相談してください。

(子ども総合センター)

## Q&A



赤ちゃんの夜泣き、どうしたらいい？

A 残念ながら解決策はありません…

## 無料相談

名称	とき	詳細
家庭児童相談	月~金曜日 8:30~17:00	場所 子ども総合センター ☎ 24-1298 FAX 24-5497
ことばの相談	2/9(金) 9:00~17:00【予約制】	場所 子ども発達・小児在宅支援室 ☎ 24-3040 FAX 22-7811
発達検査を伴う相談	月~金曜日の指定日 9:00~17:00【予約制】	場所 子ども発達・小児在宅支援室 ☎ 24-3040 FAX 22-7811
子ども電話相談	月~金曜日 9:00~17:00	場所 教育研究所 ☎ 24-1880 FAX 27-5827
くわっぼ教育相談	2/5(月)・14(水)・19(月)・26(月) 9:00~11:45 2/7(水) 10:30~16:45 2/21(水) 13:00~16:45 2/1(木)・22(木)・29(木) 10:00~16:40	対象 市内の保育所(4・5歳児)、幼稚園、小学校、中学校に通うまたは市内在住の子どもとその保護者 子育て、発育発達、不登校(園)など子どもの教育全般に関する相談を行います。 ※くわっぼ教育相談は予約制



## バリアフリー映画上映会「愛を積むひと」

音声ガイドナレーション(副音声)や日本語字幕のついた映画を上映します。視覚や聴覚に障害のある人をはじめ、どなたでも楽しめる映画です。

- とき 3/17(日) 13:30~16:00
- 場所 くわなメディアライヴ
- 定員 30人(先着順) 料金 無料
- 申込 直接または、電話、ファクス、メール (✉kcl@cello.ocn.ne.jp) で中央図書館へ
- 開始 2/15(木) 11:00
- 問 中央図書館

## みんなのがん教室@図書館「私のイチオシ生活習慣」

がんは2人に1人がかかると言われている私たちにとって身近な病気です。病理医であり、がん相談支援センター長の白石先生にがんを予防するヒントを教えてください。

- とき 3/9(土) 13:30~
- 場所 長島輪中図書館
- 料金 無料
- 講師 市総合医療センター副理事長 / がん相談支援センター長 白石 泰三先生
- 申込 不要
- 問 長島輪中図書館



白石 泰三先生

## 図書館スタッフによる 今月のおすすめ本

今月のテーマ 「忍者」

大人向け



### 完本忍秘伝

中島 篤巳 / 訳註 (国書刊行会)

伊賀の服部家の流れをくむ忍術伝書「忍秘伝」などの忍術書を、原本・読み下し・現代語訳して収録。桑名ゆかりの服部半蔵も登場する。



### 忍者学講義

山田 雄司 / 編、三重大学国際忍者研究センター / 著 (中央公論新社)

さまざまな分野の専門家たちが集い、忍者食や諜報能力、忍術など、多方面から忍者を分析する。リアルな忍者の姿をお届けする。

児童向け



### よふかしにんじゃ

バーバラ・ダ・コスタ / 文 エド・ヤング / 絵 長谷川 義史 / 訳 (光村教育図書)

海外の作家が描く忍者絵本。カラーズがエキゾチックで関西弁の訳も面白い。ぬきあしさしあし、よふかしにんじゃの正体とは?



### ビジュアル忍者図鑑1 忍者の仕事

黒井 宏光 / 監修 (ベースボール・マガジン社)

今や海外にも人気を広まった忍者。その本当の姿を知っていますか? 仕事・くらし・修行のシリーズ3冊で忍者のすべてが分かる!

## 六華苑

☎ 24-4466 FAX 24-4627  
休 毎週月曜 (祝日の場合は翌日休苑)  
2/10(土) 臨時休苑

### 六華苑で和のアフタヌーンティー

花手水やアレンジメントフラワーを眺めながら「THE FUNATSUYA」が提供する桑名ならではの和のアフタヌーンティーをお楽しみいただけます。また、アフタヌーンティーの後には、「桑名の千羽鶴体験」も行います。



- とき 2/25(日) 15:00~16:45 (受付は15分前)
- ※13:00の回は完売しました
- 料金 15,000円 (入苑料、千羽鶴体験込み)
- 予約 電話 (先着順)



観光協会HP

## 博物館

☎ 21-3171 FAX 21-3173  
休 2/26(月)~3/8(金) 展示入替休館、会期中は毎週月曜(祝日の場合は翌日休館)

### 新春企画展 松平定信と源氏物語 【特集陳列】<山>と<月>の日本画 / 刀剣セレクションIII—桑博ドラゴンズ—



帆山花乃舎《屏風「桜狩」》(部分)館蔵

松平定信が書き写した《細写源氏物語》や帆山花乃舎の《屏風「桜狩」「紅葉狩」》などを展示します。平安時代から現代まで読み継がれてきた『源氏物語』の世界をぜひ、ご堪能ください。

- とき 開催中~2/25(日) 9:30~17:00 (入館は16:30まで)
- 料金 高校生以上150円、中学生以下無料