



子育て支援センター たんぽぽ広場

子育て通信 第313号 (2026年4月1日発行)

社会福祉法人 共同福祉会 たんぽぽ保育園

子育て支援センター たんぽぽ広場

〒904-2142 沖縄市登川1-33-3

☎098-938-9379 / 子育て相談: 098-934-3568

発行責任者: 園長 嘉陽理子

子育てに不安や悩みはありませんか?

「仲間がほしいな」と思ったら

たんぽぽ広場に遊びにおいでヨ!

お子さんと一緒に 楽しい時間を過ごしましょう。

たんぽぽ広場は、主に家庭で子育てをしているお母さんたちが集まり、情報交換をしたり、お子さんと一緒にみんなで楽しく遊んだりできる交流の場です。

お父さん、おじいちゃん、おばあちゃん、これからママになる方も、ぜひお気軽にご利用ください。利用料は「**無料**」です。



先月の活動ピックアップ!

ひなまつり(2日)/お別れ遠足(19日)/誕生会(24日)/お母さんを励ます会(25日)/

お母さんたちによる絵本の読み聞かせ(毎週火・金)/たんぽぽあちゃんと一緒にあそぼ(毎週水)



利用案内・お知らせ

利用日・時間帯

月～金曜日 9:45～(午前中)

※平日午後・土曜日は新規登録、子育て相談の時間となります。

居住区

市内・市外・県外・一時滞在など、お住まいの地域を問わずどなたでもご利用いただけます。

ご注意

お子さんだけのご利用、および一時預かりは行っておりません。行事の時だけでなく、日々の交流の時間にもぜひ遊びにいらしてください。

対象

0歳～就学前までのお子さんと保護者の方。

お母さん、お父さん、おじいちゃん、おばあちゃん、妊婦さんも大歓迎です。

事前予約制

人数把握のため、電話またはLINEにて予約を承ります(当日朝9時まで予約可)。



持ち物

お子さんの着替え、飲み水、タオルなど。

※お菓子、ジュース、おもちゃの持ち込みはご遠慮ください。

子育て相談(秘密厳守)

来所・電話・メール・LINEで受け付けています。ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

★子育てのポイント 子育ての悩み Q&A

●「早寝」「早起き」「朝ごはん」が脳を育てる！

昔から「早寝・早起き・朝ごはん」は健康のためによいといわれていますが、脳を育てて“やる気”を引き出すにもこの生活習慣がカギとなります。今回は「早寝」について一緒に考えてみませんか？

【上質な睡眠のために……】

1. 部屋の電気を暗くする
2. TVやゲーム・スマートフォンは就寝の1時間前にはスイッチオフ
3. 夜、風呂に入る

●早寝で上質な眠りを確保して脳の進化を後押し

子どもの脳を育てるには早起きと朝ごはんが重要。朝日の刺激で分泌が加速するホルモン・セロトニンがやる気と好奇心を強めるので日中たくさんの学びが起こります。でもその学びを定着させるのは睡眠中。よい眠りが日中の体験を知識にかえて定着させるのです。眠りを作り出すのはメラトニンというホルモンです。メラトニンは網膜が暗さを感じると分泌促進され、眠りを誘い、脳の進化を助けます。実は眠りの立役者もセロトニン。朝のセロトニン増産から約15時間後、セロトニンがメラトニンに変化することで、メラトニンが生成されるからです。セロトニンは脳の働きに欠かせないホルモンなのです。セロトニンはそのほとんどが腸内で生成されるので食事でもまた脳にとって無視できません。特に朝食は一日中脳が使う栄養素の補給なのでとても重要です。

監修：黒川伊保子氏 参考文献：「いただきます ごちそうさま」2025秋号

★上質な睡眠のために……



1

部屋の電気を暗くする



2

TVやゲーム・スマートフォンは就寝の1時間前にはスイッチオフ



3

夜、風呂に入る

▶メラトニンの主な働き



（知能や知恵の発達を司る海馬の働きを助ける）



（暗さを感じると、眠たくなる）

上質な眠りをつくり出し、成長ホルモンの分泌をあと押し



今月のおすすめ絵本

★絵本の読み聞かせ

毎週月・金にお母さんたちが交替で行っています。ご一緒に参加してみませんか？

★絵本の貸し出し

月曜日～金曜日 9:30～15:00
（保育園の本を貸出中）。

絵本の借用のみの利用はお断りいたします。



0さいから：「くだもの くださいな」

作：みやまつともみ／福音館書店／500円

「ちいさなくだもの くださいな」「まるいくだもの くださいな」「あまいくだもの くださいな」——ブルーベリー、みかん、いちごやバナナなど、いろいろなくだものが赤ちゃんの目の前に差し出される絵本です。語りかけるようなことばを添えて、色もかたちも多様なくだものを、うつくしくあたたかな貼り絵で描きます。



3さいから：「てんとうむし、とんだ！」

文：澤口たまみ 絵：廣野研一／福音館書店／500円

葉っぱの上に、てんとうむしをみつけたよ。てんとうむしは、葉っぱを伝い、茎をのぼり、上へ、上へと歩いていく。草のてっぺんにたどりつくと、はねを広げて、大空へ飛んだ！ 今度はわたしの手から飛ばしてみたいな。てんとうむしを手のひらにのせると、指をのぼり、はねを広げて飛んでいった！ おてんとさんに飛んでいった！（福音館書店HPより）

利用者の声
～今、私の想うこと～

8ヶ月が過ぎて、むちむちでぷくぷくでにこにこの息子を見ると可愛くて仕方ありません。息子が生まれてからも息子が笑えば嬉しく、泣けば悲しくまだまだ母子は一心同体なんだと感じます。

最近支援センターで色々な体験をさせてもらっています。クリスマスやムーチーの日、ひな祭りなどの行事の他、自然豊かな環境での砂、泥、芝生遊び、月齢の異なる他の子ども達との交流や私自身もママ同士の情報交換など、とても勉強になっていると同時に助けられています。

私も息子も揃って色々な体験をして、毎日がキラキラと尊い時間を過ごせています。日々発達していく息子を側で見られる幸せを感じています。センターの皆様いつもありがとうございます。

(豊里日向子・沖縄市在)

私たちのめざす子ども像(たんぽぽ保育園)

- ・心身ともに健康な子ども
- ・自然を愛し、創造力の豊かな子ども
- ・物事をありのままにみて、自分の頭で考える子ども
- ・仲間を大切にする思いやりのある子ども
- ・働くことを喜びと感じられる子ども
- ・自分の要求をはっきり言い、相手の要求も聞ける子ども
- ・困難にぶつかった時でも、意欲的・積極的に行動できる子ども

利用登録について

当センターを初めて利用される際は、「利用登録」をお願いしています。担当より利用方法についてご説明した後、登録が完了してからご利用開始となります。

※新年度(4月)を迎えられた方は、継続利用の場合も改めて「再登録」が必要となります。

予約時にお伝えいただくこと

お電話やLINEで予約される際は、以下の内容をお伝えください。

- ・保護者の方とお子さんのお名前
- ・お子さんの月齢(または年齢)
- ・希望の日時
- ・(初めての方)「初めて利用します」と一言添えていただけるとスムーズです!

園長室の窓から

出会いが未来を拓く

一期一会といいますが
ただ物体と物体のように、漫然と出会えば
なにも結ばれず、時間とともに流れていきます
心と心を通わせて出会ったとき
そこに気づきと発見が生まれます。
ひとつの出会いから新しい何かが生まれ
また次の出会いにつながっていきます。
出会う人、ひとりひとりを大切に。
出会いが未来を拓くのです。

『いのちをむすぶ』 佐藤初女 著

やわらかな春の光とともに、新しい年度が始まりました。

入園や進級を迎えた子どもたちの姿には、期待と少しの緊張が入り混じった、春ならではの表情が見られます。

この季節になると、私は上記の佐藤初女さんの言葉を思い出します。

子どもたちはこれから園生活の中で、たくさんの出会いを経験していきます。

友だちとの出会い、先生との出会い、地域の方々との出会い。その一つひとつの出会いの中で、「おもしろそう」「やってみよう」「もっと知りたい」という気持ちが芽生え、子どもたちの世界は少しずつ広がっていきます。

時には、うまくいかないことや戸惑うこともあるかもしれませんが。新しい環境の中で、子どもたちは小さな勇気を出しながら、一歩ずつ前へ進んでいきます。

そんなとき、子どもたちの心の支えになるのは、いつでも自分のことを信じてくれる存在です。

保護者の皆さまが「大丈夫だよ」「あなたならできるよ」と温かく見守り、応援して下さることが、子どもたちにとって何より大きな安心と力になります。

私たちも子どもたちと嬉しかったことを一緒に喜び、悔しかったことに寄り添いながら、子どもたちの成長とともに見守っていきたくと思います。そして子どもたち一人ひとりの出会いを大切にしながら、子どもたちが安心してさまざまなことに挑戦できる環境を作っていきたいと思います。

子育て支援センターでもこれから新しい出会いがたくさん待っています。子育てしている皆さんにとってこのたんぽぽ広場が親子の交流の場となり、安心して過ごせる心地よい居場所となるようスタッフ一同、心を込めて支援取り組んでいきたいと思っています。

この一年が、子どもたちにとって心豊かな出会いに満ちたものとなり、その一つひとつが未来へとつながる大切な力になっていくことを願っています。

園長 嘉陽理子



今月の予定

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		入園式のためお休み	自主交流	自主交流		
6	7	8	9	10	11	12
自主交流	自主交流	自主交流 たんぽぽばあちゃんの日	自主交流	自主交流 身体測定日		
13	14	15	16	17	18	19
自主交流	自主交流 たんぽぽばあちゃんの日	自主交流 市心理士相談日	自主交流	自主交流		
20	21	22	23	24	25	26
自主交流	自主交流 こいのぼり製作	自主交流 たんぽぽばあちゃんの日	自主交流 誕生会	自主交流		
27	28	29	30			
自主交流	自主交流 たんぽぽばあちゃんの日	昭和の日(公休日)	自主交流			

沖縄市 公認心理師による子育て相談

月に1回、沖縄市の公認心理師による個別相談を行っています(予約制)。日々の「ちょっと困ったな」や育児への不安など、お一人で抱え込まずにお気軽にご相談ください。

たんぽぽばあちゃんによる伝承あそび

毎週1回、たんぽぽばあちゃん(新本さん)が遊びに来てくれます。沖縄のわらべうたや昔話、伝承遊びなどを、心地よい「うちなーぐち(沖縄の言葉)」で楽しみませんか? お子さまと一緒に、心温まるふれあい遊びを体験しましょう。

※活動日程については、カレンダーや掲示板のお知らせをご確認ください。

子育てサークル

★リフレッシュサークル hash!

子育て中のイライラやストレスでホッとできる時間がとれないお母さん。ストレッチやコアトレーニングを通してリフレッシュしませんか? 参加をご希望の方は、直接支援センター窓口にてお申し込みください(サークルのみの参加は不可、日頃から広場をご利用の方が対象です)。

※活動日程については、カレンダーや掲示板のお知らせをご確認ください。

★つく〜る☆さ〜くるくるくる

現在、活動をお休みしています。再開の際はこちらでお知らせいたします。

情報

★ホームページ

<https://www.okinawa-tanpopo.com/>



★メール okinawatanpopo@hoikuen.to

子育て役立ちガイド

★OKIIKU(おきいく)

沖縄市の子育て支援に関するポータルサイト



★その他の子育て支援センター

- ・あけぼの子育て支援センター(胡屋あけぼの保育所2階)
- ・子育て支援室「チャーミー」(みさとこども園内)
- ・こひつじクラブ(愛星幼稚園内)

★つどいの広場・出張ひろば

- ・つどいの広場 池原 池原公民館内
- ・つどいの広場 泡瀬 泡瀬第三公民館内
- ・つどいの広場 中の町 中の町公民館内
- ・出張ひろば 宮里児童センター

★一時預かり

- ・きらきらこども園 Ageda
- ・きらきらこども園

★沖縄市ファミリー・サポート・センター

「預けたい人」と「預かりたい人」を地域でつなぐ有償ボランティア制度です。

