



子育て支援センター たんぽぽ広場

子育て通信 第315号(2026年6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!

食育講座(4日)/七夕飾りづくり(17日)/誕生会(25日)/
お母さんたちによる絵本の読み聞かせ(毎週火・金)/たんぽぽばあちゃんと一緒にあそぼ(毎週水)



※水遊びが始まります!
今月より水遊びが始まります。詳しい日程については支援センターにてご確認をお願いします。



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

●『暑さ対策のポイント』

体温が上がりやすい赤ちゃんがこれからの季節を心地よくのりきるために知っておきたいポイントを紹介いたします。参考にしてくださいね。

★乳幼児期の暑さ対策のポイント

赤ちゃんは体温調節が未熟で、大人よりも暑さの影響を受けやすい時期です。室温や湿度をこまめに確認し、エアコンや扇風機を上手に使いながら、衣類・水分・休息に気をつけて過ごしましょう。屋内でも熱中症になることがあるため、のどの渇きに関係なく、月齢に応じた水分補給や休憩を心がけることが大切です。

○生後3か月頃

眠って過ごす時間が長く、同じ姿勢でいることが多い時期です。背中や首まわりに熱がこもりやすいため、衣類や寝具は通気性のよいものを選びましょう。抱っこで大人と密着すると、赤ちゃんの背中や首が熱くなりがちです。汗をかいていないかこまめに確認し、汗取りガーゼを活用したり、抱っこする大人も薄手の衣類を心がけたりするとよいでしょう。

○生後6か月頃

寝返りやおすわりなど動きが増えてくる時期です。赤ちゃんが動きやすく、汗を吸いやすい服装を選びましょう。外出時は帽子や日よけを使い、直射日光や地面からの照り返しを避けることも大切です。冷房の効いた室内では、手足やお腹が冷えすぎていないか確認しましょう。

○生後10か月頃

はいはい・つかまり立ち・外出の機会が増え、汗をかきやすくなります。外出時は短時間でもこまめに休憩し、授乳や水分補給、オムツの確認をしましょう。ベビーカーは地面に近く、照り返しで暑くなりやすいため、日陰を選び、背中や首の汗を確認しましょう。車の中は短時間でも高温になりやすいため、赤ちゃんを車内に残さないようにしましょう。

○共通して気をつけたいこと

顔が赤い、汗が多い、機嫌が悪い、ぐったりしている、尿が少ないなどの様子が見られるときは、涼しい場所で衣類をゆるめ、体を冷やしながら休ませましょう。いつもと違う様子がある場合は、早めに医療機関へ相談しましょう。

参考資料：月刊『赤ちゃん！』2026年5月号



赤ちゃんの様子を見ながら、無理のない暑さ対策を心がけましょう。



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：「すなばて ばあ」

作：中川ひろたか 絵：山本祐司 出版社：主婦の友社 770円
「すなばにおやまをつくりましょう ペタペタペタ」
「シャベルでトンネルほりましょう サクサクサク」
……すると、トンネルの中から音が聞こえてきます。
「ダカダン ダカダン」なんでしょう。
なんと、砂場のお山から新幹線が登場し、
通り過ぎたあとにじょうろで水をまくと……。
お砂場遊びが大好きな赤ちゃんにぴったりの、
夢いっぱい絵本です。18か月の赤ちゃんから楽しめます。



3さいから：「あつい！！」

作：木曾秀夫 出版社：フレーベル館 1320円
夏の暑い日、木陰を見つけたたぬきはひとやすみ。たぬきが見た夢とは…？ストーリーにあわせて、いろいろな形の穴が
抜けていく楽しいしかけえほん。

(絵本ナビHPより)

利用者の声 ～今、私の思うこと～

出産してからずっと自宅保育をしており、娘に遊びの選択肢を増やしてあげたいと思った時に、たんぽぽ広場の存在を知りました。支援センターの利用も初めてで母子ともに緊張していましたが、優しい先生方や他の親御さんたちのおかげですぐに打ち解けられました。娘も通い始めてしばらくは私にくっついていましたが、今では自分から園庭に行き、お友達と砂場遊びを楽しんでいます。

たんぽぽ広場には子どもたちがのびのびと過ごせるだけでなく、親である私たちが子育てについて学んだり、リフレッシュできる環境も整っています。食育講座等で幅広い知識を得られたり、月に一度の園長先生によるコアトレーニング・ストレッチは毎月の楽しみになっています。また、アメリカ人の夫も仕事が休みの日には積極的にたんぽぽ広場に参加してくれて、国籍問わず楽しめることも魅力の一つです。

この素敵な環境に感謝し、皆で娘の成長を見守っていただけることをとても嬉しく思います。

(カイガーリさ子 基地内在)

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くとスムーズです!

園長室の窓から

笑顔のリレー

みやもと おとめ

バスは少し混んでいた
窓際の青年が降車ボタンを押す
通路側のおじいさんが
青年を通すために立つ準備

「停まってからでいいですよ」
青年のさわやかな声

青年が降りたあと
おじいさんは窓際へ
私がとなりに腰かけた

しばらくすると
おじいさんが降車ボタンを押す
私は立つ準備

「停まってからでいいですよ」
おじいさんのやさしい声

だんだん人が降りて
もう立つ人のいないバス
夕暮れの窓に私も話しかける

「停まってからでいいですよ」

みやもととおとめ氏の詩「笑顔のリレー」には、日常の中の何気ない場面が描かれています。

「停まってからでいいですよ」というたった一言の、どこにもあるようなやさしい声かけ。その言葉には、相手を思いやる心が込められています。そして、その言葉に添えられた笑顔は、人の心をふっと和らげ、あたたくしてくれる力を持っているように感じます。

私たちの日々の暮らしの中にも、そんな「笑顔のリレー」はたくさんあります。困っている人に声をかけること。急いでいる気持ちを少しゆるめて、相手を待つこと。相手の表情を見て、やさしい言葉を選ぶこと。どれも特別なことではありませんが、その小さな行為が、誰かの心を励ましたり、癒したり、喜ばせたりすることがあります。

子育て支援の場においても、私たちは言葉の力、そして笑顔の力を大切にしたいと思っています。子育ての中では、嬉しいことばかりでなく、不安になったり、迷ったり、疲れてしまったりする日もあります。そんな時に、そっと寄り添う言葉や、安心できる笑顔に出会うことで、「なんだかほっとしました」と感じてもらえることがあります。

私自身も、子育てを支える一人として、相手の心を励まし、癒し、喜ばせることのできる言葉を発する人でありたいと願っています。そして、保護者の方や子どもたちにとって、「ここに来ると少し安心できる」「話す心が軽くなる」と思っていただけのような存在でありたいと思っています。

「人も環境の一つ」と言われます。子どもたちを取り巻く環境の中には、建物や遊具、自然だけでなく、そばにいる大人の表情や言葉、まなざしも含まれています。だからこそ、私たち大人自身の在り方が、子どもたちや保護者の方々にとって、大切な環境の一部となっているのだと思います。

笑顔とともに届けられた一言が、誰かの心をやさしくし、そのやさしさがまた次の誰かへとつながっていく。そんな「笑顔のリレー」を、子育て支援の中でも大切にしていきたいと思っています。

これからも、子どもたちと保護者の皆さまの心に寄り添い、安心とぬくもりを届けられる支援者でいられるよう努めてまいります。

園長 嘉陽理子



今月の予定

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		自主交流 たんぽぽばあちゃんの日	自主交流	自主交流		
6	7	8	9	10	11	12
自主交流	自主交流 たんぽぽばあちゃんの日	自主交流 リフレッシュサークルha☆sh!	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	自主交流 心理師相談日	自主交流 子育て講座(救急法) たんぽぽばあちゃんの日	自主交流		
20	21	22	23	24	25	26
海の日(公休日)	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		
27	28	29	30	31		
自主交流	自主交流 【くしあわさき学校実習生受入日】	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		

※実習生受入について 看護学校学生、保育専門学校の学生が子育て支援センターについて学ぶため活動に加わります。ご理解とご協力よろしくお願いします。

利用に関して・・・行事、子育て講座、誕生会、サークルなどへの参加は事前申し込みが必要となります。カレンダーや掲示板のお知らせをご確認ください。(LINE受付、直接申込みなど内容によっては方法が異なりますのでお問合せ下さい)

沖縄市 公認心理師による子育て相談

※今年度より相談の日程が変わります。

奇数月(5.7.9.11.13)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、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の伝承あそび

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。

子育てサークル

★リフレッシュサークル ha☆sh!

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)。

★つく～る☆さーくるくるくる

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。

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

- ・きらきらくども園 Ageda
- ・きらきらくども園

★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。



情報

★ホームページ

・ <https://www.okinawa-tanpopo.com/>

★メール okinawatatanpopo@hoikuen.to

