



子育て支援センター たんぽぽ広場



先月の活動ピックアップ!

子育て講座(食育講座)(13日)/敬老の日プレゼントづくり(19日)/誕生会(20日)/
リフレッシュサークルha★sh!(12日)/お母さんたちによる絵本の読み聞かせ(毎週火・金)/
たんぽぽ赤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。

子育て通信 第318号(2026年9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。

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、妊婦さん也大歓迎です。

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。ひとりて悩まず、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

●9月は防災月間。たんぼ広場では今月、防災に関する知識や関心を高めるため防災講座を行います。そして今号では災害時でも活用できる火を使わない簡単レシピをご紹介します。ぜひご家庭で作ってみてください。

親子で食べ慣れておく “火を使わない防災ごはん”

切り干し大根とツナのもみもみサラダ

材料（大人1人分程度）

- ・切り干し大根……15g
- ・ノンオイルのツナ缶……1缶（汁ごと）
- ・塩昆布……ひとつまみ
- ・梅干し……1個
- ・白ごま……少々

作り方

- 1.清潔なポリ袋にごま以外の材料を入れる
 - 2.袋の上からよくもみ、約20分置く。
 - 3.やわらかくなったら、ごまを加える。
- ツナ缶の汁で切り干し大根を戻すため、水をほとんど使いません。
※梅干しの種は必ず除きます。幼児には塩昆布と梅干しを減らし、切り干し大根を短く切るなど、年齢やかむ力に合わせてください。

大豆とツナのトマトあえ

材料（2人分程度）

- ・蒸し大豆または大豆水煮……1袋・1缶
- ・ツナ缶……1缶
- ・トマトジュース……大さじ2〜3
- ・ケチャップ……少量
- ・あれば乾燥パセリ

作り方

- 1.材料をポリ袋に入れる。
 - 2.袋の上から大豆を少しばぶしながら混ぜる。
- パンやクラッカーにのせても食べられます。炭水化物に偏りやすい災害時に、豆と魚からたんぱく質を補える組み合わせです。
※大豆は乳幼児にはそのまま与えず、袋の上から十分につぶしてください。初めて食べる食品は非常時に試さず、平常時から食べ慣れたものを使います。

バナナきな粉オートミール

材料（1人分）

- ・バナナ……1本
- ・オートミール……大さじ3
- ・きな粉……小さじ1
- ・常温保存可能な豆乳又は牛乳適量

作り方

- 1.ポリ袋の中でバナナをよくつぶす。
 - 2.オートミール、きな粉、豆乳を加えて混ぜる。
- 3.5〜10分置き、やわらかくする。
甘味料を加えなくても食べやすく、朝食やおやつになります。

「わが家のいつもの味」を最低3日分

国は家庭の備蓄について、最低3日分、できれば1週間分を推奨しています。飲料水の目安は1人1日3リットルです。子どもが普段から食べている食品/飲料水/離乳食/幼児食/液体ミルクまたは粉ミルク/紙コップ・使い捨てスプーン/食物アレルギー対応食品と薬/おやつ・好きな味の食品/ウェットティッシュ、紙皿、ポリ袋/携帯トイレ、おむつ、生理用品乳幼児、妊産婦、食物アレルギーのある人などは、一般的な支援物資だけでは必要な食品を得にくいことがあります。普段使うものを少し多めに買い、食べた分だけ補充する「ローリングストック」が続けやすい方法です。

非常時に初めて食べるのではなく、今月一度、親子で味見してみよう。

食物アレルギー、離乳段階、そしゃく・嚥下の状態には個人差があるため、お子さんの年齢や健康状態に合った、普段から食べ慣れている食品を備えましょう。

【参考】農林水産省「家庭備蓄ポータル」

「災害時に備えた食品ストックガイド」、内閣府「防災情報のページ」、日本小児アレルギー学会「災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット」

※各サイトの情報は2026年8月確認。

★防災・避難所情報 ★ハザードマップ ★指定避難所一覧

★防災メール・防災アプリの登録 ★乳幼児用品を備蓄している避難所の情報など

お住まいの市町村の情報を事前に確認しておきましょう。



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：「どっちのてにはいってるか？」

文・絵：新井洋行 出版社：偕成社 660円

どちらかの手になにかを隠して「どっちのてに入ってるか？」を当てるのは、小さな子にもなじみぶかく、人気の手遊びです。これを絵本のかたちで楽しめるよう構成しました。あたたかな色合いの絵で、親子一緒に楽しめる絵本シリーズです。



3さいから：「いちにち おこめ」

作：ふくべあきひろ 絵：かわしまななえ 出版社：PHP研究所 1780円
子どもから大人まで人気の「いちにち」シリーズ！ 擬音の面白さとユーモア満載の絵で、読み聞かせでも大人気です。

おこめって、おいしいな。おこめってどうやってつくってるんだろう？ よし、いちにちおこめになってみよう！ いちにちたねもみ！ おこめは、たねもみっていうちいさな「たね」からつくるんだって。にょきにょきにょきっ！ いっかげつでこんなにのびるんだ～！

いちにちたうえ！ ついにたんぼデビューだ！！ ブクブクブクッ！ たんぼってみずがあるんだ～。いちにちすいでん！ パクパクパク！ カモはざっそうをたべてくれるよ。

ほかに、「おこめのはな」や「いなほ」、「いねかり」になってみた。おこめってありがたいなあ。ちゃんとのこさずたべなくっちゃ。

一粒のおこめができるまでを描いた、食育にも役立つ絵本です。

（絵本ナビHPより）

利用者の声 ～今、私の想うこと～

沖縄への第2子の里帰り出産にあたり、出産後間もなくして2歳の娘を連れて実家近くにあるたんぽぽさんを利用しました。

はじめは緊張していた様子の娘もスタッフの皆さんが笑顔で温かく迎えてくれたことで、すぐに打ち解けることができました。館内には沖縄ならではのおもちゃや沖縄ならではの遊びや広々としたキッズスペースがあり、汗をかきながら伸び伸びと楽しそうに遊ぶ姿を見られて胸が熱くなりました。

出産間もないヘトヘトな身体でイヤイヤ期の2歳児と一日中家で過ごすのは体力的にも厳しかったため、安全な環境で思い切り身体を動かさせたのは親としても本当に助かりました。地元のママさんやスタッフさんと世間話をしてリフレッシュできたのも良い思い出です。

里帰り中の身動きがとれないに時期に、親子ともに心が和らぐ温かい居場所があるありがたさを強く実感しました。

(奥間 千春 うるま市在)

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ぜられる子ども
- ・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

『きみがいま』

マギソン・マギー 著
ながわちひろ 訳

きみがいまむちゅうなのは・・・
きいろい カップ おはようのうた
きらきら まぶしい あさの ひかり
にじいろに かがやく むしの はね
そして・・・
おおきな ダンボールばこ
きみが いま むちゅうなのは・・・
ばちゃんと とびこむ みずたまり
ざらざら こぼれる すなの やま
ろうかを はしる ダンプトラック
せたけを はかる えんぴつの せん
そして・・・
おおきな ダンボールばこ
きみが いま むちゅうなのは・・・
こなと たまごを こねる ポウル
ゴールに とびこむ サッカーボール
じめんに ころがる ふとい きの えだ
びしょぬれの いぬの におい

そして・・・

おおきな ダンボールばこ
きみが いま むちゅうなのは・・・
ソファに ちらばる どうぶつビスケット
いたいところに はる ばんそうこう
ひもの ついた くつ
さようならと てを ふること

そして・・・

おおきな ダンボールばこ
きみは うちゅうせんの パジャマに むちゅうになり
ほしの せかいの ものがたりに むちゅうになる
さきのことなんて しんぱいしない
あしたのために いそぐことも しない
だから・・・
おおきな ダンボールばこに むちゅうになれる
たくさんの むちゅう たくさんの いま
きみは いま、まいにちに むちゅうなんだね



私の大好きな「ちいさなあなたへ」の絵本に続いて発表された「きみがいま」の絵本。この中には、子どもの澄んだ瞳が見つめる世界の美しさが描かれています。

まだまだ強い陽射しが照りつける園庭の隅でじっとセミの抜け殻を見つめることもたちの背中や砂場で見つけた小さな丸い小石を「みて～!」と汗ばんだ手のひらで見せてくれる子どもたちのかわいい笑顔……。大人の忙しい日常や大人の時間軸で見ると、それは「ただのセミの抜け殻」だし、「ただの石ころ」。暑い中でつい「早くお部屋に入ろう～」と急かしてしまいたくなる瞬間かもしれません。

けれど、子どもと同じ高さにかがんでその景色を覗き込んでみると、そこには驚きと発見に満ちたセンスオブワンダーの世界が広がっています。今この瞬間にしか出会えないきらめきに全身で夢中になること、心が大きく揺さぶられる楽しさを知ること。その小さな感動の積み重ねこそが、子どもたちの豊かな感性や生きる力の根っこを育てていきます。大人にとっての「ちっばけ」は、子どもにとっての「かけがえのない宝物」なのです。

まだまだ暑さが残る毎日ですが、急ぎ足になりがちな時こそ足を止め、「何が見えたの?」「おもしろいね」と、子どもと同じ目線で世界を味わえる大人でありたいと思います。子どもたちが広げるまぶしい世界をまるごと受け止め、その好奇心に寄り添いながら、一日一日を大切に過ごしていきたいです。

園長 嘉陽理子

今月の予定

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	自主交流	自主交流 防災講座	自主交流 たんぽぽばあちゃんの日	自主交流		
7	8	9	10	11	12	13
自主交流	自主交流 リフレッシュサークルha☆sh!	自主交流 【具志川看護学校実習生受入日】 たんぽぽばあちゃんの日	自主交流	自主交流 身体測定日		
14	15	16	17	18	19	20
自主交流	自主交流	自主交流 心理士相談日	自主交流 たんぽぽばあちゃんの日	自主交流		
21	22	23	24	25	26	27
敬老の日	国民の休日	秋分の日	自主交流 誕生会	自主交流	納涼祭	
28	29	30	1	2	3	4
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		

※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」(みざとこども園内)
- ・こひつじクラブ(愛星幼稚園内)

★つどいの広場・出張ひろば

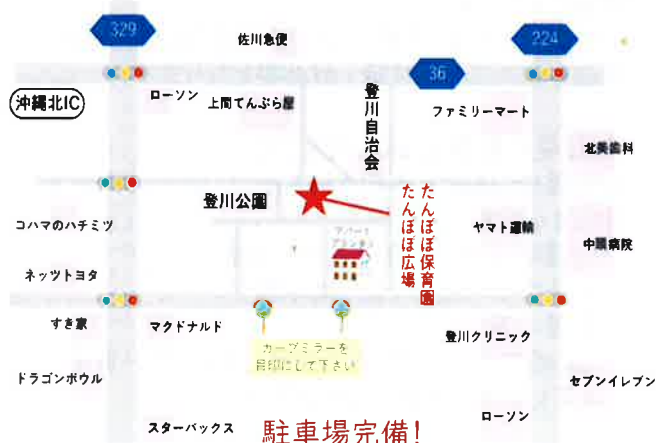
- ・つどいの広場 池原 池原公民館内
- ・つどいの広場 泡瀬 泡瀬第三公民館内
- ・つどいの広場 中の町 中の町公民館内
- ・出張ひろば 宮里児童センター

★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。



駐車場完備!

情報

★ホームページ

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

★メール okinawatanpopo@hoikuen.to

