



子育て支援センター たんぽぽ広場

10

先月の活動ピックアップ!

子育て講座(防災講座:講師沖縄市防災課職員)(4日)/誕生会(24日)/
リフレッシュサークルha★sh!(8日)/お母さんたちによる絵本の読み聞かせ(毎週月・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。

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。ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

子育て通信 第319号(2026年10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。

★子育てのポイント 子育ての悩み Q&A

●10月はまだまだ暑い沖縄。でも少しずつ秋の気配を感じる頃です。無理をすると体調を崩しやすい時期でもあります。今月はこどもの不調でよくみられる、鼻水・鼻風邪についてお伝えします。参考してくださいね。

～その鼻水、大丈夫？～

子どもの鼻水は、風邪などのときによく見られる症状です。色だけでなく、元気・食欲・熱の有無もあわせて見ましょう。

★どうして鼻水が出るの？



鼻腔内は粘膜で覆われていて、吸った空気を加湿したり、粘膜自体を保護したりするため、鼻粘膜からはつねに少しずつ粘液が分泌されています。この鼻粘膜にウイルスなどの病原体や花粉などの異物がくっつくと、それを排出しようとして粘液が多量に分泌されます。これがいわゆる鼻水です。ウイルスなどからだにとっての異物を排除するための自然の防御反応なのです。

★鼻水の色の見方

- ・ 透明でサラサラ：かぜのひき始めやアレルギーのことも
- ・ 白っぽい・黄色っぽい：経過の中で見られることがあります
- ・ 緑っぽい・ねばつく：長引くときは様子をみて受診を検討

※色だけでは判断せず、全身の様子も大切です。

★受診の目安

- ・ 鼻水・鼻づまりが1週間以上続く
- ・ 38.5℃以上の熱がある
- ・ 耳を痛がる、耳だれがある
- ・ 機嫌が悪い、眠れない、食欲がない
- ・ 目のかゆみ・充血などつらい症状がある



★おうちでできるケア

- ・ 鼻は片方ずつやさしくかむ
- ・ 鼻をかめないときは鼻水吸引も活用（ない場合は濡れたティッシュなどで優しく拭く。ただしティッシュはウイルスが付着している場合があるので捨て方に気をつけましょう。（ビニール袋に入れ口を閉じて捨てる、蓋つきのゴミ箱に捨てるなど））
- ・ ティッシュを捨てたあとは手洗いを



★たんぼ広場からのお願い

発熱や強い咳、食欲低下、いつもより元気がないときは、無理をせずご家庭でゆっくり過ごしましょう。 参考資料：「1・2・3歳」2021年冬号 赤ちゃんとママ社

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：「ねむねむごろん」

文・絵：たなかしん 出版社：KADOKAWA 1210円

ぞうさんが ねむねむ どしん
くまさんが ねむねむ ごろん
とりさんが ねむねむ くるん
りすさんが ねむねむ ころん ころん ころん……
どうぶつたちといっしょにあくびをしたら、「どしん」「ごろん」と「ねむねむポーズ」をまねしてみてください。
自然と横になり、子どもたちはだんだんうとうと…眠りを誘います。海の砂で描かれた、あたたかくて優しい、おやすみ絵本です。



3さいから：「100ぴき つなひき」

作：矢野アケミ 出版社：鈴木出版 1650円

ある日、野原や草むら、森や水辺などに住む100匹の虫たちに綱引き大会の招待状が届きました。虫たちは赤組と白組に分かれ、力いっぱい勝負開始！「おーえす！おーえす！」と掛け声が響き、大接戦に。ところが、勝負の行方は思わぬ展開に…!? ページを広げると、まるでその場にいるような気分を味わえる、楽しい仕掛け絵本。

（絵本ナビHPより）

利用者の声 ～今、私の思うこと～

こんにちは。こちらに通い感じたことは沢山ありますが、今回は8月に行った際のエピソードをお話したいと思います。

3歳の息子は少し慎重な性格で、園の足場の高い遊具に登ろうとしても、途中で「怖いからやめておく～」と言い、私もチャレンジして欲しい気持ちがありませんが「そうね、分かった」と言って、息子を下ろそうとしたとき、みき先生が息子に「先生とママが支えるから大丈夫だよ、3歳だから3段まで登ろうか」と不安を取り除き、子どものやる気を引き出してくれました。それから、息子は3段より上の段にも自ら進んで登るようになり、他の公園の遊具で今までは躊躇していたところにも挑戦することが増えました。普段保育士さんが子どもへどう接するか私は見たり学んだりする機会がなかったので、息子が成長する様子を見て、声かけって大切だなあと学びました。

たんぽぽ広場、おすすめです！

(古賀 民江 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

胸にある鏡
朝夕思い詰まり
塵積むてからや
磨きぐりしゃ

『琉球いろは歌と六論衍義～程順則の教え』 座間味宗治 著

【解説】

胸中の鏡(良心)を朝夕絶えず磨きなさい。些細なことでも悪に染まってからは磨き直すことはむづかしい。小さなごみでも積もってしまえば掃除しにくいものである。言葉遣いにしろ、日々の行いにしろ、常に反省する気持ちを忘れないように心の鏡を磨き続けたいものである。

この歌には——胸の中にある「鏡」を朝夕磨くように心がけ、塵が積もってしまってからでは磨くことが難しくなる——そのような教えが込められています。

この歌に触れるたび、私は「自分の心は、きちんと磨かれているだろうか」と振り返ります。私たちは毎日、子どもたちのさまざまな表情や言葉、行動に出会います。また、保護者の皆さまの思いや悩みに耳を傾ける機会もあります。その一つひとつを受け止めるとき、自分の心の鏡が曇っているのは、本当に大切なものを見落としてしまうかもしれません。

子どもの言葉にならない思い、その子らしい小さな成長、保護者の方が抱えている不安や願い。目に見えることだけで判断するのではなく、その奥にある思いまで丁寧に感じ取ることができる自分でありたいと思います。

そのためにも、日々、自分自身の言葉や関わり方を振り返り、心の鏡を磨き続けることを大切にしたいと思っています。忙しい毎日の中だからこそ、立ち止まり、「この関わりでよかっただろうか」「もっと寄り添えることはなかっただろうか」と問い直すこと。その積み重ねが、より丁寧な保育、より温かな支援につながっていくのではないのでしょうか。

これからも、子どもたち一人ひとりを大切に見つめ、保護者の皆さまの思いに寄り添いながら、

心の鏡に大切なものをきちんと映し出せるよう、私自身も学び、磨き続けていきたいと思っています。

園長 嘉陽理子



今月の予定

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			自主交流	自主交流		
5	6	7	8	9	10	11
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		
12	13	14	15	16	17	18
スポーツの日	自主交流 【具志川看護学校実習生受入日】	自主交流 たんぽぽばあちゃんの日	自主交流	自主交流		
19	20	21	22	23	24	25
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		
26	27	28	29	30	31	
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 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～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

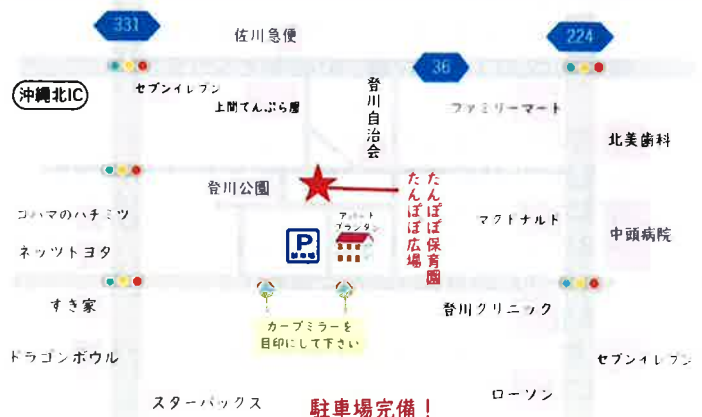
- ・つどいの広場 池原 池原公民館内
- ・つどいの広場 泡瀬 泡瀬第三公民館内
- ・つどいの広場 中の町 中の町公民館内
- ・出張ひろば 宮里児童センター

★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

