



たんぽぽ保育園 子育て支援センター

# たんぽぽ広場

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  
電話 098-938-9379  
子育て相談 098-934-3568  
発行責任者 園長：嘉陽理子

いきいき子育て応援します!

子育てに不安や  
悩みはありませんか？  
子育て仲間が欲しいお母さん  
きっとここに答えが見つかるよ  
お子さんと一緒に  
遊びにおいでヨ!

## 利用料は無料!

子育て支援センターたんぽぽ広場は、国・市が補助金を出し、つくられています。  
ですから無料で利用できます。



たんぽぽ広場は、主に家庭で子育てをしているお母さん達が集まり、情報交換したり、お子さんと一緒にみんなで楽しく遊べる交流の場です。お父さん、おじいちゃん、おばあちゃん、もうすぐママになる方もお気軽にご利用ください!!

### 《よくある質問Q&A》

- 利用時間は? .. 月～金曜日 9時45分～午前中 (午後は新規登録、子育て相談)
- 必ず持っていくものは? .. お子さんのお着替えやタオルなど (お菓子やジュース、おもちゃの持ち込みはご遠慮ください。)
- 予約しないとダメ? .. 感染症対策のため予約制です。(電話またはLINEにて予約をお願いします。)
- 何歳から利用できるの? .. 0歳～就学前まで
- 利用できる地域は? .. 指定はありません。沖縄市以外の方もどなたでも利用できます。
- 子ども(小学生)だけの利用もOK? .. 子どもだけの利用はできません。

子育て相談→こんなときどうしたらいいの?最近疲れてイライラしちゃう・・・色んな場面で起こる子育てに関するお悩みなど、電話やメールでお気軽にご相談ください。(秘密厳守します)

### ●利用者の皆様へお知らせ

※利用の際は、事前予約をお願いします。  
ご理解とご協力の程よろしくお願いたします。  
たんぽぽ広場』LINE登録はこちらから→



★メール  
okinawatanpopo@hoikuen.to

★ホームページ  
<https://www.okinawa-tanpopo.com/>





## 利用者の声

ありがたい環境

たんぽぽ支援センターに通い始めたのは長女が2歳7ヶ月、長男が9ヶ月の頃です。それまでは、息子がまだ小さかったので室内のセンターによく通っていました。たんぽぽに通い始めて、外遊びは本当に母も子も元気になれるのですね！通い始めるまでは家族全員、体調を崩すことが頻繁にありましたが、たんぽぽに通い始めて、親子で強い体になってきているので、風邪をひいたとしても治りが早いんです。そしわたしの産後の回復も1人目の時より遥かに安定するのが早かったです。たくさん太陽の光を浴びて、美味しくご飯を食べ、ぐっすり寝る事はとても大事な事ですね。そう出来る環境がたんぽぽにはあるので、本当にありがたいです。長崎の佐世保出身の私には沖縄の方言や歌を皆んなで学ぶ機会のあるたんぽぽあちゃんの日はとても新鮮で勉強になります。子ども達が楽しんでいる姿を見て嬉しいです。先生方、周りのお母さん方の助けもあり、安心して通える子育て支援センター！これからも通い続けたいです。

ブレル 玲(沖縄市 在)

## 園長室の窓から

ひとつだけ 確かなことは  
どんな人間も 赤い人も 白い人も  
わかることはできない ということ。

わたしたちは結局 おなじひとつの兄弟なのだ  
わたしが 大地の一部であるように  
あなたも また この大地の一部なのだ  
大地が

わたしたちにとって かけがえのないように  
あなたがたにとっても  
かけがえのないものなのだ。

『父は空 母は大地』

(寮美千子・編訳 篠崎正喜・画 ロクリン社刊)

全文はこちらをごらんください。

<https://ryomichico.net/seattle.html>

## 「ひとつの大地のうえで、共に育つ」

キラキラと輝く太陽の光にも負けず、子どもたちは日々、元気に園庭を駆け回っています。こどもたちは毎日の生活の中でたくさんの違いと出会いながら育っています。走るのが得意な子、静かに本を読むのが好きな子、話すのが上手な子や、少しずつ言葉を紡いでいる子もいます。それぞれの個性はまるで野の花のようにどれも美しく同じものはありません。

私たちは、赤い人も白い人も、どんな国の人も、どんな家庭の人も平等でみんな「ひとつの大地」に立っている仲間です。それは私たち大人も同じ。今、子育てに悩み、疲れているお母さんがいたら「ひとつの大地に暮らす仲間」としてそっと声をかけてほしい。隣で不安そうにしている方がいたらそっと手を差し伸べてほしいのです。「大丈夫？」「話聞いてあげようか」——そのひと言で、救われる気持ちがぎゅっとあります。そして、ご自身が苦しいときには「助けて」と声をあげていいんです。子育ては、ひとり頑張るものではなく、お互い支え合い、認め合い、語り合い、心を通わせる中で、「わたしだけじゃなかった」と安心できる時間が生まれます。そうしたひとときが積み重なれば、子育てに希望を持つことができ、明日へとつながる力になるのです。お母さんたちが安心して笑顔でいられる社会は、子どもたちにとってもきっと幸せな世界です。大人たちが支え合い、違いを認め合い、ひとつの家族のように育ち合うことができれば、世界中が少しずつ、平和でやさしい場所になっていく——。たんぽぽ保育園、そしてたんぽぽ広場が、お母さん、お父さん、子どもたちにとっての「大地」であり、いつでも帰ってこれる「実家」でありたい。そう願ってこれからも子育て支援に取り組んでいきたいと思えます。

園長 嘉陽理子

## 絵本の貸し出しをしています。

保育園の本を利用者の方へ  
貸し出しています。  
お子さんと一緒に選んで下さいね。  
月曜日～金曜日9:30～15:00  
絵本の貸出ルールに従って  
お借りください。



## 絵本の読み聞かせを してませんか？

毎週月・金にお母さんたちが  
交替で絵本の読み聞かせを行  
なっています。

ご一緒に参加してませんか？



**0さいから うみざざざ**

★作：ひがしなおこ 絵：きうちたつろう 出版社：くもん出版 880円

海に来たよ。  
さくさく、ざざーん、ざざざざざ、ざわざわ、ぶっかりこ…。  
青い空と海、白い砂浜、つやつやのうきぶくろ。  
子どもが砂浜で遊んだり、海に浮かんだりして、夏の日を楽しみます。



**3さいから あつい あつい**

★作：垂石 眞子 出版社：福音館書店 1,100円

暑い日照りの中、涼しいところを探してペンギンがやってきました。やっとみつけた日陰でひと休み。ところが、それはアザラシの影でした。アザラシも僕だって暑いんだよ、といて、2匹は涼しいところを探しに行きます。そして、やっとみつけた日陰でしたが……。カバ、ゾウと仲間が増え、みんなへトへトになって歩いていると、どこからか波の音が！ 広い海にたどり着き、ざっぶーん！と飛び込みます。暑い夏にぴったりのお話です。



絵本あらすじ：絵本ナビ

**★子育てのポイント 子育ての悩み Q&A**

**保育の現場から～正しい予防で健康を守る！**

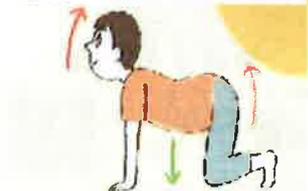
保育園の現場では常に腰痛、肩こり、首こり・のような身体の痛みが付きもの。それは子どもと向き合っている家庭も同じ。簡単なストレッチや運動をすることでご自身の健康を守りましょう。

腰痛の予防にはストレッチや運動筋肉を軟らかくし、首から腰にかけての骨を正しい位置におくことが効果的。お風呂 あがりなど筋肉の緩むタイミングでストレッチを行い、適宜運動もセットでおこなうとよいでしょう。

たんぼぼ広場では月1回リフレッシュサークルha★sh!で「ストレッチ&コアトレーニング」を行っています。自身の健康づくりのため、リフレッシュのため参加してみませんか？詳細はセンターにてお知らせします。



四つん這いの姿勢。おへそを覗き込むように頭を下げる。両手、両膝で床を押す。5秒ほどかけて行う。



息を吸いながら斜め上を見るように頭を上げる。おへそを床に近づけるように5秒ほどかけて背中を反らせる。

**腰痛可動運動**

緊張していた腰の筋肉を弛緩させ、腰の可動域を広げる



**スロースクワット運動**

膝を肩幅より少し広めに開く。膝を曲げて立つ。両腕を前方に伸ばし骨盤を立てたまま5秒ほどかけてゆっくり下へ腰をおとす。5秒かけて膝が伸び切らない所まで戻す



**腸腰筋+大腿直筋 ストレッチ**

右膝を一步前に出し、左膝を床についてしゃがむ。右膝の上に両手を置いて体重をかけるように状態を前に倒す。そのままキープ。



**ハムストリングス ストレッチ**

長座の姿勢で座る。右足は45度ほど閉脚させ、ひざを折り曲げる。伸ばした左膝の上に両手を置き、骨盤を前傾させながら上体を前に倒す。左膝が外側に向いたり床から浮き上がったりしないよう、左膝に体重をかけながら前屈の体勢をキープ。脚を逆にして同様の動きを行う。

**来月は肩こり、首こりの**

**予防策についてお伝えします。また、身体に負担のかかりにくい抱っこのコツについてもお伝えします。**

参考にして下さいね。参考：PriPri 2025 7・8月号

- ★ストレッチはできれば毎日取り組む。
- ★左右30秒ずつ伸ばす×3セットがおすすめ

**沖縄市 心理士による子育て相談**

たんぼぼ広場では、月1回、沖縄市の公認心理師による子育て相談を行っています。子育てについてお気軽にご相談ください。(予約制)

**たんぼぼばあちゃんによる伝承あそび**

毎週1回、たんぼぼばあちゃんによる沖縄のわらべうた、昔話、伝承あそびなどしまくとうばを使って教えてもらっています。一緒に遊びませんか？

**★子育てサークル**

●リフレッシュサークル ha★sh! サークル再開しました。詳細はセンターにて

●つく～る☆さ～くる くるくる 現在活動をお休みしています。

**今月の活動日**

**☆感染症拡大防止について**

- ★以下の通り感染症対策を行なっています。
- ご協力をお願いします。
- マスク着用(個人判断)
- 手指消毒
- 検温(発熱の場合、利用不可)





# 今月の予定

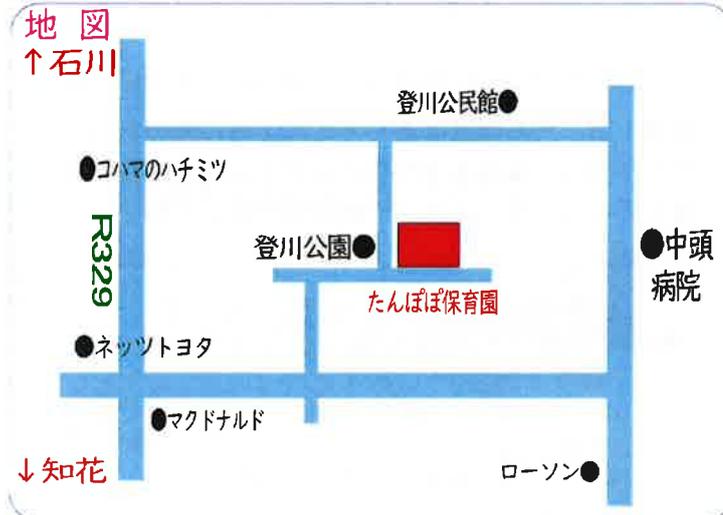


日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
	自主交流	自主交流	自主交流 <small>たんぽぽあちゃんの日</small>	自主交流	自主交流	
3	4	5	6	7	8	9
	自主交流	自主交流	自主交流 <small>たんぽぽあちゃんの日</small>	自主交流 食育講座	自主交流 身体測定日	
10	11	12	13	14	15	16
	自主交流	自主交流 <small>たんぽぽあちゃんの日</small>	自主交流 <small>リフレッシュグループhash</small>	自主交流 実習生受入日	自主交流	
17	18	19	20	21	22	23
	山の日	自主交流 <small>たんぽぽあちゃんの日</small> 実習生受入日	自主交流 市心理士相談日	自主交流	自主交流	
24	25	26	27	28	29	30
	自主交流	自主交流	自主交流 <small>たんぽぽあちゃんの日</small>	自主交流 誕生会	自主交流	
31	1	2				
<p>※実習生受入・・・看護学校学生、保育専門学校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。</p>						

## 私たちのめざす子ども像

- ・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

## 地図



## 知っ得情報

- おきいく  
OKIIKU (おきいく) は、沖縄市の子育て支援に関するポータルサイトです。子育てに役立つ情報が満載です。
- ファミリーサポートセンター  
「子育ての手助けをしてほしい」「子育ての手伝いをしたい」という人たちが地域で相互援助活動を行う会員組織です。
- あけぼの子育て支援センター  
・・・胡屋あけぼの保育所内
- 一時保育・・・きらきらこども園ageda  
きらきらこども園
- 夜間保育・・・室川夜間保育園  
延長保育,発達支援保育,乳児保育を実施している  
公立・認可保育園あります。

★問い合わせ：沖縄市役所 保育・幼稚園課  
電話 939-1212 (内線3136)

利用者合計 (6月25日～7月25日現在)  
大人(77)名 こども(89)名  
累計  
大人(218)名 こども(238)名  
今月の苦情受付 0件