

伊豆市を楽しむファミリーのための子育てマガジン

familyizu

ふあみりいず

2018 | Autumn

vol. 04





森林浴でリラックス。

親子のスキンシップや子どもの興味や成長にも触れてココロもカラダもほっかほか。昭和の森会館から滑沢溪谷までの親子ハイキングに行ってきました。



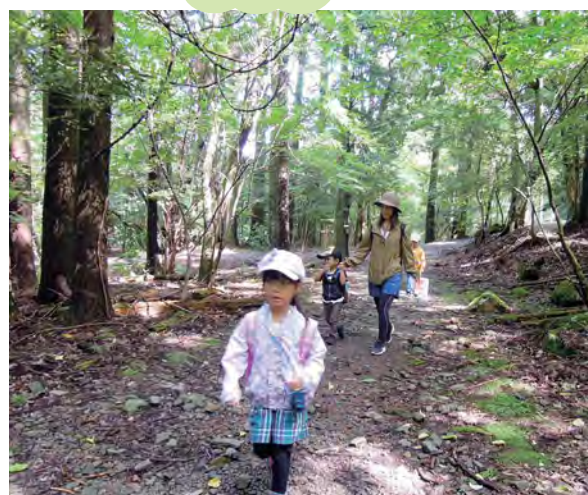
あれ？クルミの木はどこにあるんだろ？



石やコケからぼたぼた水が落ちてるよ！



いろんなキノコ？をみつけたよ



自然と手をつないじゃう！



ENJOY the outdoors!



楽しむための心得

- ★体調や子どもの様子を見て無理はしない。
- ★天気が悪ければ延期する！引き返す！
- ★無理なスケジュールは組まずに余裕をもって。
- ★安全面にぬかりなく、常に大人の配慮を。
- ★思わぬアクシデントに対処できるように事前チェック！
(施設・装備・想定されるアクシデントなど)
- ★子どもの興味が期待と違ってても一期一会の体感を大切に。

※コースを知っている人やお友だち家族と何組かで歩いた方が楽しくハイキングできます！
(大人の目が増えてフォローし合えます)

マナー

- ★ごみは必ず持ち帰ろう。
- ★動植物は採らない！
持ち込まない！
(勝手に植えたり放したりもNGだよ)
- ★大声や大きな音を立てない。
(そこに生きる動物がビックリしないように)
- ★私有地に入らない。
- ★コース(道)を外れない。
- ★挨拶を交わそう！

※危険な場所・行動、環境や生き物のことなど、この機会に親子で話をしたり、一緒に歩きながら伝えることも大事な時間ですね。

服装&持ち物

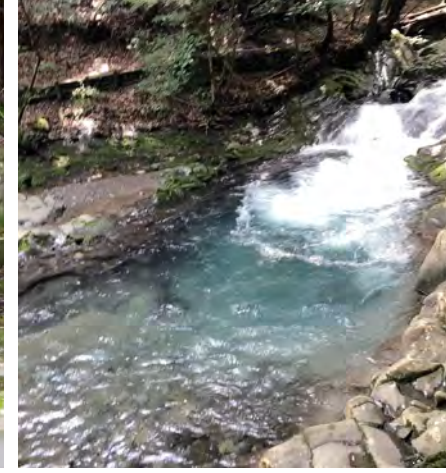
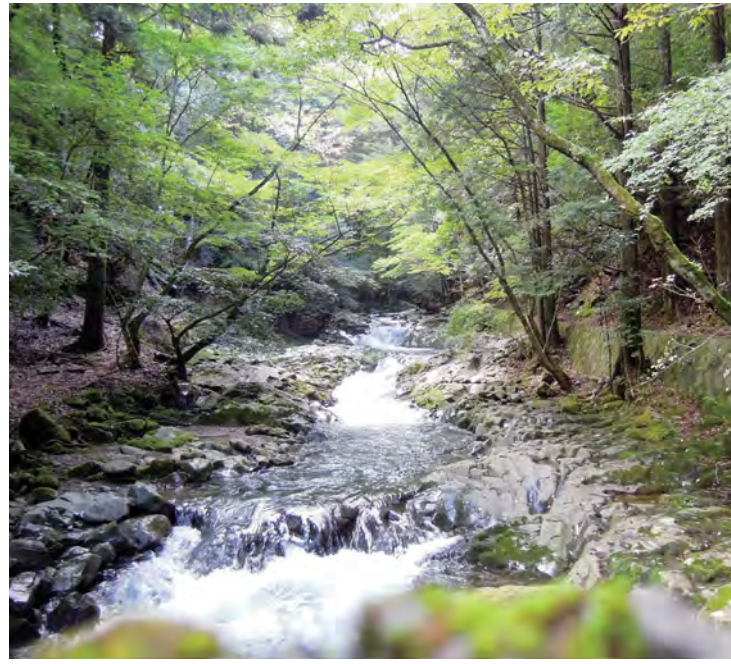
- ★帽子★長袖長ズボン
- ★履きなれた運動靴
- 肌をみせない服装は虫よけ・傷よけに！
- 季節や目的に合わせたレイヤースタイルもおすすめ。
- 安全面から全身黒は避けましょう。

- ★両手が使えるリュック
- ★飲み物

- いつもの
タオル・ティッシュ・ウェットティッシュ
- やっぱりあると便利
レジャーシート・ビニール袋・行動食(おやつ)・着替え
- 困ったときにも安心
救急セット・虫よけ&クリーム・予備の水・雨具
- 目的に合わせて
図鑑・カメラ・ルーペ・ノート・スケッチブックなど

滑沢溪谷

滑沢橋からトラス橋まで滑沢川の両サイドをぐるりと散策。コースタイムより時間はかかりますが、参加最年少の2歳児の足でも30分ほどで歩けました。



葉っぱをあつめて「フクロウ」をつくったよ！

たくさんの「みてみて！」をカメラでお持ち帰り



子どもはワクワクを見つける天才！

Food & Shop 昭和の森会館「道の駅 天城越え」 竹の子かあさんの店

バリアフリーのトイレ棟新設中!!

地元のお母さんたちの地産地消の手作り惣菜やおにぎり・特産物等のお店。名物しいたけコロッケは、しいたけの少し苦手な娘にも甘めで食べやすくペロッと完食！山菜おこわおにぎり210円、しいたけコロッケ120円とお手頃価格なのもうれしい。



★11月から冬季限定わさび葉コロッケもぜひ食べたい。



チャレンジ&ミッション

昭和の森会館から溪谷を歩くコースでやってみよう！

[mission1]
カタバミの葉っぱで10円玉を磨いてみよう！



庭や身近にあるカタバミでもできるよ。「シュウ酸」の力でピカピカに。ミヤマカタバミがあるよ！

[mission2]
山神社の「石を食べる木」を探してみよう！



食べている木はヒメシャラ。赤褐色でツルツルした木で触るとヒンヤリしているよ。

[mission3]
『太郎杉』に会いに行ってみよう！



県の天然記念物に指定されている太郎杉は戦国時代生まれ、推定450歳以上の天城一の大杉。滑沢橋からさらに30分ほどです。

秋のさんぽ

さあ子どもとどこに行こう♪

お弁当を持っていつもの公園で
ゆったり心ゆくまで過ごそうかな？
お散歩しながら秋を見つけるのもいいな…。
お外で秋色の伊豆を楽しもう！

天城ふるさと広場 SL&芝生広場 ⑦⑧⑱ など



天城山にデゴイチの
汽笛を響かせよう！
2018年10月21日(日)
9:00~15:30(予定)
普段は見られないこの目
だけの展示もあるよ！



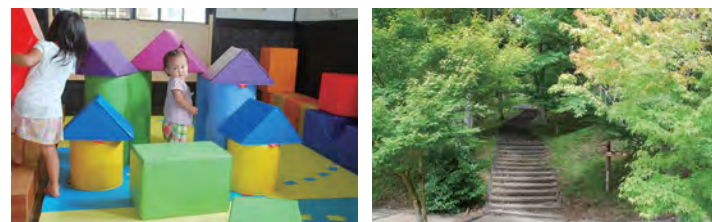
昨年 整備され黒く輝いているSL『デゴイチ』は
野球場のすぐそばにあります！

- 駐車場/無料 ■ トイレ/あり
- おむつ替えスペース/女子WC内にあり

さがしてみよう



六仙の里公園 ⑥⑭⑱ など



紅葉とどんぐりの林を散策できるコースも！
室内休憩所にキッズスペースもあります。

- 駐車場/無料 (9/1~3/31 9:00~17:00) ■ トイレ/あり (4/1~8/31 9:00~19:00)
- おむつ替えスペース/管理棟多目的WC内にあり

恋人岬 ③⑫⑭⑱ など



絶景の最先端展望台までは700mほど。
急勾配な箇所もあるので、気をつけて歩こう！

- 駐車場/無料
- トイレ/あり (恋人岬ステラハウス内 9:00~17:00)
- おむつ替えスペース/女子WC内にあり

虹の郷 匠の村 ⑦⑬⑱ など



少し昔の日本にタイムスリップ
忍者見習い続出!!

- 駐車場/有料 (普通車300円)
- トイレ/あり
- おむつ替えスペース/多目的WC内にあり

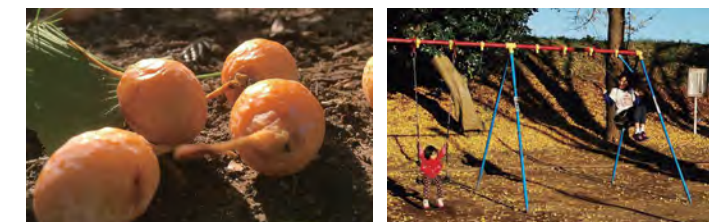
虹の郷 カナダ村 ④⑨⑬⑱ など



ポップなカラーにうきうき♪
ハンモックに揺られて秋の風を感じてみる？

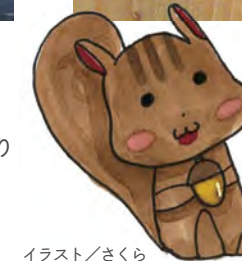
- 駐車場/有料 (普通車300円)
- トイレ/ネルソン駅・ネルソンホール・インディアン岩にあり
- おむつ替えスペース/駅 男女WC内にそれぞれあり
- 授乳室/ホール内にあり(おむつ替えスペースも完備)

狩野川公園 ⑩⑪ など



遊具で遊ぶもよし！砂場で遊ぶもよし！
鳩を追いかけるもよし！狩野川沿いを歩くもよし！

- 駐車場/無料
- トイレ/あり(洋式は多目的WCのみ)
- おむつ替えスペース/多目的WC内にあり



つくってみよう 協力/落合貴子

市内で見つけた木の实が素敵なリースに！
赤い実やリボン、緑や白を足せばクリスマス用に。
水引や縁起のいいものを足せばお正月用にも！



P2・P3掲載のハイキングコース 昭和の森会館～ 滑沢溪谷 ①②⑤⑧⑬⑱

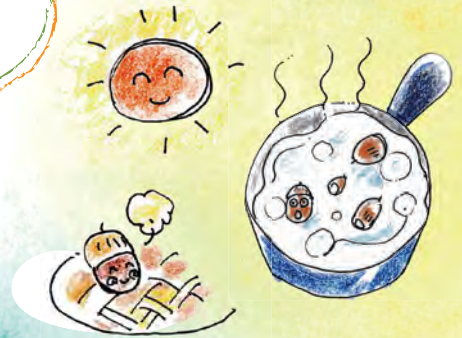




どんぐりの処理

虫が出なくなるよ!

- ①表面を洗う
- ②水を沸騰させどんぐりを入れる



- ③(小) 3~4分 (大) 最大10分
- ※ゆすぎるとカラが割れる

- ④しっかり水切り
- ⑤直射日光をさけ風通しの良いところで2~3日しっかり乾燥

はさみやきりを使う時はおとなの人と いっしょにね



どんぐりのコマ♪



シールで目をつけて見つけた!



ころりころり
色いろ できるね

マラカス 作ってみたよ♪



まつぼっくりツリー



まつぼっくりがギリギリ入るくらいの口のビンに入れて

まつぼっくりを水にひたすとまつぼっくりが小さく絞る



ビックリまつぼっくり

まつぼっくりがひらいて... あれあれ!? まつぼっくりはすっかりビンから出られません。



今度は乾燥させる

すると...



だれの顔に見えるかな〜?



黄色のじゅうたん



かさこそ かさこそ
楽しくなるね



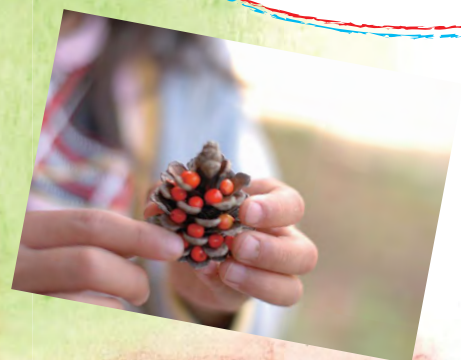
ススキのホウキ 魔法の道具みたい!!



ツルウメモドキは 実も乾燥できてきれい!

水につけて柔らかくしたツルを形作っていく。おススメは葛・キウイ・藤・山ぶどうのツル。リース作りやカゴを編んだり、創作の秋は楽しい♪

3Bカフェ(関野) 中村直美さんに聞きました!



名前のわからないもの 猛毒なものもあるので おやみに口にしないで!



飯田臣人さん(地藏堂) 聞きました!

萬城の滝周辺で夏から秋にかけて **ヤマドリタケモドキ** というキノコが採れます。イタリアのポルチーニと近縁種でパスタなどにするととても美味しい!! 今年はあまり採れませんが大量発生してくれるように!!

修善寺 桂流コシヒカリの稲刈り体験して来ました

修善寺温泉にある「桂谷地区」で作られている“桂流コシヒカリ”。“子どもたちに安全・安心のお米を食べてもらいたい”という思いから、10年前に地元の生産者で組合をつくり、“低農薬・低化学肥料”を徹底し、修善寺温泉街を流れる桂川の清流で豊かに育った安全で安心な美味しいお米が作られています。

地元の修善寺保育園の給食はこの“桂流コシヒカリ”が提供されているそうです。



参加した母たちも稲刈り初体験!!



ごはん大好き!



稲刈りの手順を教えてくださいました。



だんだん慣れてくると夢中に!



貯蔵しておく冷蔵庫。収穫が終わるころには一杯になるそうです。



7台ある乾燥機がフル回転



巨大コンバインで刈り取りします



乾燥、丁寧にもみすり、選穀された玄米が出てきます。



桂流コシヒカリは農事組合法人グリーンファーム桂谷で購入することができます。問合せ/電話 0558-72-8888 〒410-2416 伊豆市修善寺3127-1



昔ながらの製法で作られている「梅干し」と、子どもから大人まで大好きな懐かしい味わいの「うめしそ」。わさび農家で作る「わさび味噌」は焼きおむすびによく合います。



伊豆月ヶ瀬梅組合“梅びとの郷” 〒410-3215 伊豆市月ヶ瀬535-2 電話 0558-85-0480 (わさび味噌の問合せは浅田まで 電話 0558-85-0112)

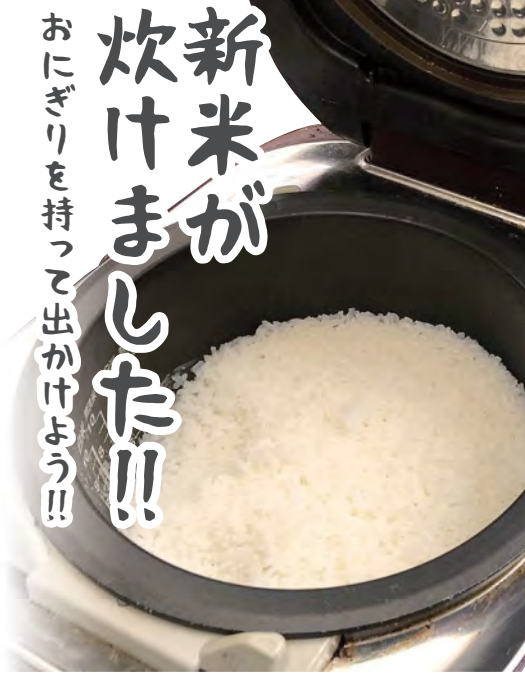
『梅干し・うめしそ・わさび味噌』

『完全天日塩』土肥の八木沢海岸の海水を4ヶ月半かけて天日干し、じっくり丁寧に作られたお塩です。普段のお料理も美味しく仕上がりますよ。



伊豆の心太-盛田屋- 〒410-3303 伊豆市八木沢1598-1 電話 0558-99-0014

『オススメNo.1』『塩むすび』



新米が炊けました!! おにぎりを持って出かけよう!!

- ①伊豆近海産しらす使用の『しらす味噌』
- ②駿河湾産桜えび使用の『桜えび伊勢えび味噌』
- ③下田産金目鯛使用の『金目鯛味噌』



ナチュラルキッチン 〒410-2506 伊豆市徳永900(旧大東小学校) ☎0120-083-183

ナチュラルキッチンの『3種味噌』

『つくり方』 椎茸をスライスして甘辛く煮たものと、すりおろした生わさびを和えておにぎりの具にしました。椎茸の甘い味と山葵のツンツンとした辛味がアクセントになり美味しい!



*勝又道恵さん(冷川在住)から教えていただきました。

農家さんオススメの『椎茸おにぎり』

我が家の定番おにぎり『つくり方』 しらすをカラッと素揚げにして、生姜のみじん切りとゴマと塩を炊き立てご飯に混ぜて握る。香ばしくて美味しい!



*ママのアイデアレシピ。香ばしくて美味しい! シンを巻いてもgood!!

『つくり方』 しっかりと炊くポイント。鶏ミンチをあらかじめ甘辛く煮、煮汁とお好みの野菜と一緒に炊き、炊きあがったところにそぼろ状になった鶏ミンチを混ぜ込みます。鶏ミンチを使うと小さな子どもでも食べやすいです。



堀江養鶏 E-mail: info@amagi-shamo.jp

堀江養鶏さん「天城軍鶏」『鶏ご飯』

『つくり方』 ツナ缶に砂糖・醤油・塩少々・玉子を入れて炒り、酢飯で押し寿司にする。ポイント。酢飯の合わせ酢に柚子の絞り汁を入れると香りが良くなります。



*我が家ではお盆や正月、お祝い事などが集まる時によく食卓に並びます。

伊豆の郷土料理『おぼろ寿司』

自家製梅干しを三温糖でとろりと煮た万能梅の無添加梅びしお。新米で炊いたご飯にぴったりです。う煮との付け合わせも美味。一品です。



伊豆食文化公園 〒410-2412 伊豆市瓜生野202-1 電話 0558-74-3223

ふらっと 日帰り旅

～修善寺温泉街～

伊豆に住んでいるのに、なかなか行くことのない「修善寺温泉街」。子どもと一緒に楽しめるポイントを探しながら歩いてみました。これから秋になって紅葉の美しい修善寺温泉街、のんびり散策してみは？

1 修禅寺



境内は坂道、舗装されたところもあるのでベビーカーでも安心。



手水舎の水は温泉なのであったかいです。ひしゃくで上手にお水を入れられるかな？



9 茶庵 芙蓉

自然豊かなお庭をながめながら抹茶や甘味がいただけます。まるで旅行気分。「お子さんと一緒にどうぞ」との優しいお言葉をいただきましたが、ぜひママ友と！



TEL:0558-72-0135
駐車場:○久旅館さんと有料市営駐車場の間に駐車場あり(2台)

6 めし屋 みづ

「花車弁当」は品数が多いので小さな子どもと取り分けることもできます。座敷席もあり、うどんなど子どもが好きなメニューもあります。



TEL:0558-72-0546
駐車場:あり(3台)

2 独鈷の湯公園

現在改装中です
10月末完成予定



公園内におむつ替えのできるトイレが出来ました！



「お湯かけ稚児大師」があります。リニューアル後は足湯デッキができ、憩いの場となります。

耳より情報
実は修禅寺の裏では「うさぎ」が飼育されています。定期的に里親募集されています。うさぎを飼いたいと思っている方は要チェック。



修善寺温泉街MAP

P:有料駐車場

3 竹林の小径



竹林の中央には、竹でできた丸いベンチがありますよ。はだしになってもよし、寝そべってもよし。空に向かってのびる青い竹、風がふくと笹の音がして、忙しい日々を忘れちゃいます。



5 ふつうのそばや 八百孝

優しい味で子どもにも安心です。カウンター5席、テーブル席2席の小さなお店ですが、子どもたちも温かく迎えてくれます。



おすすめは、つけ鴨そばと椎茸そばです。
TEL:0558-72-0116
駐車場:あり(2台)

8 café 弘乃

修善寺名産の「黒米豆腐と湯葉のぜんざい」は、ヘルシーでママもうれしい！季節限定のソフトクリームもあります。



TEL:0558-72-8856
駐車場:あり(4台)

4 honohono cafe

子どもはもちろん、ワンちゃんと一緒にOK。地場野菜を使ったペペロンチーノは、自分で辛さの調整ができるので、子どもでもおいしく食べられます。



TEL:0558-72-2500
駐車場:あり(4台)

子連れママの感想

手を つないで 歩こうね!

- 景色がきれいなので、県外から遊びにきた友人を案内するのもいいかも。
- 伊豆のお土産を探しに行くのも楽しい。
- 道が狭いところもあるので、ベビーカーよりも抱っこひもがおすすめです。
- 車も通るので、お子さんとしっかり手をつないで歩いてください。
- 修禅寺や公園にはおむつ替えのできるトイレがあるので安心です。

がんばる
一輪車ファミリー!!

伊豆八岳
一輪車クラブ

大沼吉徳さん(34歳) 天斗くん(13歳)
愛華ちゃん(12歳) 莞紘くん(7歳)

※まず、ご自身が一輪車を始めたきっかけを教えてください。
●2年半前から上の子どもふたりが始めて、その時から面白そうだなあとは思っていて、一番下の莞紘くんが入った1年半前に一緒に始めました。
※私も一輪車に挑戦したことがありますが、とてもとても乗ることさえできませんでした。
一輪車は子どものころも乗っていませんか?
●子どもの時はほんの少しだけ、ちゃんと乗り始めたのは1年半前からです。つかまり立ちからでしたが、なんとか前には進みました。最初は足がパンパンになりましたね。
※乗ってみたいかがでしたか?
●一輪車そのものは単純な造りである分、乗り手の姿勢や体重移動など、とても奥深くてすっかりハマってしまいました。ダイエット効果も期待できるかと(笑)
※お子さんたちと一緒に同じスポーツに打ち込めるのは素敵ですね。
●はい、共通な事をやっているからこそそのコミュニケーションや経験者からの助言は話をよく聞いてくれますね。お互い負けず嫌いなので、よく競争を楽しんでいます!



※初めての走りの大会でも入賞され、また大会に出場する予定もあるとか?
●11月に大井川の全日本一輪車マラソン大会に子どもたちと揃って出場します! 昨年はハーフ(21キロ)でカテゴリー別ですが3位という成績をおさめることができました! 今年はフルマラソンに挑戦し、完走を目指したいです! 愛華ちゃんはスピンや立ち技などの演技練習も、一番下の莞紘くんも始めて1年半とは思えない、早くしっかりした走りを見せてくれました!
一番上のお兄ちゃん、天斗くんはフルマラソン、お父さんとがんばる! かな?
お母さんも愛華ちゃんの演技衣装を作るなど、みんなでがんばっているキラキラのご家族に私も刺激を受けました!

練習日…毎週(月)(木)19時~21時・(土)(日)13時~ ■中伊豆社会体育館
※12月には一輪車体験も予定しています! 興味のある子は是非! ■連絡先/☎090-9124-6987(山下)



さとの接骨院 院長 渡邊章文さん

『接骨院』ってどんな場所だろうって思いませんか?

接骨院は国家資格保持者である『柔道整復師』が日常生活で負ってしまった急な痛み『捻挫、打撲、挫傷、骨折、脱臼』や『日頃の使い痛み』への処置を行う場所です。『子どもを抱きかかえた時に腕や腰を痛めてしまった』『朝起きた時に首を寝違えてしまい痛めた』『運動中に足を捻えて痛めてしまった』等々、痛みを抱えて悩んでいるよりも相談してみましょう。オーソドックスな物理療法、手技療法、運動療法を組み合わせ個々の症状に合った施術をしてくれます。また診療時間も夜9:30までなので気軽に通院できると思います。部活動や試合等での早朝施術にも対応してくれます。

さとの接骨院について

渡邊さんはいつも笑顔で丁寧な診察をして下さいます。事前に問合せすれば子連れでの診察も可能です。育児での腰の痛みや身体の痛みなど、悩みを抱えている方は相談してみたいかがですか?
今回は産後の腰痛が酷かったため体験してきましたが、とても楽になりました。



腫れを早く引かせるリンパテープ、ケガの早期回復やリハビリに有効なBFRトレーニングなどを取り入れており240症以上の症例に対応。

診療時間…AM9:00~PM1:00/PM4:00~PM9:30(木曜日、土曜日午後休診)
※日曜日、祝日は休診です。なお急患は随時受け付けます。来院前にご連絡ください。
〒410-2501 伊豆市下白岩67 HP <http://satonoizu.wixsite.com/mysite> ■問合せ/☎0558-83-1154



子育てに絵本を! ~絵本の魅力とパワーを伝えたい~



伊豆市修善寺図書館勤務
杉山恵子さん

・(一財)出版文化産業振興財団 読書アドバイザー 同アドバイザークラブ会員
・NPO法人「絵本で子育て」センター 絵本講師
・静岡県子ども読書アドバイザー

きっかけと思い

ご自身の子育てとともに絵本の魅力にはまり、平成10年、学校ボランティア講座受講をきっかけに市内小中学校等で読み聞かせをするようになりました。自分の子ども以外に読み聞かせをするなら、この機会に「ちゃんと勉強したい!」と思い、わらべうたや遊び歌、手遊び、昔ばなし、ストーリーテリング、児童文学、児童発達心理など幅広く学ばれました。その度に絵本や読書のもつ魅力に魅入られ、読み聞かせや読書の素晴らしさを伝えたい!と活動されています。

身近な大人が話しかけることで
言葉の発達を促します!

絵本を利用したスキンシップで
親子ともに幸せホルモンを出そう!
親子でハッピーに♥

大好きな大人の穏やかな声が子どもを
安心させ、信頼する心を育てます!
物語を通しての体験も心を育てます!



目と目・心と心を合わせてね!



幼い頃にたくさん分泌した人ほど大人になってからも分泌されやすいよ。



せがまれて繰り返し読むことも楽しんで♪

ベビータイム 修善寺図書館で開催中!!

毎週水曜日10時~12時 対象: 3歳以下の親子
『小さい子のおはなしかい』10時30分~
☆畳の上でくつろぎながら親子でおはなしやふれあい遊び楽しめます。



『読み聞かせ』は子育て中のいつから始めても大丈夫! とはいえ、子ども時代は体験することが一番大切。せっかく自然あふれる伊豆市に住んでいるんですもの、体を使った楽しい時間も親子でたくさん共有してください! お話と実体験が重なる喜びもいいですよ。

おすすめ絵本 すべて市立図書館で所蔵しています。ぜひお手にとってみてください。



おやすみ、ぼく
クレヨンハウス
アンドリュース
エマミエイコ
絵
落合恵子/訳



あなたがだいすき
フレールベル
ライザ・ベイル
レイビッド
日当陽子/訳



うちのこころなご
赤ちゃんとママ
社作



ちょっと怒りすぎちゃったかなという日にも、もちろんフツの日に、寝る前にこの本を。「ぼく」をおさんの名前に変え、やさしく体に触れながらしずかにゆったり読んであげてください。

大切な一言を絵本が上手に伝えてくれます。どうか穏やかな声で読んであげてください。親子で特別幸せな時間を共有できそう。最後の一言がとっても秀逸。声に出して伝えたい一言です。

子育ては大変。でも日本中で、いや、世界中でこんなバトルがくりひろげられているのです。多分。パパもママもこの絵本を見て笑っちゃってください。パパ・ママ向け絵本。



伊豆市立図書館ホームページ <https://library.city.izu.shizuoka.jp/>
☆子どもページやスマートフォン・モバイルページもあります。詳しい開館案内は 図書館カレンダーをご覧ください。



イベント情報



天城 10/21(日) 受付開始 8:00~

第6回 みんなの運動会

走って遊んで応援して、爽やかな秋の一日をみんなで楽しみましょう。小さなお子さんから楽しめる種目もありますよ!
※みんなのリレーのみ事前申込が必要ですが、その他の種目は当日参加できます。

■場所/天城ドーム

お問い合わせ 伊豆市社会教育課
TEL. 0558-83-5477



修善寺 10/27(土) 10:30~13:00

伊豆市社会福祉大会

福祉関係団体の出展、ミュージックベル演奏、手話歌、食べ物の出店、風船の配布など、楽しみながら福祉について考えることができるイベントです。みんな大好きお菓子まきもあります。

■場所/修善寺生きいきプラザ

お問い合わせ 伊豆市社会福祉協議会
TEL. 0558-83-3013



中伊豆 10/28(日) 10:00~14:00

第4回 ふれあいフェスタin六仙

体験コーナーでいろいろやってみよう! 消防車やパトカーなどと写真を撮ることもできます。地域のグルメや名産品の販売もあり、大人から子どもまで楽しめるお祭りです。

■場所/六仙の里

お問い合わせ ふれあいフェスタin六仙実行委員会
TEL. 0558-83-0014



中伊豆 10/28(日) 10:00~12:00

Izuma de Halloween

人気の子ども服おさがり会から木のおもちゃ、手形アートなど、小さなお子さんから楽しめる内容です。ベビーベッド、休憩スペースあり。晴れていたら外の遊具でも遊べます。お友だちを誘って遊びに行こう!!

■場所/旧さくらこども園

お問い合わせ いすま
TEL. 090-5862-2628



修善寺 11/3(土・祝) 9:00~14:00

第25回 きのご祭

きのごを知り、きのごを味わい、きのごを楽しむお祭りです。しいたけの試食や販売、きのご学習・勉強コーナーもあります。ほだ木をもらって、おうちでしいたけを栽培してみよう!

■場所/修善寺虹の郷駐車場

お問い合わせ 静岡県きのご総合センター振興協議会
TEL. 0558-72-1135



土肥 11/3(土・祝) 17:30~20:30

HALLOWEEN EVENT

当日はワンポイント仮装でも大歓迎のイベントです。仮装コンテストでは賞品もあります。点滴ジュースや大かぼちゃクイズで楽しんでください。

■場所/旧土肥小学校校体育館

お問い合わせ 鈴木 基仁
TEL. 080-1980-6936



修善寺 11/10(土)・11(日) 10:00~15:00

いすっこお話サロン

学校や地域で活動する読み聞かせボランティアさんによる楽しいお話会です。工作教室や小学生と図書館司書による「狩野川台風」の朗読もあります。

■場所/修善寺生きいきプラザ

お問い合わせ 修善寺図書館
TEL. 0558-72-9868



中伊豆 11/18(日) 10:00~15:00

第9回 こども広場inいす

木のおもちゃ、手作り体験、グッド・トイ、高学年向けボードゲーム、人形劇など、地域の方々の協力により行われるイベント。家族で一日たっぷり遊べます!

■場所/中伊豆保健福祉センター

お問い合わせ 伊豆市社会福祉協議会
TEL. 0558-83-3013



お父さん必見!

子どもと一緒に楽しもう!

父親教室参加者募集

伊豆市では、お父さんが主役となり、家族みんなで楽しみながら、家事や育児を学べる「父親教室」を開催しています。

10/28日 スイーツ作り

●時間/13:00~15:00
スコーンとパンナコッタを作ります。簡単なので、覚えてお家ででも作れちゃう♪



11/25日 休日ランチ作り

●時間/10:00~13:00
お父さんが休日にランチを作ってくれたらきっと家族が喜ぶですよ♡



■参加費/1組 500円 (お母さんも一緒に家族みんなで参加もOK)

■場所/修善寺生きいきプラザ 申込み・問合せ 伊豆市子ども課 TEL. 0558-72-9864

読者の皆さんからの投稿・交流コーナー

皆さんからお寄せいただいた情報をご紹介します。投稿ありがとうございました!

~みんなのご飯事情~

familyizuでちょっとだけ聞いちゃいます



毎日のご飯づくり

忙しい家事や仕事の合間にみんなどんな風に

食事の支度や買い物しているの?

市内のママに聞いてみました♡



週に何回買い物に行く?

どこで買う?

毎日の献立どうしてる?

1 週2回

平日と週末で2回に分けて

2 週3回

平日は特卖日の日に行く

3 週1回

5%OFFやポイント2倍デーに合わせて行く

- 近くのスーパー
- 宅配サービスを利用
- ドラッグストア
- 鮮魚店・精肉店

働いていた子どもが小さい時は、宅配サービスを利用

ドラッグストアは冷凍食品や安い物があり、オススメ

少し割高だけどあたためるだけ炒めるだけの宅配サービスはありがたい



- 本やネットで検索
- 子どもからリクエストを聞く
- 給食の献立表を見る (おかすがかぶらないようにする)
- 買い物しながら決める
- 忙しい時は外食
- 夕食のお惣菜が安くなる時をねらう

皆さんのオススメ料理 時短メニュー等ぜひ紹介してください!

Mail: familyizumama@gmail.com

ゆるっとハッピー子育て

~色を味方に!カラフルな世界を楽しもう~

日常にある味方の色。あなたは何色が好きですか? あなたにとって落ち込める色、波長が合う色、相性の良い色はどんな色ですか? 私たちが目で見ることのできる色は限られていますが、見えにくいだけである色も利用できたり、他の色のイメージを1つと結びつけたり、無意識のうちに影響を受けています。この無意識に反応している部分を意識的に味方につけてみましょう。

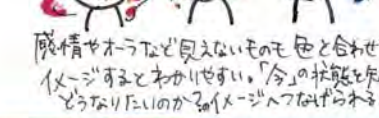
1 自分と相性の良い色

タイプカラーと仲よく! 元気!



2 自分と他人のタイプカラーを切り分けして考える!

波長の合う人はタイプカラーの系統が似ているよ



3 「今」または「最近」のムードカラーとうまく付き合う!

自分と同じ色を共有する色を知ってその色のイメージを共有しよう!

4 タイプカラーやムードカラーのイメージを共有する!

それぞれのイメージを正解はない! 表現やコミュニケーションによって色のイメージを共有しよう!



◎タイプカラーは、生まれ持った色であり、成長とともに変化するその人のベースカラー ◎ムードカラーは感情に直結して、変化する、影響を受けやすいカラー

子育て日記 vol.4

ときえ
息子:ゆうせい

～ベビータイムのように～

生後9ヶ月になり、ハイハイやつたい歩きで動き回るようになりました。3回の離乳食も良く食べて元気いっぱいです。最近は家の外に出るのが楽しいらしく周りの人や色々なものに興味をもつようになったので、支援センターや読み聞かせの会に連れて行っています。

修善寺図書館では毎週水曜日10時～12時までベビータイムとして視聴覚室を開放しています。

小さい子ども連れでも気兼ねなく利用できるように、絵本の読み聞かせや手遊びなどをしてくれる親子の交流の場を設けています。

先日は8組くらいの親子で賑わっていて、ゆうせいは紙芝居に興味津々、上の子は初対面の子とすっかり意気投合、一緒に踊ったりして楽しそうでした。

絵本コーナーにはキッズスペースがあるのでゆっくり絵本を選ぶこともできます。ちなみに図書館のホームページには読みたい本を検索して予約できるサービスがあってとても便利です。

読書の秋、ベビータイムを利用して図書館に遊びに行ってみてはいかがでしょうか😊



歯が1本
生えたよ!

編集後記

今年の夏は、記録的な猛暑が続いたかと思うと、8月末からは豪雨や台風が次々にやってきて、あっという間に秋へ移り変わりました。

Familyyizuの秋号に向けた取材も、雨で予定を変更せざるを得なかったり、『晴れ』の日を狙って、あちらこちらに車を走らせ、取材に行ってきました。

今回、取材に伺った修善寺温泉街の奥にある「桂谷地区」で作られている『桂流コシヒカリ』の稲刈り体験をさせていただきました。

稲刈り体験をさせていただきながら、ふと伊豆に嫁に来た時のことを思い出していました。伊豆に嫁に来て一番驚いたことは「伊豆のお米や野菜がおいしい」ということ。港まちで生まれ育った私にとっては衝撃的でした。

畑で丹精込めて作られたお米や野菜をいただくと、自然に力が湧いてくる気がします。

これから秋から冬にかけて美味しい野菜が並びます。ぜひ、直売所などで地元の野菜を手にとってみてください。

また、このFamilyyizuを手にとって、お子さんと一緒に伊豆の秋を散策していただけたら幸いです。

けいこ



次号予告

《テーマ》

防災



2019年1月
発行予定

読者プレゼント

今月号のP5に掲載した「リース」を抽選で1名様にプレゼントします。ご応募は下記メールアドレス、または伊豆市役所子育て課まで。



情報お待ちしています!!

おでかけスポット

子どものお絵かき

子育てのつぶやき

子どもの名(迷?)言集

おすすめグルメ

その他なんでもOK!!

情報提供はこちらまで

facebookやっています

Mail:familyyizumama@gmail.com



サポーター募集!!

familyyizuを応援してくれるサポーターを募集しています!!
カメラ好き! ロケに参加したい! などなど…詳しくは伊豆市子育て課まで。