

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

2019 | Summer

vol.07



# Adventure

**伊豆の夏！  
日常のすぐそこにある  
冒険にでかけよう♪**

## 萬城の滝キャニオニング

キャニオニングとは、渓谷(キャニオン)の中を歩いて泳いで、天然ウォーターライダーを滑り降りたり、滝つぼにダイブしたり、ロープを使った「ラベリング」を駆使し、自分の体を使って渓谷を下っていくなどのアクション満載のアウトドアスポーツです。

### 《アドベンチャーサポートさんの紹介》

伊豆を中心にキャニオニング、城山ラベリング、狩野川ラフトなど、アウトドアツアーを開催！BANJYOキャニオンは初心者から楽しめます。また、9才(小3年生)から参加可能なショートコースもあります。

★キャニオニング開催期間 4/1～10/31まで(2019年度)

・ウエットスーツ・ブーツ・ライフジャケット・ハーネスト・ヘルメット・グローブなど、キャニオニングを安全に楽しむための装備品は全てレンタルできます。

### 《安全に楽しむために》

- 溪流の石や岩は滑りやすいため、一歩ずつ足元を確認しながらすすむこと。
  - 特に白く泡立って足元が見えないところは慎重に。
  - 決してガイドより先には進まないこと。
  - 手をつく際も溪流の流れにもっていかれて手首を怪我することもあるため、必ず指を4本揃えてつくように。
  - 川で遊ぶ際も、大人も子どももライフジャケット着用が不可欠。
- ※欧米では水辺のアクティビティでライフジャケット着用はシートベルト着用と同じくらい「常識的」とされています。“川は管理された場所ではない”という理解の上で『自分の身は自分で守る』ことを頭に入れて夏の川を楽しみましょう！！

体験することで  
視野を広げ  
世界が広がる  
ツアーを発信！！



根岸尚宗さん

### アドベンチャーサポート

住所 / 〒410-2416 伊豆市修善寺75ドッドツリー修善寺PJ-G  
電話 / 0558-99-9105



まず、参加者それぞれの健康チェックとキャニオニングについて説明を聞きます。



キャニオニング準備OK!

行ってきます!



なんと!一発目からスライダー&ジャンプ!!



川での注意事項を聞きます。

### 小滝

落差7mの滝



連結スライダー



ロープで滝を降りる。

### カーテン滝

(推定高さ5m)人工砂防えん堤



やりきって満面の笑顔!!



### 萬城の滝



ドキドキのスライダー



ジャンプ!!

えい!

怖かったけれど、やりきった達成感は半端ない!!



### ●参加者からの感想

- 普段体験できない経験ができた
- 普段やれないことをやれた時の達成感を感じることができた
- ドキドキして疲れた



ゴールポイントまで無事到着!!

萬城の滝キャンプ場  
〒410-2515 伊豆市地藏堂776-1  
TEL.0558-83-2654



# 親子自然観察会

萬城の滝周辺は豊富な種類の生きものに出会えるスポット！  
さあ 親子で川にいる生きものを探しに行こう♪  
どんなところに かくれんぼしているのかな？



萬城の滝



さあ！みつげるぞ！



カを合わせて



石をひっくり返したら  
小さな虫がいたよ！



どんな生きものを  
みつけたかな？



《ヘビトンボ》

《ヤゴ》

《カゲロウ》



塩谷和広さん  
環境省環境カウンセラー  
静岡県環境学習指導員  
伊豆昆虫談話会

自然との触れ合いの場を提供することで  
子どもたちが自然を大事にする人になってほしい！

仕事で公害防止や環境保全に関わり、水質の観点から水生昆虫の多様性を調査していたのが、この活動の原点です。  
近隣小学校の授業やクラブ、地域の子どもの会の行事などで子どもたちに環境や昆虫のことを伝えています。  
HPを見るといろんな生きものがチェックできます！

<http://ikada.o.007.jp>

★自然観察をする時のポイント 子どもは大人と一緒に、大人の見える範囲で行動しよう。

森や山で



帽子をかぶろう

長袖・長ズボンで  
肌を守ろう

サンダルではなく  
靴を履こう

帰る前に「ダニが  
ついていないか  
確認しよう！

川や水辺で

足元は水に濡れていい脱げない靴で！



Q. 今日の水温は？ A. 16℃

人間の体温は約36℃だから20℃も差があるよ。  
水生生物たちが火傷しないように、長時間触るのはやめよう！

生きものたちが安心して暮らせるように、  
①探すのに動かした石は元に戻そう！  
②観察したら川に帰してあげよう！



みんなの大好きなカブトムシやクワガタはどこで見つけれられる？  
樹液があるところ

●じゃあ、樹液ってどうしてできるんだろう？

実は、カミキリムシがいるからなんだ！  
カミキリムシにかじられた傷からしみ出した樹液が発酵したものをカブトムシやクワガタが食べにくるよ。  
カミキリムシは、クヌギやクリ・コナラなどの樹木に200粒くらい卵を産むよ。幼虫たちは生きているこれらの木が大好き。  
でもクヌギなどが全滅しないのは、カミキリムシの幼虫に寄生して食べてしまう蜂(ウマノオバチ)が、幼虫の数を調節してくれているんだ！



環境学習指導員  
原さんによる“蜂”のお話



スズメバチと暮らしたこともある原さん



●スズメバチはやっぱり怖いのか？

伊豆半島には、7種類のスズメバチがいるよ。

「肉食」っていうけど、成虫(大人)は幼虫の出す液や樹液を食べていて、肉食(毛虫や青虫を食べるよ)なのは、幼虫(子ども)なんだ！  
成虫は幼虫のためのエサを捕まえているんだね。

●スズメバチは何に反応して動くの？

- ①女王蜂のフェロモン
- ②目で感じる明るさと暗さ
- 動き(急に動くものなどに反応する)
- ③振動(木や土など居る場所に伝わる振動(★スズメバチに耳はないよ))



スズメバチに出会ったら  
じっとしてしゃがむ！

萬城の滝  
いきものふれあい  
観察会

参加費  
無料

昆虫や水生生物、植物の観察に出かけよう！  
静岡県環境学習指導員がご案内します。

8/6(火)～8/12(月)

午前の部 10:00～11:30(9時から受付)  
午後の部 14:00～15:30(13時から受付)

◆持ち物/虫かご、捕虫網  
野外活動ができる服装

◆観察場所/萬城の滝周辺の山や川  
◆集合場所/萬城の滝キャンプ場  
管理棟前

\*お問合せ/静岡県環境学習指導員  
(塩谷)090-257-6604

# キャンプ Enjoy

ゲームなし・テレビなし・楽しい不便・星空の下の会話  
 皆さんの近くには沢山のキャンプ場があるって知ってました？  
 たまにはじっくり、家族と友人と沢山の仲間と  
 楽しい時間を過ごす！もあらかも。



**① サザ波キャンプ場**  
 静岡県伊豆市土肥2906-3  
 TEL.0558-98-0425

**② 土肥オートキャンプ場**  
 静岡県伊豆市土肥2021-35  
 TEL.0558-98-0530

**③ だるま山高原キャンプ場**  
 静岡県伊豆市大沢1018-1  
 TEL.0558-72-0595  
 ※今年「自然塾」キャンプ開催地！P8掲載

**④ 天城ふるさと広場キャンプ場**  
 静岡県伊豆市上船原1120-1  
 TEL.0558-87-1020

**⑤ かたつむり&ファーマーズヒル**  
 ※P7掲載

**⑥ 雲風々ヴィレッジ**  
 UFUFU VILLAGE  
 静岡県伊豆市月ヶ瀬425-1  
 TEL.0558-75-8000

**⑦ キャンプベアード**  
 静岡県伊豆市大平1052-1  
 TEL.0558-73-1225  
 ※ベアードビールとなり

**⑧ 伊豆自然村キャンプフィールド**  
 静岡県伊豆市徳永1097  
 TEL.0558-83-5655  
 ※P8掲載

**⑨ 萬城の滝キャンプ場**  
 静岡県伊豆市地藏堂776-1  
 TEL.0558-83-2654  
 ※P4~5掲載

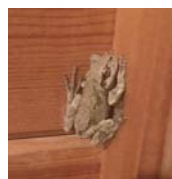
トレーラーハウス  
 だったバンガローに宿泊  
 水道・トイレも完備で  
 快適



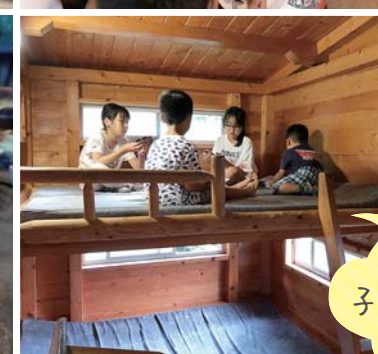
予約すれば  
 ツリーハウスも  
 利用できる



はちくぼやま  
 天城・鉢窪山のふもと、豊かな自然にかこまれた  
 “かたつむり&ファーマーズヒル”  
 BBQ&お泊り体験会を行いました♪



BBQセットを注文  
 炭で焼いたお肉  
 美味!!



## かたつむり&ファーマーズヒル

静岡県伊豆市湯ヶ島892-66  
 TEL.0558-85-2104

ほっといても  
 子どもは子どもどうし  
 勝手に遊ぶ

※天気がよければ五右衛門風呂に  
 入れます(要予約・有料)  
 スクールタイプ限定、キャンプ場予約サ  
 イト【なっぷ】から予約をお願いします。



# 伊豆自然村 キャンプフィールド

春にはわらびやタケノコ堀り、初夏にはホタル、夏には水あそびなど。宿泊客は無料で楽しめます!!  
林間サイトの奥にはなんと滝が!! 絹の滝(不動の滝)水量は少ないが夏はヒヤリと涼しい。  
商売の神様がまつられてるんですって。



ホタルの見ごろは6月ごろ

かわいいパンガローも

絹の滝 キャンプ場から歩いて3分

春にはタケノコ堀り

静岡県伊豆市 徳永1097  
TEL.0558-85-2104

2000年から活動している / 小学生向けのキャンプ

## 伊豆自然塾

自然塾出身のOBなどボランティアで運営し、子どもたちの自主性を育むべく自然から多くを学んでいる。楽しいネイチャーゲームや食事作り、うまく作れなくても大人は手を出さない。



班のまとまりを築き、班旗を作る。 団結・友情・冒険のはじまり...

大人も本気で遊ぶ

危険な事は本気でしかる

伊豆自然塾  
<http://www.shuzenji.jp/daruma>  
※問い合わせは、ホームページのメールフォームからお願いいたします

今年は だるま山 キャンプ場で 8月に開催!

# Adventure



# ういてまで

～水場で楽しく過ごすために～



水遊びの楽しい季節となりましたが毎年多くの水難事故が報じられています。今回「水遊びのプロ」に水の事故に遭遇してしまった際の対処法についてお話を伺いました。

## 「ういてまで」って?

以前は着衣泳と呼ばれていた対処法で、現在は「ういてまで」と呼び名が変わりました。その名の通り水場で浮いて救助を待つ技法のことをいいます。登下校時に不意に用水路に転落してしまった、水辺に行った際に水面に落ちてしまったなど、不意の事故を想定した対処法です。



現在、伊豆市内では天城小学校の児童を対象に実践形の「ういてまで」の教室を行って、以下のような事を学びます。

- どのように浮いて待つのか... **ランドセルや運動靴は、よい「浮き」になります。**肺に多くの空気を溜める方法も学びます。そのためには声を出さないなど意外なことも。
- いかに冷静でいられるか... パニックになると、体に力が入り沈んでしまうため、**極力冷静になり、体の力を抜きます。**
- 居合わせた人たちは... 事故に遭っている人をまず落ちつかせ、励まし、浮きになりそうな物を投げ込むなどして支援にあたります。**決して泳いで助けに行ってはいけません。**



天城小での実習の様子  
写真提供: マリンステーション・マーボウ

## たくさんの人に知ってほしいけど...

水難事故を1つでも多く減らしたいという強い想いで普及活動を行っていますが、様々な課題があり、この知識を広められないという現状も抱えています。

### 《講師不足》

講師になるためには、時間と費用がかかり、講義の受講機会も少ない。

### 《会場不足》

着衣状態で実践形式で行うため、会場として使用できる施設に限りがある。(配水・衛生面の問題)  
※海でも指導できるが別途資格が必要

### 《金銭的課題》

ボランティアスタッフに、せめて交通費を支払いたいが出所が無い。  
※次回の講習は、NPO法人海プラスSOUの事業の一環として行うが予算はない。

講習依頼 待っています!!



今回お話を伺ったのは  
ダイビングショップ  
マリンステーション・マーボウ  
代表 高橋 雅也さん  
ダイビングインストラクター (一社)水難学会 着衣泳講師  
TEL.090-8543-0283  
HP:maacava.blog.fc2.com

土肥をはじめ、西伊豆や東伊豆で磯あそびやダイビングなどのプログラムを行っています。

## ういてまで教室

7月19日(金)8:20~  
狩野ドーム屋外プール

一般見学できます。  
是非お越しください。

# みんなの アドベンチャー

皆さんからお寄せいただいた初めてのアドベンチャー体験をご紹介します。投稿ありがとうございました！



**『初めての黒米田植え体験に挑戦』** 投稿/Yさん  
伊豆市茅野で初めての黒米田植え体験。実際に手で稲を植えたり、稲を植える機械にのせてもらえたり、トンボを使わせてもらいました。一緒に田植えをさせていただいた方と一緒に黒米の上のせたカレーや竹の子の煮物、きょうろはととても美味しくおかわりした子供たちです。  
秋に行われる稲刈りと田舎ならではの体験が出来る伊豆市で子育てが出来ることが楽しみと同時に嬉しい限りです。



**『4月からピカピカの一年生になった娘。』** 投稿/Kさん  
何もかもが初めての経験ばかりですが毎日楽しそうに登校しています。  
大きいランドセルを背負って、一人で歩いて登下校をするのも初めての経験。毎日が小さなアドベンチャーです。



**『空中さんぽ気分』** 投稿/Mさん  
天城高原スカイアドベンチャーで地上6メートルの高さをドキドキ。勇気を持ってチャレンジしてきました！初めは足がすくんでしまったけれど、2日目からはコツを掴んですいすい行けてとても楽しかったです！

## カブトムシを飼ってみよう

**飼育ケース**  
カブトムシが逃げないように蓋つきの飼育ケースにしましょう。小さな収納ケースでも飼育できますが、蓋に数か所穴をあけましょう。

**のほり木・止まり木**  
カブトムシが木にとまっている姿はカッコいいですね！ぜひお気に入りの木を用意してあげましょう。

**枯れ葉・樹の皮**  
カブトムシはひっくり返ると起き上がるのが苦手なので、起き上がりやすいように入れてあげてください。

**昆虫ゼリー・えさ台**  
エサは昆虫ゼリーが手に入りやすくおすすめです。カブトムシが昆虫ゼリーをひっくり返して汚れたりするのでエサ台はあったほうがいいです。

**昆虫マット**  
市販の昆虫マットもありますが、園芸用の腐葉土(殺虫剤の入っていない落ち葉でできたもの)を使用してもいいです。ケースの1/3程度まで昆虫マットを入れて、適度に湿らせます。(手でギュッとにぎってだんご状に固まるくらいの硬さ)乾燥しないように、霧吹きなどでこまめに湿らせてください。

★カブトムシは夜行性  
カブトムシは夜になると活動します。夕方にエサを確認をしましょう。また夜中にガサゴソ音を立てることがあるので、飼育ケースの置き場所には気を付けましょう。

★直射日光を避けて、風通しの良い場所で  
夏のイメージのあるカブトムシですが、暑さに弱いので25~30℃くらいになる場所で、直射日光を避けてください。

★昆虫ゼリー以外にエサになるものは？  
バナナ、リンゴも食べます。スイカやメロン、キュウリは水分が多いためカブトムシが下痢をしてしまいます。

# おしえて ぷくじゅくん

子育て中の方からの薬や健康に関する疑問に対してテーマを絞ってお伝えします！



最近仕事終わりに狩野川を走っています。涼しくて走りやすいです。

東京出身、去年から伊豆市に移住してきました。

## 今回は『熱中症対策』です。

そろそろ夏本番ということでこれから外へ出て活動する機会が増えてくることと思います。しかし、暑さ対策をしていかないと熱中症になってしまう可能性が非常に高いです。

### <熱中症の症状>

脱水から始まり失神、めまい、だるさ、頭痛、吐き気があり、時には痛みを伴うような痙攣が出ることもあります。その状態がさらに続く意識障害や高体温などが現れる熱射病へと進行していき最悪の場合死に至るケースもあります。  
脱水状態の把握の目安として**尿の色が濃くなります**。またお子様の場合、大人よりも深部体温が上昇しやすいため、「**ひどく汗をかく**」、「**顔が赤くなる**」といったことが熱中症のサインとして現れます。

### <熱中症対策>

「こまめな涼しい場所での休憩と水分補給」「絶対に無理をしない、がんばらない」が重要ですが、その水分補給は**水を補給すればよいわけではありません**。

### <勘違いされがちな水分補給>

体液はナトリウムイオンといった塩分などの電解質を含んでいます。汗をかくとこの電解質が水分と一緒に体から失われてしまいます。この体液中の水分と電解質の balan

スの変化が脱水状態を引き起こしていきます。ここで単に水やお茶で水分を補給しようとする水分しか補給されず、電解質は逆に薄まってしまい、体液としてのバランスは崩れたままです。そのため電解質の補充がとても重要となります。熱中症対策のための水分補給に必要な塩分は、食塩相当量で0.1g~0.2g(100ml中)と言われており、**市販のスポーツドリンクで十分補充できる量**となっております。

熱中症の対策についてご理解いただけたでしょうか。とにかく夏場は喉が渇いたと感じた時にはすでに脱水状態に陥っていることが多いので**喉が渇く前に水分補給**をし、**疲れる前に涼しい場所で休憩**を取るようになっていきましょう。  
※教えて!!ふくじゅ君無料出張講座も実施中です。7、8月は伊豆市にて、『熱中症予防のための出張講座』を行っています。お気軽に下記店舗までお声がけください。

**うさぎ薬局 修善寺店**  
伊豆市小立野90-1 TEL.0558-73-2345

## 本 BOOK

familyizuのテーマに沿った本を図書館司書さんにご紹介いただくコーナーです。アドベンチャーに関する楽しい絵本を選んでいただきました！



親子で楽しく読んでください。  
修善寺図書館司書 荻島亮子さん

<p><b>ちいさなねこ</b> 福音館書店 石井桃子(作) 横内 襄(絵) ちいさなねこがおかあさんねこの見えない間にひとりで出かけてしまいました。子どもにつかまったり、自動車の方へ飛び出したり、大きな犬に追いかけられたり。ちいさなねこの大冒険です。 修善寺・中伊豆・土肥所蔵</p>	<p><b>かいじゅうたちのいるところ</b> 富山房 モーリス・センダック(作) じんぐうてるお(訳) 家の中で大あばれのいたずらっ子、マックスが怪獣たちと木にぶらさがったり行進したりと夢の世界でも大あばれ。絵本の中でたくさんの冒険できる子どもの時を一緒に楽しんで下さい。 全館所蔵</p>	<p><b>はじめてのキャンプ</b> 福音館書店 林 明子(作・絵) ちっちゃい女の子なほちゃんは大い子と一緒に初めてのキャンプに行きます。重い荷物を持って歩いて、ご飯を炊くまきを集めて頑張ります。暗い外に一人でおしっこだって行けるかな?! なほちゃんとはじめてのキャンプと一緒にドキドキワクワクしてください。 全館所蔵</p>
---	--	---

## 伊豆市交流協会

伊豆市交流協会は、国際交流や国内外の姉妹都市交流を行っています。

現在、13名の方が委員として、様々な事業を企画・運営しており、親子で楽しめるおススメ事業をご紹介します。

姉妹都市へ実際に訪れてみるのもよし、市内にしながら親子で異文化に触れられる事業もたくさんあります！



### 世界の料理教室

年に3回くらい、近隣にお住まいの外国人を講師として、各国の料理を作る教室を行っています。調理をしたものをみんなで食べながら、その国の文化などのお話も聞くことができます。小さなお子さんでも親子で楽しめる内容です。今回は9月29日(日)にブラジル料理教室を行います！

### 姉妹都市 カナダ・ネルソン市へのホームステイ ホストファミリー受入れ

2年に1度、相互に訪問団を派遣し、人や文化の交流をしています。ホームステイにより、一緒に過ごす時間は、貴重な経験になること間違いなし！ホームステイは、市内在住の中学2年生から参加できます。



### 英語・中国語教室

外国の文化に触れながら楽しく気軽に学べます。2020年のオリンピックに向けて、とっさに役立つ便利なおもてなし会話も学べます。親子での参加も大歓迎です！

\*英語教室：9月4日から毎週水曜日(全25回)初級19時～ 中級20時～  
\*中国語教室：9月2日から毎週月曜日(全15回)初級19時～ 中級20時～

#### ラジオでも！

アウトサイダース FMISで毎週月曜日夜7時から放送している『Out siders』では英語の早口言葉などおもしろいネタや、英語での観光情報などを発信しています。自宅にしながらネイティブの英語を聞くことができますよ！



伊豆市内の小中学校では今年度からALTを増員し、英語にふれあう機会を増やしています。「中学生になったらカナダにホームステイに行って現地の人と話せるようになりたい！」なんて目標を立ててもらえたら嬉しいです。

★問合せ先/伊豆市交流協会(事務局:伊豆市総合戦略課) TEL.0558-72-3066  
会員募集中!! 年会費1,000円で各種教室に会員価格で参加できます。お得なファミリー会員もありますよ!

## 修善寺キッド レスリングクリニック

身体を動かす楽しさを知り  
自分の体を思いどおりに使える基盤をつくる！



### 修善寺キッドって？

昭和57年に誕生した37年の実績あるレスリングクラブです。県立伊豆総合高等学校の体育館で練習をしています。現在は伊豆市のほか、伊豆の国市・函南町・沼津市(戸田)から年中～中学三年生の子どもたちが通っています。OB・OGの層も厚く、前向きな声かけには子どもの伸びる力を信頼する様子が伝わってきました。レスリングを通じて異世代・異文化交流ができるのも魅力的です。

### どんな練習をするの？

ウォーミングアップ → 体幹 → 基礎体力 → マット運動 → 技術練習 → 実戦練習 → 柔軟体操

子どもが安心して  
チャレンジして  
いました！



### 初めて1年の2人に インタビュー！

一緒に  
せうぶ



うめはら めのり  
梅原 穂ちゃん(小1)

家で三点倒立の練習をしているよ！  
ヘッドスプリングがもう少しできそう！  
「こうするんだよ」ってやさしく教えてくれるよ！



まつもと きわ  
松本稀芭ちゃん(年長)

(トレーニング中の)ボール遊びや鬼ごっこが楽しいよ！“くもくもバック”  
“いぬいぬバック”がお気に入り！  
タックルが上手になりたい



### 無料体験のお知らせ

- 日 時/令和元年7月29日(月)  
18:45～(1時間程度)
- 持ち物/体育館シューズ  
運動着・飲み物

#### こんな方に

- 目いっぱい身体を動かさせたい！動かしたい！
- 少しでも運動能力を向上させたい！
- スポーツを通して色々な経験をさせたい！

#### レスリング豆知識

★古代オリンピックから実施されている己の体一つでぶつかり合い技をかけあうシンプルな世界最古の格闘技。

#### 習い事としてのメリット

- ・柔軟性・瞬発性・持久力・集中力等、基本的な運動能力がつく
- ・他の格闘技やスポーツより怪我のリスクが少ない
- ・礼儀作法が身につく
- ・体格に関係ない(階級別)

★練習日時/月・木曜日 18:45～20:45 ★練習場所/県立伊豆総合高等学校 体育館1階 レスリング道場  
★問合せ先/080-2068-8020(梅原)



夏から秋までの

# イベント情報



## 天城 水恋鳥広場水遊び

7/13(土)~8/25(日)  
わさびも育つきれいな川で水遊びができます！BBQも！詳細は familyizu2018夏号をもう一度チェック！



■ 場所/水恋鳥広場  
■ 申込み問合せ 伊豆市観光協会天城支部  
TEL. 0558-85-1056

## 土肥 家族で海遊び

7/20(土)~8/31(土)  
子供から大人まで、土肥の海を満喫♪SUP・カヤック・シュノーケリングなど、波の少ない海で体験するので初めての方でも安心  
※当日1組限定で、お1人様¥500ずつ割引(最低催行2名)

午前の部 10:00~  
午後の部 13:00~  
サンセット16:00~



■ 場所/ THE101土肥ビーチベース  
■ 申込み問合せ セントラルスポーツ アウトドアレジャーTHE101  
TEL. 0558-99-0911

## 中伊豆 中伊豆萬城の滝まつり

8/4(日) 9:45~15:00  
クラフト制作などの体験コーナーや飲食ブースが並びます。自然の中で一日楽しめるイベントです。



■ 場所/萬城の滝キャンプ場  
■ 申込み問合せ 伊豆市観光協会中伊豆支部  
TEL. 0558-83-2636

## 修善寺 修善寺だるまっ子市

8/18(日) 15:00~20:00  
こだわりの食材を使った飲食ブースや地元の作家によるクラフト作品など、様々なジャンルの手作りの品が並びます。この日から始まる修善寺のキャンドルナイトに合わせて夜まで開催します。



■ 場所/独鈷の湯公園  
■ 申込み問合せ 修善寺だるまっ子市実行委員会  
info@darumakko.com

## 天城 上の家あすなるカフェ

8/17(土)・18(日) 10:00~15:00  
『上の家』は、小説『しろばんば』の主人公・洪作少年、すなわち井上靖の老家です。ここで『あすなるカフェ』として、毎月第3土・日に交流会を開催しています。



■ 場所/上の家(伊豆市湯ヶ島189)  
■ 申込み問合せ 伊豆市観光協会天城支部  
TEL. 0558-85-1056

## 土肥 土肥ビーチフェスティバル

8/24(土) 9:00~15:00  
ビーチバレーやビーチフラッグなど誰でも気軽に参加できる軽スポーツ大会です。小さなお子さんも楽しめる種目もありますよ。



■ 場所/土肥屋形海岸(松原公園)  
■ 申込み問合せ 伊豆市社会教育課  
TEL. 0558-83-5477

## 夏祭り特集



弘法大師奉納花火大会

8/21(水)

桂川にかかるナイアガラは圧巻です。



修善寺駅前祭り

8/2(金)

駅南口の商店街が歩行者天国となり、山車や出店で賑わいます。



土肥サマーフェスティバル

8/18(日)~20(火)

浜辺でゆっくり花火を見よう！最後のナイアガラは迫力満点！！



妙徳寺東司祭

8/29(木)

地元の青年たちによる相撲大会や打ち上げ花火も行われます。

## 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！

## 夏のおでかけ

暑い夏。出かける機会も増える中、安全に楽しく行きたい。そこで、出かける時、どんな物を持って出かけているのか、気を付けていることなど聞いてみました。

♥ familyizuで♥  
ちょっとだけ聞いちゃいます

### 夏のお出かけグッズ



帽子  
日焼け止め  
虫よけ  
水筒  
タオル、着替え

赤ちゃんの持ち物  
ミルク  
水筒(お湯)  
離乳食  
(レトルトが便利)

### 熱中症対策 ~こんなこと工夫しています~

- ペットボトルの飲み物を凍らせて出かける  
溶けてくると、結露してきてバッグの中が濡れる可能性があるの、カバーを付けることをおススメ!!
- 首回りを冷やす  
首回りを冷やす冷感タオルなどのグッズを活用!! スカーフのようになる可愛い物も売っている!! 最近は背中を冷やす、リュック型の物もある。
- 食べ物や冷房に気を付けている  
・体力のつく食べ物を考えながら作っている。  
・スイカやキュウリなどをよく食べさせている。  
・ずっと冷房の効いた室内にいないように心がけている。多少汗をかくようにさせている。

※個人によって、持ち物や工夫していることも違います。あくまで参考にさせていただいたら幸いです。

### 夏の時期に刺された虫たち

蚊

小さい子供は刺されやすい日頃から虫よけスプレーやシートを持ち歩いている。アロマオイルなどもおススメ!!

蜂・ムカデ

夏はハチも多くいるので要注意。夜庭で火花をしているときに、足をチクッ!!まさかムカデがいるとは思いませんでした。

ブヨ

気が付かないうちに刺されていました。大きく腫れて痛々しくなることも

マダニ

キャンプで山に行った時に。病院に行って取ってもらいました。

ゆるっとハッせ-子育て

~受けとることに "Yes!"~



この世に生まれてきた時は、無条件にできていた。赤ちゃんは1人では生きられないのだから"受けとる"ことに疑問などない。  
大きくなって、いろいろなことに条件をつけるようになってから知らず知らずのうちに「谷欠い」と谷欠がるのに、受けとることに "Yes!" と言えていないことはありませんか?  
—これができてあたりまえ。これがあつたら幸せ。—  
そんな条件づけは、条件に1ミリでも合わない NG という種蒔きになっているだけ...

与えたこと(種蒔きしたこと・相手)から引き寄せ & 受けとりまで、タイムラグや個人差があること。巡り巡って鬼ついたことと違うカタチでの引き寄せがあることにも、与えたことに執着せず、おバースでわくわくして過しているといい。

大人がいろいろつけおきて忘れてしまった無邪気さ。素直さ。シンプルさを子どもが教えてくれる。ココロがざわつくこともあるけれど、子育ての中、年齢に関係なく育てられていると感じる。

もっと自由=!もっとうっせ-になることに "Yes!"





# 子育て日記 vol.7

ときえ  
息子:ゆうせい



1才6ヶ月、さらに活発になってきたゆうせい。何をしても「イヤ!」「イラナイ!!」

覚えてたの言葉を駆使して自己主張してきます。成長の証で嬉しい反面、ちょっと手を焼いてます。

ゆうせいは4月から保育園に通い始め、私は仕事をする事になりました。自分が独身だった頃は、今日は仕事に行きたくないあと思う日もありました。でも子育て中の今は、子供の体

調によって欠勤や早退の不安と隣合わせで働く日々。毎朝無事に出社できるだけで有り難いことだ感じています。

ちょっと目を離すと何しでかす分からないゆうせいにハラハラしながら、バタバタの朝を乗り越え、はたして遅刻せず会社にたどりつけるのか!? 毎日が大忙しのアドベンチャー。自分を含め、頑張れ働くお母さん! 😊

## 編集後記

### 【Life is an adventure】

～人生は冒険なのだ～

令和 第一号となる今号も無事発行できたことに感謝します。

今回のテーマは“アドベンチャー”

「自分の未知なるものへの挑戦」と捉えると、familyizu編集部に参加していることも私にとっては“アドベンチャー”と言えます。

これまで、編集や冊子づくりをしたことがあったわけではないのですが…ただ、「やってみよう!」「やるからには楽しもう!」とい

う思いで参加したことを、ふと振り返る機会にもなりました。

出産、子育て、子育てしながらの○○…

自分の未知なるものへの不安・心配などのココロのざわつきも同じだなぁと思いました。

知っていれば(経験していれば)「このくらいは大丈夫」「これはできる」と安心や自信になっていますものね。

また、年齢に関係なく挑戦する人であると同時に、子どもの挑戦を見守り応援できる大人でありたいと感じました。

familyizuを楽しむサポーターさんも募集しています! ご一緒しませんか?

『今』『ココ』でしか  
できない冒険を♪  
きくみ



コピサワラ原生林にて 2012年

## 次号予告

《テーマ》

# 芸術



2019年10月  
発行予定

楽しいキャンパスに  
お絵かきしよう

familyizu  
vol.8に載る  
チャンス!!

次号のテーマ「芸術」にちなんで、子どもも大人もチョークで自由にお絵かきできる広場を設けます。気軽に来てくださいね。

●日 時 / 8月25日(日) 9:30~11:00

●場 所 / 六仙の里

★汚れてもいい服でお越しください。

★帽子、飲み物など、暑さ対策も忘れずに!!

★申込みは不要です。

