



せきっこだより



3月号(令和8年)

発行：関市子ども家庭課
わかさ・プラザ
総合福祉会館1階
『子育て支援 せきっこ』
TEL：23-2296

子育て支援情報をお届けします！

お母さん・お父さん・祖父母の皆さん、子育て・孫育ての悩みはありませんか？そんなときは「子育て相談会」に参加してみませんか？公認心理師・臨床心理士の本田先生（こども家庭センター所属 ☎23-0189）が懇切丁寧に相談にのってくれて、具体的に解決策を教えてください。

2月2日(月)の子育て相談会のテーマは「食事」でした。

○食事の基本

① 食事で大切にしたいこと

- ・食事は「楽しく」おこない、会話を大切にする
- ・「お腹が減る」⇒「しっかり食べる」というサイクルを大切に、完食を習慣にする

② 食事でおすすめしない環境

- ・食事＝苦痛、怒られる状況（例：完食まで何時間も座らされる）
- ・テレビが常についている
- ・食事中に両親や本人がスマホを見ている
- ・いつでも自由に好きなものが食べられる

○相談事例をご紹介します（ご家族の同意は得ています）

園児

- ・遊びに夢中で食事に呼んでも来ない
- ・ご飯(80g)を残す
- ・席を離れても戻って来れば、ご飯が食べられる



ご家族に取り組んでもらった対応

- ① お菓子は保護者が決めた分のみ
- ② （食事前）お腹が空いたくらいがちょうどよい
- ③ 量は完食できる量まで減らす
- ④ 食べ切ったら「おかわり」
- ⑤ 離席したら「ごちそうさま」（戻ってくるのを待たない）
- ⑥ 会話を楽しむ



実践した結果

- ・完食を連発(ご飯は100g)
- ・朝食は今までの倍食べる
- ・夜のお菓子・果物も要求しなくなる
- ・外食でサラダを食べるようになる
- ・食事中の離席はほぼなくなる
- ・園では「食べる方」と言われるようになる



かんしゃくへの対応

② かんしゃくへの対応のコツ

1月号で夕食前にお菓子がほしいとかんしゃくを起こし、結局親が根負けをし、お菓子をあげたケースを考えましたが、この場合「お菓子」も「親の注意・関心が自分に向くこと」も「ご褒美」となります。すなわち、「親がなだめる、しかる、説教すること」はすべて「ご褒美」です。「泣きわめいたらご褒美がもらえた」と理解するため、かんしゃくを止めようと周りが反応すればするほど、ひどくなります。



かんしゃくが起きたら、お子さんの周りの安全確認をしてから、子どもを見守ります。その場で見守ることが難しければ、大人が別の場所（別室、トイレ、庭など）に移動し1～2分間待ちましょう。

☆乳幼児相談のお知らせ（身体計測・育児相談）

関市保健センター	3月11日(水)	9:00~10:00(受付時間)
武芸川保健センター	3月23日(月)	9:00~10:00(受付時間)
洞戸ふれあいセンター	3月19日(木)	9:00~10:00(受付時間)
武儀福祉センター	3月25日(水)	9:00~10:00(受付時間)

※関市保健センターでの乳幼児相談の予約は必要ありません。
上記の時間帯に自由にお越しください。
他の保健センターは予約が必要です。

※下記の各保健センターへ予約してください。

武芸川保健センター	46-2899
洞戸・板取保健センター	0581-58-2204
上之保・武儀保健センター	40-0020



関市ホームページ
二次元コード

日 月 火 水 木 金 土

3月の行事予定

～施設記号～ 安：安桜こども館 千年町 2-18-1 安桜ふれあいプラザ1階 TEL：25-0190 む児：むげがわ児童館 武芸川町谷口 1032-1 むげがわ保育園 TEL：45-3002
 む支：むげがわ子育て支援センター 武芸川町谷口 1032-1 むげがわ保育園内 TEL：45-3003 は：ははこぐさ 倉知928倉知保育園内 TEL：080-8975-1450
 旭・洞・儀：旭ヶ丘・洞戸・武儀子育てサロン 関市子ども家庭課 TEL：23-7738
 す：すくすくランド せ：せきっこひろば 他：その他 「関市子ども家庭課子育て支援せきっこ」TEL：23-2296 ※下線の行事は予約が必要です

<p>1 わ安む児</p> <p>は：くらちみんなの広場「ごちゃまぜフリーマーケット」 9時～11時半</p>	<p>2 安む支は洞儀</p> <p>安：おはなしとびら 10時半</p>	<p>3 わむ児む支は旭洞</p> <p>わ：「包括支援センターの先生と遊ぶろう」（予約20組）10時半 <u>む支：いぢぢかんぐら 足影「ひなまつり」10時半</u> せ：倉知 10時 せ：下有知 10時</p>	<p>4 わ安む児む支は旭儀</p> <p>わ：「あんあんとおそぼう〜いっしょに音あそび〜」（予約20組）10時半 む児：のりもの広場 10時 は：こはちゃんママの絵本の広場11時 せ：田原 10時 せ：富野 10時</p>	<p>5 わ安む児む支は洞</p> <p>わ：ぐるんぐるんおえかき 10時半 安：キッズタイム 11時 15分 す：桜ヶ丘 10時 す：富野 10時 せ：富岡 10時 せ：西部 10時</p>	<p>6 わ安む児む支は旭儀</p> <p>わ：スマイルタイム 10時半 <u>む支：りんごちゃんぐら足影「ひなまつり」10時半</u> は：Kula ママヨガ 10時 <u>は：予約子育て相談日 13時半</u> す：倉知 10時 せ：鮎之瀬 10時 せ：桜ヶ丘 10時</p>	<p>7 わ安む児</p> <p>わ：卓球の日 9時半～16時半 む児：みんな集合「移動木遊館」 10時</p>
<p>8 わ安む児</p>	<p>9 安む支は洞儀</p> <p>す：てらっこ 10時</p>	<p>10 わむ児む支は旭洞</p> <p>せ：倉知 10時 せ：下有知 10時</p>	<p>11 わ安む児む支は旭儀</p> <p>わ：わくわくタイム 10時半 む児：のりもの・製作広場 10時 は：抱っこと発達ミニ講座10時15分 は：Kula シニアヨガ 10時半 せ：田原 10時 せ：富野 10時</p>	<p>12 わ安む児む支は洞</p> <p>安：キッズタイム 11時 15分 む児：お話の世界 10時半 は：0歳の赤ちゃん広場 13時半 す：下有知 10時半 せ：富岡 10時 せ：西部 10時</p>	<p>13 わ安む児む支は旭儀</p> <p>わ：スマイルタイム 10時半 <u>は：予約子育て相談日 13時半</u> す：旭ヶ丘 10時 す：西部 10時 せ：田原 10時 せ：鮎之瀬 10時 せ：桜ヶ丘 10時</p>	<p>14 わ安む児</p> <p>安：シルバニアの日 13時半</p>
<p>15 わ安む児</p>	<p>16 安む支は洞儀</p> <p>安：おたのしみかい&3月お誕生会 10時半 は：ベビーマッサージ10時半</p>	<p>17 わむ児む支は旭洞</p> <p>は：親子で楽しくリトミック（予約7組） 10時15分 は：1歳のよちよち広場 13時半 す：安桜 10時 せ：倉知 10時 せ：下有知 10時</p>	<p>18 わ安む児む支は旭</p> <p>わ：わくわくタイム 10時半 む児：のりもの広場・3月のパースデー 10時 せ：田原 10時 せ：富野 10時 は：午後休館</p>	<p>19 わ安む児む支は洞</p> <p>安：キッズタイム 11時 15分 <u>む児む支：合同お楽しみ会（予約8組）</u> <u>「コンサート・トートづくり」10時半</u> は：子ども服リユース広場 9時 は：わいわい交流広場「パネルシアターはらべこあおむし」10時半 は：午後休館 せ：富岡 10時 せ：西部 10時</p>	<p>20 わ安む児</p> <p>わ：スマイルタイム 10時半 す：富野 10時</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>21 わ安</p> <p style="text-align: center;"></p>
<p>22 わ安む児</p>	<p>23 安む支は洞儀</p> <p>は：親子でクッキング「美味しい餃子」（予約10組）10時15分 は：おひるねアート「春のプランコ」（予約10組）13時半 す：富岡 10時</p>	<p>24 わむ児む支は旭洞</p> <p>む支：むげがわDay 9時 せ：倉知 10時 せ：下有知 10時</p>	<p>25 わ安む児む支は旭儀</p> <p>わ：わらべうたでふれあおう（予約20組）10時半 む児：のりもの広場 10時半 む支：Happy Anniversary10時半 は：Kula シニアヨガ 10時半 せ：田原 10時 せ：富野 10時</p>	<p>26 わ安む児む支洞</p> <p>安：キッズタイム&3月お誕生会 11時 15分 せ：富岡 10時 せ：西部 10時</p>	<p>27 わ安む児旭儀</p> <p>わ：スマイルタイム 10時半 せ：桜ヶ丘 10時</p>	<p>28 わ安む児</p> <p>わ：「春休み☆運動遊び」（予約20組）10時半</p>
<p>29 わ安む児</p>	<p>30 安む支洞儀</p>	<p>31 わむ児む支旭洞</p> <p>せ：倉知 10時 せ：下有知 10時</p>				