

子育てを楽しむための、さまざまな育児情報をタイムリーに発信。

みえこども新聞

TAKE
FREE

2021

11

vol.119



LINE

みえこども新聞編集部より
お得な情報をお届け!

いますぐお友達登録♪



パパ・ママ、お父さん・お母さん 楽しんで子育てしてますか?
子育てファミリーの毎日を充実させる情報誌です!

毎月19日(育児の日) 発行 Published by DELTA STUDIO





津 11/27 SAT・28 SUN

家づくり相談会 & 3 棟同時見学会

開催場所：津市高茶屋 / ハウスクラフト・ギャラリー



>>> やまなみベーグル様 出張販売実施予定！

イースト・砂糖・乳製品・卵不使用のオリジナルのハード系ベーグルを販売するやまなみベーグル。店舗併設のお家をハウスクラフトで建てたオーナー様でもあります。貴重な機会をぜひお見逃しなく！



家づくりをお考えの方、
どなたでも自由にご参加いただけます。
最新情報はホームページのイベント情報へ！

EVENT INFO 住宅見学会情報

四日市 12/11 SAT・12 SUN

「畳スペース × ウッドデッキのある家」
住宅見学会

開催場所：三重県四日市市高見台



四日市 12/18 SAT・19 SUN

「趣味を楽しむこだわりの詰まった家」
住宅見学会

開催場所：三重県四日市市滝川町



資料請求・イベントのお問い合わせ・住まいづくりのご相談はお気軽に

■ 孤野スタジオ 〒510-1233 三重県三重郡菟野町菟野 1503-1

■ 鈴鹿スタジオ 〒510-0254 三重県鈴鹿市寺家六丁目 11-27

0120-54-2005

tel.059-394-2005 fax.059-325-7500

www.house-craft.jp

ハウスクラフト

検索

ハウスクラフトをもっと知りたい！そんなあなたは…

INSTAGRAM



housecraft.jp



FACEBOOK



@housecraft.jp



TWITTER



@housecraft.jp



※本誌掲載の記事、写真、イラストなどの無断転載および複写を禁じます。

- 01 おでかけガイド
- 04 児童館を知っていますか?／四日市市こども子育て交流プラザ
- 05 お弁当ぎゃらリー sugary☆kitchen
- 06 カッパ先生と作ろう! おやこde工作／今月のおすすめBOOK
- 08 デルタスタジオ カルチャー教室のご案内
- 09 Wara marche通信
- 10 子育てマイスターのよかパパ生活記／四日市友の会だより
- 11 ココロンはかせの子育てゼミナール
- 12 おしえて! いっきゅうくん。
- 13 のびのび育て! みえの子どもたち ～三重県子ども・福祉部からのお知らせ～

◆「みえこども新聞」って…?

家事、仕事、地域活動などさまざまな役割が忙しい中で、楽しみながら豊かな子育てができてますか? 頑張り過ぎず、無理をせず、少しのゆとりを見つけ、息抜きができれば、心に余裕を持つことができます。そのためのさまざまな育児情報をタイムリーに発信する、子育てファミリーの毎日を充実させる情報誌です。



今月の表紙

今月のテーマは「お芋掘り」です。泥んこになりながら頑張って掘ったお芋、お家の人に見せるのが楽しみです。今夜は天ぷらかな?

Illustration by はしっこ



みえこども新聞 編集部

LINE 配信中!

「みえこども新聞」公式LINEアカウント好評配信中! 読者のみなさまにとって、便利・思わずワクワクする情報を発信して参ります。ぜひご登録をお願い致します!



- みえこども新聞発行のお知らせ
- 工作イベント&抽選会の開催お知らせ
- カルチャー教室の空き情報お知らせ 他

みえこども新聞本誌と連動のお楽しみ企画も計画中!



ご登録はこちら!

ID @117yvuj

おでかけガイド



- ①開催日時 ②内容 ③開催場所
④問合せ ⑤備考

■四日市・菰野エリア

「イベント」

◆すべ公園から光の贈りもの
2021

①2022年2月14日(月)まで
17:00~24:00点灯

②諏訪公園とすべ公園交流館で約
5万球ものイルミネーションが点
灯。

③四日市市・諏訪公園、すべ公園
交流館

④059・350・8411

⑤参加無料。点灯時間は変更にな
る場合もあります。

◆さらら号スターウォッチング 巨大惑星を見よう

①11月27日(土)18:30~20:00

②木星と土星を観察します。

③四日市市・市民公園(四日市市
立博物館前)

④059・355・2700

⑤参加無料。申込不要。天候不良
時は中止。マスクの着用をお願い
します。参加者が多い場合は受け
付けを制限することがあります。

◆親子工作「クリスマス」

①11月30日(火)10:00~11:00
②親子でクリスマスにちなんだ物
を作ります。

③菰野町・北部子育て支援セン
ター 多目的ルーム

④059・396・0707

⑤対象／就園前の子どもとその保
護者。

「読み聞かせ」

◆秋の絵本の読みみかせ

①11月20日(土)14:00~

②「中部読み聞かせサークル」に
よる絵本の読み聞かせや手遊びな
ど。

③四日市市立図書館 1階・児童室
④059・352・5108

⑤参加無料。申込不要。

◆ぐんぐんさん(3歳から)の読み 聞かせ

①11月20日(土)14:00~

③あさけプラザ 図書館 1階

④059・363・0102

⑤参加無料。申込不要。対象／幼
児と保護者。

◆おはなしづくりBOX

①11月24日(水)15:30~

②「Can」による絵本の読みかせ
や、手遊びなど。

③四日市市立図書館 1階・児童室
④059・352・5108

⑤参加無料。申込不要。

◆よみみかせ ひよこ

①11月25日(木)10:30~

②「ちゆきひめ」または職員によ
る読み聞かせ。

③桶交流会館図書室 1階・えほ
んのへや

④059・397・2277

⑤参加無料。申込不要。対象／0
歳から。

◆絵本の読み聞かせ

①11月27日(土)14:00~14:30

②「中部読み聞かせサークル」に
よる絵本の読み聞かせ。

③あさけプラザ 図書館 1階
④059・363・0102

⑤参加無料。申込不要。

◆秋のおはなし会

①11月27日(土)14:30~

②語りの会(どいしよ)によるス
トーリーテリング(語り)。絵本など
を使わずに、いろいろな昔話を語り
ます。

③四日市市立図書館 1階・児童室
④059・352・5108

⑤参加無料。申込不要。

■川越・朝日エリア

「イベント」

◆おやこであそぼ

「クリスマスブーツを作ろう」

①11月30日(火)15:30~16:20

③川越町つばめ児童館
④059・361・5636

⑤要申込。対象／年少児・年長児
とその弟妹と保護者。定員／先着
5組。

◆SUNさんクラブ

「みんなで楽しむクリスマス工作」

①12月9日(木)10:10~

②絵本の読み聞かせ他。社協地域
サポーターさんと一緒に楽しい時
間を過ごしましょう。

③川越町おひさま児童館
④059・361・1070

■鈴鹿エリア

「イベント」

◆子ども食堂とクリスマス会

①12月11日(土)10:00~14:30

②子ども食堂で昼食、大学生との
折り紙・各種ゲーム、プレゼント
交換会など。

③鈴鹿市・子育て応援館(鈴鹿市
白子駅前6・33)

④080・2633・9381(北
野)

⑤参加費／小学生以下無料、中学
生100円、大人(高校生以上)
300円。要申込(先着順。④まで
11月25日(木)締切)。定員／約30人。
持ち物／ハサミ、交換用プレゼン
ト品(1人1品。主催／鈴鹿市母
子寡婦福祉会。

テイクアウトも多数ご用意しています!

東京おぎんばラーメンめぐりは四日市を中心に5店舗展開!
各店限定メニューをご用意しています。是非ホームページを
ご覧下さい。ご来店・お電話お待ちしております!!

株式会社エビスフード (東京おぎんばラーメンめぐり)

本店／四日市市諏訪栄町4-9 長谷川ビル1F
TEL. 059-357-3117 FAX. 059-357-3119 <http://www.r-ebisuya.co.jp/>



東京おぎんば
ラーメン

各種不動産高価買取致します!

住み替えや転勤で、誰も住まなくなったお家、ご両親が
生前お住まいになっていた大切なお家、そんな思い出溢
れる不動産を高価買取させて頂きます!(当社規定有り)

福栄産業

〒510-0075 四日市市安島2-2-5
TEL. 059-353-1700 FAX. 059-354-2136



■桑名エリア

「イベント」

◆リサイクルの森 体験プログラム

①11月27日(土)午前9時～10時00分
11時30分～午後13時00分・14時30分
②自宅に不要になった保冷剤でオリジナル芳香剤作り。

③桑名広域清掃事業組合 リサイクルの森 管理棟2階

④0594・87・5133

⑤要申込(先着順。④まで。土・日・祝を除く11月26日(金)16時00分まで受付)。定員／各回25名。持ち物／子どもは上履き。保冷剤やビン、飾りつけに使用するものなど自宅にあるもので使いたいもの、使えるものがあれば持参。小学生以下は保護者同伴。

■いなべ・東員エリア

「読み聞かせ」

◆おはなし会

①11月21日(日)10時30分

③いなべ市・北勢図書館

④0594・72・2200

⑤対象／どなたでも(絵本を読みます)。

新型コロナウイルス流行に伴い、イベントによつては、延期・中止・内容の変更を行う可能性があります。開催状況については、各イベントの主催者までお問い合わせください。



おでかけするときは みんなで気をつけよう！

手洗い

- ☒ 流水でよく手をぬらしたあと、石けんを十分に泡立てる
- ☒ 爪や指の間、親指、手首の洗い忘れに注意
- ☒ 石けんで洗い終わったらしっかりと水で流し、清潔なタオルなどでよくふきとる
- ☒ 手指消毒剤を併用するとより効果的



咳エチケット

咳やくしゃみが出そうなときに

- ✕ 手でおさえる、そのまま咳などをする
- マスクをする、ハンカチでおさえる
- 人から離れる、服の袖でおおう

- 換気が悪い(密閉)・大勢の人がいる(密集)・近い距離で話す(密接) 場所(3密)を避けよう
- 十分な睡眠・バランスの良い食事、適度な運動を心がけよう

今、本当に 私たちが伝えたい お口の話

今回のおはなし

姿勢が大事って、
お口にも関係あるの？

みなさん、こんにちは。

今回は、『姿勢が大事って、お口にも関係あるの？』についてお話しします。

お子様の普段の姿勢に問題はありますか？

からだの姿勢と歯の噛み合わせや歯並びには実は深い関係があります。

テレビを見ている時、スマートフォンやタブレットを見ている時、夢中になるあまり「猫背」になっていませんか？悪い姿勢の代表でもある猫背は、背中が丸くなり呼吸がしづらだけでなく、口呼吸になる原因でもあります。

悪い姿勢は、身体の歪みを引き起こします。そのため、その姿勢を長時間キープしてしまうと歪みの癖ができあがります。例えば、背丈に合わない机と椅子は悪い姿勢の原因に。身体の歪みはもちろん顎の発育にも影響します。食事の際の姿勢にも気をつけたいものです。

また誰にでも癖の一つや二つはあるものですが、中には歯並びや顎の発育に悪影響を与え、顔や全身の歪みに繋がる「態癖」と呼ばれる癖があります。

歯並びや顎の発育に与える影響、 こんな癖（態癖）に注意

一部の例を紹介します

- 頬杖
- 寝るときの姿勢（うつぶせ寝）
- 読書をするとき（うつむく）の姿勢
- 片方だけばかりで噛む



顎と歯の発育のために、 良い姿勢のメリット

食事の際の良い姿勢は「足裏はしっかり地面につけて安定させる」などがあります。食事をする姿勢が安定することで、噛む回数が増え、噛む力も強くなります。よく噛むことで消化につながり栄養が吸収できる、身体のバランスが整うなどメリットは十分。顎や歯の正常な発達のために姿勢は良くしたいものです。

お子様のテレビ、 スマートフォンを見る姿勢を リセットする時間を作りましょう

癖になるとなかなか直らない姿勢。特に子どもの姿勢は歯や顎の発育、視力など直接関わるので注意して見てあげてください。テレビやスマートフォンなどを長時間使用する場合は、休憩を挟むなどして姿勢をリセットする機会も大切です。



【よい姿勢】

- 噛む回数が増える
- 噛む力が強くなる
- しっかり噛めるので顎の成長を促す



【悪い姿勢】

- 噛む回数が減る
- 噛む力が弱くなる
- 食べ物を丸呑みしやすい姿勢になる

〈記事作成者〉 歯科衛生士 山田



歯科診療所ひまわり

三重県四日市市広永町1172-1

ご予約はお電話またはホームページから



0120-402-762

<https://www.himawari-mc.com/himawari/>



★こどもの家

四日市市諏訪栄町22-25
TEL 059-351-3933



★北部児童館

四日市市富州原町31-50
TEL 059-364-5444



★塩浜児童館

四日市市大字塩浜887-1
TEL 059-346-7332



★こども子育て交流プラザ

四日市市東新町26番
32号 橋北交流会館4階
TEL 059-330-5020



**児童館を
知っていますか？**
四日市市にある児童館に遊びに行ってみよう！
詳しくは各館HPをご覧ください。



四日市市 こども子育て 交流プラザ

みなさん、こんにちは。日が落ちるのもすっかり早くなり、夕暮れ時には寒さが身に染みる季節となりました。そんな中でも半袖で元気に遊ぶにきてくれる子どもたちには、驚かされます。寒暖差が激しい時期なので、衣服で体温調節を行い、体調管理には気をつけてお過ごしください。

現在、プラザでは感染症拡大防止への取り組みとして、開館時間など通常とは異なる運営を行っています。ご利用の際は、必ず最新情報をホームページまたはお電話にてご確認ください。引き続きご理解、ご協力をお願いします。

プラザの様子

緊急事態宣言が解除されて、プラザに子どもたちの声が戻ってきました。10月はイベントも盛りだくさん。10月30日・31日はハッピーハロウィンイベントを開催して、多くの子どもたちで賑わいました。中には可愛い仮装をして遊びにきてくれたお子さんもいましたよ。お休け屋敷では、怖さのあまり泣き出す子が続出！大盛り上がりの2日間でした。12月も感染症対策に気を付けながら、季節ならではのイベントを楽しんでいきたいと思えます。

のイベントを楽しんでいきたいと思えます。

イベントのお知らせ

※今後の状況に合わせて、予告なく中止、変更となる場合がございます。

◆年賀状を書く

●11月21日(日)～11月30日(火)
プラザで撮影した写真を貼って年賀状を書きます。

●対象／18歳までの子どもと保護者

●定員／先着50名

●持ち物／宛名住所のわかるもの

◆よかババひろば

●12月4日(土) 10:00～11:15
みんなで一緒に楽しく遊びましょう。

●対象／どなたでも

●定員／当日先着10組

※当日9:00より受付開始

◆てづくり広場

●12月5日(日) 10:00～11:00
今月はクリスマスに向けた制作を

します。

●対象／保護者

●定員／当日先着8組

◆〇〇広場

●12月13日(月) 10:15～11:00
みんなで楽しくおしゃべりしよう。

●対象／四日市に引越しをされた人

●定員／当日先着12組

◆お正月飾りをつくる

●12月19日(日)
①10:30～11:15
②13:00～13:45

令和4年のお正月。自分で作ったお正月飾りで新年をお迎えしましょう。

●対象／

①4歳～未就学児とその保護者(ファミリー4名まで)

②小学生

●定員／先着20名※申込制

①11月24日(水) 9:00～来館・電話受付開始

②11月24日(水) 15:30～来館・電話受付開始

16:00～電話受付開始



アクセス

◆場所／四日市市東新町26番32号 橋北交流会館4階(旧東橋北小)

◆開館／9:00～19:00

(小学生以下は17:00まで)

※5月～8月は17:30まで)

※12/29～1/3は休館



四日市市こども子育て交流プラザ
ホームページ

<http://cocoplaza-yokkaichi.jp/>
(PC・スマートフォン対応)

電話:059-330-5020 FAX:059-334-0606



季節のキャラ弁

「トナカイと雪だるま」

▼用意するもの

チキンライス、コロッケ、ゆで卵、赤ワインナー、ちくわ、スライスチーズ、カニカマ、海苔、サラダ菜、ブロッコリー、人参、ミニトマト、揚げパスタ、マスキングテープ、マヨネーズ（接着用）、おかず（手羽元の唐揚げ）

◎作り方と詰め方（写真参照）

①揚げパスタとマスキングテープでトナカイのツノを作ります。
②ボイルした赤ワインナーとちくわで帽子を作ります。ピックがなければ、揚げパスタや爪楊枝を使うと良いでしょう。
③手羽元の唐揚げを作ります。持つ所は、アルミホイルを巻き、その上にマスキングテープを巻くと可愛いです。
※手羽元の唐揚げの詳しいレシピは、cookpad「下味は焼肉のタレにお任せ！手羽元の唐揚げ」をご覧ください。

④お弁当カップにチキンライスを詰めます。
⑤チキンライスの上に「コロッケ」をのせます。

⑥スライスチーズ、カニカマ、海苔でトナカイの顔パーツ作り、接着はマヨネーズを使います。
⑦揚げパスタとマスキングテープで作った①のツノを「コロッケ」にさします。

⑧ゆで卵の雪だるまを作ります。スライスチーズ、カニカマ、海苔で顔パーツとマフラーなどを作ります。
⑨ボイルした星の形にした人参のせ、ミニトマトを詰めたら完成です。



季節を感じる
キャラ弁を紹介して
いきます。

食育メニュー
プランナー
藤波 久仁子

かわいく
作ってね



cookpad



Instagram

親子イベントPICKUP!!

会場

トナリエ四日市 4階
わくわく・ふれあい広場

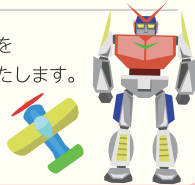
※掲載イラストはイメージです



11月23日(火・祝) 11:00~16:00

アニメ・特撮模型展 in トナリエ四日市

有名アニメや特撮などの名シーンを
模型にした作品の展示会を開催いたします。
写真撮影も可能です。
※作品に触ることはできません。



12月4日(土) 14:00~15:00

トナリエ四日市 落語会

子どもから大人まで楽しめる落語会。
観覧無料。



12月11日(土)・12日(日) 10:00~17:00

ハッピー抽選会

アピタ商品券、シネマチケット、図書券な
どが当たる抽選会を開催いたします。
トナリエ四日市館内お買い上げレシート
1,000円以上でお1人様1日1回参加。



12月12日(日) ①11:30~②13:30~

お楽しみビンゴ大会

※詳しい参加ルールは
会場受付の案内をご確認ください。

当日トナリエ四日市館内で発行されたレシート250円(税込・割引後価格・合算可)、または当日発行シネマチケットのご提示につきビンゴカードをお1人様一枚配布いたします。各回定員先着50名。各回開始20分前より、50名様をカウントいたします。

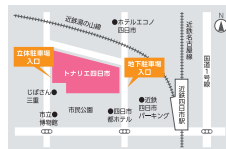


トナリエ四日市
四日市市安島1-3-31 TEL.059-355-6121

<https://tonarie.jp/yokkaichi/>



感染症拡大防止措置として、イベント内容の一部変更・中止とさせていただきます場合があります。最新情報はトナリエ四日市HPをご確認ください。またイベント参加時はマスクを着用ください。皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。



カッパ先生と作ろう!

おやこ de 工作

今月の作品

まきまき
クリスマスリース



ワンポイント

毛糸を結んだ時に余った毛糸で
引く掛けるような輪っかも作って
おくと、飾るのに便利です。

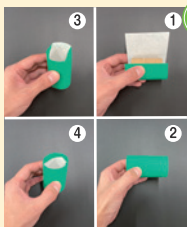
◆監修:

四日市市こども子育て交流プラザ

鴨田大

こんにちは! カッパ大好き鴨田です。
親子で楽しめるような工作を皆さんに伝えて
いきます。遊んで、飾って、思い出に残る工
作たちを作っていきます。
完成品や、工夫やひらめきがあたらこども
子育て交流プラザに見せに来てね。

芯に両端が余るように折り紙
を巻き、余った部分を中心に折
り込んでとめる。

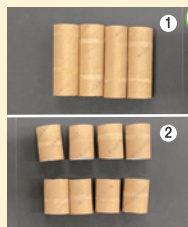


作ったリースに自由にデコ
レーションをして完成です!

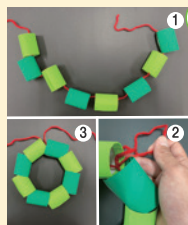


できあがり!

トイレットペーパーの芯(以
降芯)、折り紙をそれぞれ半
分に切る。x4



できた輪っかに毛糸を通し、
形を整えて結びリースの完成。



●用意するもの トイレットペーパーの芯、
ハサミ、毛糸、折り紙、デコレーション用小物
(ペルリボンなど)



今月のおすすめBOOK



いろいろ クリスマスツリー

おおでゆかこ 作
A4 アリス館
1,540円

もうすぐクリスマス。みんな飾りつけの真っ最中。リス
のツリーは、どんぐりいっぱい。魚のツリーは、真珠でキ
ラキラ。ヤドカリの海辺のツリーは?場所も飾るものも、
みんないろいろ。動物たちが、思い思いの発想で楽しみ
ながら作るクリスマスツリーはとっても素敵。いろいろな
ツリーはどれもみんな、皆を幸せにしてくれるね。きみは
どんなツリーをかざるかな?メリークリスマス★



ねこのふくびき

木内南緒 作
よしむらめぐ 絵
A5 岩崎書店
1,210円

「まってー、みゆちゃん」ある日、学校へ行く途中で、み
ゆを追いかけた知らない男の子。青い目をした男の
子はなんと、みゆの飼ひ猫ルーク!「ねこのきゅうか」をもち
もらったルークと過ごす学校での1日が始まりです。大好き
なルークだけで学校ではハラハラドキドキ、今まで感じな
かった嫌な気持ちまで出て来ちゃって…。みゆとルーク
のとびざりあたたかい1日のおはなしです。

ご協力 宮脇書店 四日市本店/三重県四日市市安島1-3-31トナリエ四日市4F
営業時間: 10:00 ~ 21:00 ☎: 059-359-5910

おうちのおてつだいをして、 抽選会に参加しよう!

よっかいちステーションやデルタスタジオで配布している
「おてつだいシート」をゲットして、おうちのおてつだいをがんばってね。

まるを5個以上つけたら抽選会に参加できるよ!



おてつだいシート配布について

日時 ●毎週火曜日 13:00~16:00
●第4土曜日 11:00~16:00
●第4日曜日 13:00~16:00

場所 トナリエ四日市 4階わくわく・ふれあい広場
(よっかいちステーション内)

対象 小学生以下のお子様に無料で配布しています

子育て
チャンネル

おおきな～れ

三重県北勢地域の子育て情報番組
「子育てチャンネルおおきな～れ」
CTY と ケーブルネット鈴鹿 (CNS) 12ch で
(毎月 16 日～末日) 放送中!

放送
エリア 四日市市・鈴鹿市・いなべ市
桑名市(長島町)・菰野町・木曽岬町

CTY・CNSコネク트의
アプリでも配信しています!
※放送は急ぎよ変更になる場合
もあります。

アプリダウンロードはこちらから▶



CTYコネクト

CNSコネクト

放送時間

子育てをもっと楽しく!
家族みんなで楽しめる
ハッピーな情報をお届けします。

【16日～末日放送】

月 10:45～／16:45～／23:00～
火 11:30～／16:45～／18:45～
水 10:45～／16:45～／21:30～
木 11:30～／16:45～／22:00～
金 10:45～／16:45～／22:45～
土 11:30～／16:45～／23:15～
日 10:45～／16:45～／22:45～

★メッセージ★

こんにちは。「子育てチャンネルおおきな～れ」リポーターの中西麻起です。私も2児の子育て真っ最中。毎日毎日悪戦苦闘しています。でも、そんな中にも、なものにも代え難い幸せの瞬間がありますよね。子どもが成長するうちに、親であるパパママも成長させてもらっていると日々感じます。この番組では、子育てに関する悩みや情報などを皆さんで共有し、発信していく番組です。子どもだけでなく、パパもママもみんないっしょに大きく成長していこうというテーマで、さまざまな話題をお届けしていますので、是非ご覧下さいね。



「子育てチャンネルおおきな～れ」
リポーター・中西麻起

12月

生まれのお友だち大募集!



毎月番組内でお誕生日のお友だちをご紹介します。
お写真やメッセージの投稿をお待ちしています!

応募締切 2021年11月30日(火)23:59

詳しくは、番組 HP でご確認ください!
応募条件・応募規約を必ず確認の上、
ご応募をお願いいたします。

CTY おおきな～れ



<https://ookikuna-re.com/>



講師
エンジョイライフサポーター
ゆみこ 先生



※ママおひとりでもお参加いただけます。
※お子様は6ヶ月から託児なし、抱っこひもでの参加もOK。
※タオル、お茶や水など水分をお持ちの上、機嫌になる動きやすい服装でお願いします。

●12月3日(金) 10:30~11:15
●定員/親子8組
●参加費/5000円

子育てママの バレンタイン教室

講師
浦野 めぐみ 先生
伊藤 しょうこ 先生
協賛
水谷工建

●12月7日(火) 21日(火)
●部 1部 11:30~12:10
●部 2部 11:30~12:10
※7日(火) 日本語・英語
21日(火) 日本語・英語
対象 2~3歳のお子様
●定員/毎回親子10組
●参加費/5000円

親子リトミック教室♪

DELTA STUDIO
デルタスタジオ
カルチャー教室
のご案内

うごく つくる
まなぶ ふれあう

●12月8日(水)
10:30~11:15
●定員/5名
●参加費/無料
※お子様連れでもお気軽に「しぐさ」(託児なし)

講師
保険クリニック四日市
友陵 陽子 先生

セミナー 教育資金を貯める！

講師
看護師/ヨガインストラクター
齊木 智子 先生
幼稚園教諭
ヨガインストラクター
伊藤 寛恵 先生
協賛
Casa 株式会社



●12月20日(月) 10:30~11:30
●定員/親子10組
●参加費/5000円
※ママおひとりでもお参加いただけます。
※お子様は6ヶ月から託児なし

親子も楽しめる ヨガ教室

講師
一般社団法人体力メンテナンス
協会認定 産後指導士
小野 有美子 先生
一般社団法人体力メンテナンス
協会認定 産後指導士
横石 亜紀 先生
協賛
HOUSE CRAFT

●12月6日(月) 22日(水)
●部 1部 11:30~12:15
●部 2部 11:30~12:15
●対象/1部:1歳以上のお子様
やその年齢の兄弟がいる保護者、ママお1人
●部 2部:12ヶ月以下のお子様と保護者
●定員/毎回親子5組
●参加費/5000円
※保護者様お1人での参加もOK

心も弾む♪ 親子バランスボール教室

講師
こどもアート工房代表
STUDIO EDGE
小林 渚 先生
協賛
HOUSE CRAFT

※これでも良い服装で参加ください。

●12月1日(水) 10:30~11:30
●対象/2歳~3歳のお子様
●定員/親子10組
●参加費/5000円

こどもお絵かき教室

講師
一般社団法人
おひるねアート協会認定講師・
おすわりアート認定講師
ワダマリ 先生
協賛
HOUSE CRAFT

※撮影機器は各自持参ください。

●12月16日(木)
●おすわりアート
●部 1部 10:30~11:15
●部 2部 11:30~12:15
●おひるねアート
●部 3部 13:00~13:45
●対象/「おすわりアート」:腰
ずわりが完了しているお子様
(支えなくても座れるお子様)
・おひるねアート: 歳末満月
齢12か月までの赤ちゃん
●定員/
おすわりアート: 毎回親子8組
おひるねアート: 親子10組
●参加費/5000円
●テーマ/お正月
(各回共通)

おすわりアート& おひるねアートであそぼう！

講師
ベビーマッサージ協会
認定講師
森 綾子 先生
協賛
SEKISUI HOUSE
積水ハウス四日市支店



※託児はありません。
※バスタオルをご持参ください。

●12月9日(木)
●部 1部 10:30~11:15
●部 2部 13:00~13:45
●対象/2か月~はいはいまでの
の赤ちゃん
●定員/毎回親子10組
●参加費/5000円

ベビーマッサージ教室

講師
petapeta art
アドバイザー
ワダマリ 先生
協賛
Casa 株式会社

●12月15日(水)
●部 1部 10:30~11:15
●部 2部 11:30~12:15
●対象/未就学のお子様と保護者
●定員/毎回親子10組
●参加費/5000円
※各部の内容は同じです。

手形アートであそぼう！

安心・安全な
カルチャー教室
運営のために
新型コロナウイルス感染症拡大
防止の観点から、今後の
情勢によっては、内容や定
員、開講時刻の変更や、講師
の交代、教室を休講させて
いただく場合があります。
その際は、メールまたは
HPにてご案内いたします。
開講に際しては弊社の取り
組み、また受講される皆様
へのお願い等、各種情報に
関しましては、右下のQR
コードからデルタスタジオ
HPを「確認」ください。



講師
出張専門母乳育児相談
ママ/小毛 孝 助産師
奥 友美 先生
協賛
トヨタホーム三重株式会社

●12月10日(金) 10:30~11:30
●対象/0~15ヶ月くらいの赤
ちゃんママ、妊婦さん。妊娠中
の方は、お電話にてご予約く
ださい。
●定員/親子10組
●参加費/無料

助産師さんと話そう！

カルチャー教室参加者募集中！ 各教室の詳細や空き状況はデルタスタジオのホームページでご確認ください。

●会場:トナリエ四日市・4階 デルタスタジオ

●ご予約受付は先着順です。空き状況などはホームページにて
随時ご案内いたします。

1月分の予約開始

12月1日(水) 10:00~

予約方法

●デルタスタジオ ホームページ (申込フォーム)
<https://delta-studio.jp/>
※右のQRコードよりアクセス可能です



Wara marche よりお知らせ

様々なジャンルのハンドメイド作品がずらりと並ぶお店です。オリジナルを見つけに来てください。

※委託作家様随時募集中！お気軽にお問い合わせください。

● Wara marche

1 Day shopのお知らせ

店内にて1日だけのスペシャル出店、詳細はInstagramをチェック！
場所／鈴鹿ハンター2階 Wara marche 店内

● 毎月開催！

Wara marche

ハンドメイド作品ワークショップ、はい、パン、芋けんぴの販売など。詳しくはInstagramをチェック！

★11月26日(金) 27日(土) 10:00～16:00

★12月3日(金) 4日(土) 10:00～16:00

場所／鈴鹿ハンター1階四六時中前

● 毎週日曜開催！

Wara ひろば教室

様々なワークショップが体験できます！こども講師の出店を募集しています！

場所／鈴鹿ハンター2階カルチャースクール
時間／10:00～15:00

SNSでイベント情報配信中！フォローお待ちしています♪



※掲載のイベントはコロナウイルス感染症の発生状況により中止となる場合があります。

Wara marche スポンサー

株式会社
ケイテック



スマイル
アップ
不動産



Wara marche

鈴鹿市算所2丁目5-1
鈴鹿ハンター2階(サブコート上)
営業時間 平日10:00～20:00、
土日 9:00～20:00
定休日 無休(臨時休業有)
TEL. 080-4304-4016

Wara marche

LINE 友達募集中♪



<LINE>



<インスタ>

イベント情報やお得なクーポンなどを配信しています！ポイントカードもできます！ぜひお友だち登録してくださいね。



お宮参り、七五三、入学・入園、卒業・卒園、初節句、成人式・結婚・家族写真、記念日、マニティー、出張撮影



2022 新年の記念を
家族写真で思い出に

3日間限定！1月1日(土)～1月3日(月)

キャンペーン価格 2,022円 (税込) ※要予約
撮影した写真は
キャビネットサイズで
1枚プレゼント(額付)

こども新聞見たよ！ってお電話ください！ ☎059-332-1646

SATOH STUDIO

●住所 三重県四日市市山手町332-1 ●営業時間 9:00am～7:00pm 火曜定休
●Mail info@satohstudio.jp

SoftBank スギ薬局 バリュー センター	サトウスタジオ ●山手中学校 社会保険病院	至 雪ヶ浦 名張 古張 至 河原町	国道1号線
----------------------------------	-----------------------------	----------------------------	-------

ふれあいの居場所

場所 四日市市登校サポートセンター
「ふれあい」(中央緑地公園前)
開所日時 毎週土日 9:00～18:00

音楽室・
軽運動室が
使えるよ！



総合会館の居場所

場所 四日市市総合会館
開所日時 特定の日曜日 9:00～16:30



一般社団法人子育て支援ネットワーク・トゥモロウズ ☎ 059-355-1320 ※※デルタスタジオにつながります。

子どもの成長には、手で実際に物を作る活動や、動くこと（＝生きている事）が喜びとなるような働きかけが必要と感じます。そこで、土曜日に手仕事や彫塑の授業をする「名古屋シュタイナー土曜学校山里の森」へ子どもを通わせています。小さい頃は感触の良い柔らかな羊毛。大きくなってからは力をぶつけて削る固い木に触れた子どもが、来春の卒業後も喜んで人生を歩む事を願っています。

<https://ameblo.jp/yamasatonomori2/>



▲名古屋シュタイナー土曜学校山里の森



追分の湧き水

四日市市日永の追分では、国道1号線沿いの鳥居脇にて無料で水が汲めます。子育て中だからこそ料理や飲用に美味しい水が嬉しいですね。自宅に居ながら色々な水が手に入りますが、汲みだての湧き水も美味。我が家も時々汲んで美味しい水を楽しんでいます。何時でも汲めますのでぜひ一度行ってみては？

●場所／四日市市追分三丁目（日永の追分史跡内）



パパスマイル四日市

パパスマイル四日市

●詳しくは

<https://www.facebook.com/yokkaichipapa>

「テーマ」明日の用意

10月に入り緊急事態宣言が解除されたので、「親と子のせいかつ教室」は感染対策をしながら久しぶりに友の家で集まりました。オンラインで参加した人も、ねるおしたくを「まじょ」の表に貼ったシールを見せながら、お家での様子を話してくれました。寝る前に、明日着る服だけでなく「保育園に持っていくタオルやコップも自分で用意する」と話す人もいます。明日必要な物を自分で考えて、「あしたのよう」の表を描きました。

レシピの要らない大学芋



乳幼児の親の集まり「すくすくの会」は0～3歳以下の子どもを持つ方ならどなたでも参加できます。（親のみ参加OK）

四日市友の会

四日市市智積町2910-4

TEL.059-326-2081（平日昼間のみ）

TEL.080-5132-4332（佐藤）

メール:yokkaichitomonokai1939@gmail.com

@gmail.com

<https://481tomonokai.jimdo.com/>

四日市友の会



- 四日市友の会の子育て支援「親と子のせいかつ教室」
- 11月27日（土）9：30～11：30（基本は毎月第4土曜開催）
- 対象／満3歳児～未就学児とその保護者
- 持ち物 水筒・上靴・手拭きタオルなど
- 参加費／親子ペア1,000円（各回）※保険料を含む
- ※実習時は別途材料費実費
- 「すくすくの会」
- 12月17日（金）10：00～11：30（基本は毎月第2金曜開催）
- 持ち物／水筒・着替えなど
- 参加費／子ども一人につき50円（託児保険料）
- *詳しくはお問い合わせください。

子どもと若者の居場所とは

子どもと若者の居場所とは、人が気軽に集い、自由に語り合える場所であり、利用される方の自主的な活動（やりたいこと）を支援する場所です。主に中高生を対象としています。地域の若者やお子様連れなど、親子でも気軽に利用していただけます。

TOMORROW'S
トゥモローズ™

一般社団法人子育て支援ネットワーク・トゥモローズ

☎059-355-1320

※南デラタスタジオになります。

居場所HPは
こちらから！



子育てゼミナール



はいはい、みなさんこんにちは。

さて、心理学の実験で、好きなことや自主的にやっとうることに對して、報酬をもらうと、人は興味や意欲を減退させてしまおうと言われる。また、報酬をもらう前より能率も効率も悪くなるそうじゃ。

基本的に「ご褒美は言葉や態度で、褒める・喜ぶ・感謝する。わざわざ、感心する・尊敬するなどの好意的な表現がベスト。

物やお金のような物理的な報酬で



はなく、好意的な表現でのご褒美をたくさん浴びてきた子は自己効力感（自分ならできそうな気がする）という自信）を獲得しやすい。

しかし、物理的な報酬が有効な時もある。興味を全然持てないことや、褒められることに価値を感じにくい子には、その取っ掛かりとして、物理的なご褒美を使ってみるのもよいじゃろう。

例えば、スポーツが大嫌いな子に、1回、20分以上、一緒にキャッチボールをしてくれたらシールを1枚、カレンダーに貼る。3枚たまったら、いつもよりも余分におやつをあげる。

またはいちより絵本を1冊多く読んでもあげる。

たまにはみんなでボードゲームを楽しくしてほしいなと思う子には、1回みんなとのゲームに参加したら、10円あげて、5回目には60円あげる、などなど。

コツは

●ポイント制にする

●ゲーム性を持たせる

●簡単な条件にする

●とりあえずやりさえすれば必ず達成できるようにする

●ご褒美をお手軽なものにする、じゃ。

「やってみたら、案外、楽しかった」と感じれば、今後につながる



し、簡単なことでご褒美をもらえるんじやったら、とりあえず続けてみようかなと思えるかもしれない。

ポイント制にすることで、『あと〇〇ポイントだから次もやろうってー』というように、継続しやすいかもしれない。

ここで気を付けることは、親が欲を出しちやいかんということじゃ。

例えば、時間や量を増やし、最初に決めたルールがどんどん厳しくなっていく、あるいは、上達したらOKなど、達成の難易度をあげると嫌な気持ちが募っていく、前よりも印象が悪くなる。

難易度をあげる代わりとして、ご褒美が高価なものに吊り上がっていくこともよくあるが、要求が年齢とともにエスカレートしてきて手に負えんようになることもあるあるじゃぞ。気をつけてな！

株式会社オフィス優

四日市市鵜の森1丁目2-19マルキビル2階
TEL.059-355-0539
mail@officeyu.info
https://officeyu.info



オフィス優HP→

LINE

ラインでのお問い合わせも承ります



3月20日に『イライラ・ガミガミしないママになれる本』を出版させていただきました。出版社の方から「コロナ禍の影響で子育て中の方のストレスが増えている。カウンセラーの視点から子育ての本を書けませんか」とお声をかけていただき、およそ半年以上かけて完成させました。子育てマニュアルのように、たに目次を開いて気になったところを読んで使っていただけだと思ひます。子育てに奮闘する方々のお力になれると幸いです。



Amazon

ご興味のある方はこちらからご注文いただけます。

「みえこども新聞」、子育て応援広告募集中。

市内公立保育園をはじめ、三重県北勢地域が配布地域のファミリーマガジン「みえこども新聞」に、広告を掲載してみませんか？ご掲載をお考えの方は、お気軽にお問い合わせください。



株式会社 デルタスタジオ

〒510-0075 四日市市安島1-3-31
トナリエ四日市 4階
TEL. 059-355-1320 Mail. kodomo@delta-studio.jp



外構・エクステリア工事もお任せください！

お子様と一緒に庭でお花や野菜を育てられたら素敵ですよね。最大限の工夫をもってご予算に応じた最高のご提案をさせていただきます。どうぞお気軽にご相談ください。



総合建設業 有限会社 服部建設工業

〒512-1205 四日市市平尾町2800-2
TEL. 059-326-5850 http://www.hattori-k-k.jp/



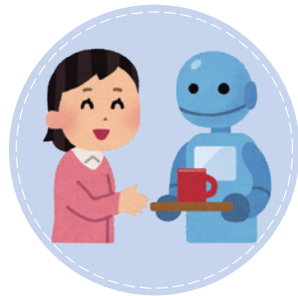
お子様の将来の夢にエールを
2020年度の「小学生が将来な
りたい職業ランキング」(F.P協会
集計)では、女子では「1位・薬剤
師、2位・看護師、3位・保育
士・医師・獣医師」と堅実な仕事が
並んでいます。逆に男子の上位は
「1位・サッカー選手、2位・野球



家族のために、未来のために。

おしえて!
いっきゅうくん。

ママの
保険講座



選手」と昔とあまり変わらない印
象ですが、3位に「医師」、4位
で「会社員・事務員」と、やはり
現実味のある職業が入っていま
す。
別の統計では、2030年には、
A1によってさまざまな種類の仕
事がなくなるといわれています。
例えば金銭や数字を計算する仕事
は、A1の方により正確性があり
ます。
事務作業の他、増加傾向のセルフ
レジもその一つです。
ファミリーレストランでは接客ロ
ボットが活躍し、子供に人気と
なっています。
しかし、すべての職業が機械化で
きるわけではありません。
機械は数字を集計・分析すること
はできますが、そのデータをもと
に何かを予測したり役立てたりす



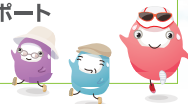
ることは、人間の領域だと考えら
れます。
これから、分析を専門にするオペ
レータの需要が高まると予想され
ています。
他にも、医療関係であれば、介護
職が重要視されています。人に寄
り添う仕事は、すべて機械頼みと
はいきません。
小さい頃の夢を叶えることも素敵
ですが、時代に応じてスキルを身
につけて、強みを作っておくこと
が大切だと思います。
今から進路を決めるお子様も多い
と思いますが、柔軟性を持って考
えることが、この先を生きていく
ヒントになります。
大人になって夢がかなわなくて
も、小さい頃の経験は決して無駄
にはなりません。
お子様にいろいろな体験をさせて
あげてください。

家族のために、未来のために。
生命保険に関する疑問や不安は
「保険クリニック」四日市店で解決できます。



保険クリニックの特長

- 1 何度でも相談無料
- 2 ぴったりな保険が選べる
- 3 保険の知識がなくてもOK!
- 4 一生涯の安心サポート



全国254店舗展開中
保険クリニック 四日市店
募集代理店(有)ベストマツチ

四日市市十七軒町4-18
<http://www.best-ma.com>

保険クリニック四日市

検索



■営業時間 9:00~18:00 ■定休日/年末年始
★土日とも相談可

予約優先とさせていただきますので、お電話にてご連絡下さい

お電話でのご予約・お問合せは
0120-779-365





のびのび育て!みえの子どもたち ~三重県子ども・福祉部からのお知らせです~

11月は、『子ども虐待防止啓発月間』です

三重県では「子どもを虐待から守る条例」により毎年11月を「子ども虐待防止啓発月間」と定め、市町等の関係機関とともに虐待防止の広報・啓発に取り組んでいます。

県内の児童虐待の件数はコロナ禍においても増加が続いています。令和2年度に児童相談所が対応した虐待件数は2315件となり、6年連続で過去最多を更新しました。

感染拡大による日常生活の制約などにより、子育てへの不安やストレスが高まることもあるかもしれません。そんなときには、一人で悩まず、ぜひ周りの人や市町・児童相談所などにご相談ください。

また、外出機会の減少や在宅時間の増加により、虐待が発見しづらくなるなどのリスクが高まっています。一人でも多くの方に子どもの見守りにご協力いただく必要がありますので、周りに気になる子育て家庭があれば、積極的な声かけをお願いします。もし虐待が疑われる場合は、ためらわずに児童相談所にご相談ください。

子どもを虐待から守り、子どもが豊かに育つ地域づくりに、ともに取り組みましょう。



各種相談窓口



●こども家庭相談(子育ての悩み)

電話 059-233-1425
対象 子どもや子育てに関する悩みを抱える方
時間 毎日 13時～21時
(12月29日～1月3日を除く)



●こどもほっとダイヤル

電話 0800-200-2555
対象 悩みを抱える18歳未満の子ども
時間 毎日 13時～21時
(12月29日～1月3日を除く)

●妊娠SOSみえ 妊娠レスキューダイヤル

電話 090-1478-2409
対象 思いがけない妊娠などに関わる悩みを抱える方
時間 毎週月・水曜日 15時～18時
土曜日 9時～12時
その他 LINEでの相談も可能です。(※)

(※)LINE相談は、DV・妊娠SOS・性暴力の3つの相談窓口合同で実施しています。右記のQRコードを、LINEアプリの「友だち追加」→「QRコード」で読み込んでください。



みえの子ども応援プロジェクト よっかいちステーション

参加無料

「みえの子ども応援プロジェクト」は、子どもたちが自分らしくいきいきと育つよう「子育て・子育て支援」をキーワードに企業、地域の皆さん、三重県が協働して進めるプロジェクトです。



絵本・らくがき・ぬり絵など、開催日によっていろいろなコーナーで遊べるよ!



出展内容について、詳しくはよっかいちステーションホームページをご覧ください。

●お問い合わせ：よっかいちステーション管理会社
株式会社デルタスタジオ TEL:059-355-1320



11月中旬～12月中旬の開催スケジュール

【開催日時】

11月23日(火・祝) 12月 7日(火)
11月27日(土) 12月14日(火)
11月28日(日)
11月30日(火)
13:00～16:00 (毎回)

【開催場所】

トナリエ四日市 4階
わくわく・ふれあい広場

