のびのびガイド

子育て応援

品川区

品川区からのメッセージ

子育て中の皆様へ

「のびのびガイド」をご覧いただき、ありがとうございます。

このガイドは乳幼児一人ひとりの育ちを応援していくために、経験豊かな保育者が作成しました。成長の特性や楽しい子育てのコツなどを参考にご覧いただきながら、日々の暮らしの中でお使いいただけるようになっています。

皆様ご自身が育児の楽しさを実感し、親子の絆を深める一助として、また将来、子どもたちがあふれる愛情に満たされて育ったことを知る手がかりとしても、この「のびのびガイド」をお役立ていただければ幸いです。

目　次

のびのびガイドの使い方　0歳～2歳編 …… 1
このまちに住んで、HOTな子育て …… 2
0さい …… 3
1さい …… 15

のびのびガイドの使い方　2歳～3歳編 …… 29
あったか家族、HOTなつながり …… 30
2さい …… 31
3さい …… 44

のびのびガイドの使い方　4・5・6歳編 …… 57
いっしょに育つ、育児は育自 …… 58
4さい …… 59
5さい …… 72
6さい …… 79

万が一のときの応急処置 …… 87
子どもがかかりやすい病気や感染症 …… 89
チャイルドステーション …… 91
あれこれ役立つ連絡先 …… 93
Memo …… 95

のびのびガイドの使い方♪

0～2歳編

赤ちゃんがお家に戻ってきてから、家の中が賑やかになったことでしょう。おうちの方々もチョッピリ忙しくなりましたね。

このガイドにはいろいろなお役立ち情報を載せました。大事な赤ちゃんを事故やケガ、病気から守るためのこと。万が一の連絡先。おうちの方が赤ちゃんと一緒にお友達を作りたくなったら…など。

また、「赤ちゃんて、どんなふうに大きくなっていくの？」「どうやって遊んであげればいいの？」などのヒントも書いてあります。

おうちの方々皆さんで読んで、子育てを楽しみましょう。

ほっとスペース

ほっとスペースは写真を貼ったり、コメントや感想を書いたり、自由に使ってね！

このまちに住んで、HOTな子育て

我が子の寝顔に託して、親の夢も広がります。小さな子の声がするご家庭は、大にぎわい。ましてや赤ちゃんと暮らすお母さん･お父さんは、日々大変なことでしょう。子育ての毎日はめまぐるしいものです。

家族が一緒になって子どもの成長を楽しみにしましょう。そんな家族の温かさと安心感の中で、子どもはすくすくと成長していきます。

のびのびガイドは、子育て家族の応援誌です。また、子どもと共に歩む親の自分史にもなります。『這えば立て、立てば歩めの親心』と言われます。子どもが成長するにつれて、親自身の心もちも変わるでしょう。ただし、過剰な期待や子どもへの虐待で、育つ芽を押しつぶさないように心がけたいものです。

＜安心できる環境で育った子どもは、信頼を覚える。
可愛がられ抱きしめられた子どもは、世界中の愛情を感じることを覚える。＞

（アメリカ教育学者
ドロシー・ロー・ノルト博士）

あなたのまち、品川も一緒にHOTな子育てを応援します。

お誕生おめでとう！

身長 cm

体重 g

胸囲 cm

頭囲 cm

Photo

～生まれたときの写真を貼りましょう～

はじめまして！

.....です。

名前の由来

ほっとスペース

生まれたときの様子

生まれた病院など

身近な方々からお祝いの
言葉をいただきましょう

1カ月

大丈夫！大丈夫！少しずつ、ゆっくりと…

泣いたら、オムツ？ミルク？抱っこ？

出産が終わったママへ

体調はいかがですか？十分に睡眠が取れなくて疲れていませんか？栄養バランスのとれた食事が第1ですが、まずはおいしいなぁ～と思えるものを食べましょう。

ママの栄養

「具だくさんのお味噌汁」はいかが？

好きな野菜（青菜類やダイコンなどの根菜類など）をたくさん入れてみましょう。一度にたくさんの栄養がとれますよ！

オッパイについて

免疫物質をたっぷり含んだオッパイは赤ちゃんにとって大切な栄養素です。最初は出なくてあたりまえ。繰り返し吸わせることで出るようになると言われています。あまり時間にこだわらず欲しがるときに欲しがるだけあげるようにしましょう。

母乳のときもミルクのときも赤ちゃんをしっかり抱いて、ゆったりとした気持ちで「おいしいね！」と語りかけながら飲ませてあげましょう。赤ちゃんもきっと安心して飲めますよ。

2ヵ月

飲んで眠って 大きくなるよ！

表情が少しずつ出てきて、あやすと笑ってくれるようになります。一時的に夜と昼が反対になってしまう赤ちゃんがいます。

そんなときは、お風呂を早めにし、夜は部屋を暗くして大人がリズムを作ってあげましょう。

ポイント

すぐには改善できなくても毎日繰り返すことが大切です。

ほっとスペース

SOS 今日も夕暮れ泣き！どうしよう？

「どうして泣くの！？夕飯を作らないと…！」と親子でイライラ。ここは赤ちゃんのペースに合わせてみてくださいね。

Photo

～かわいい写真を貼りましょう～

3ヵ月

お知らせ

品川区では区立保育園・幼稚園・児童センターをチャイルドステーションとして地域の子育て中の方々に開放しています。また、親子で気軽に遊びに行くことができる場所や、一時的にお子様を預けられる場所があります。気軽に出かけてみてくださいね。

お友達を作ったり、子育ての相談をしたくなったりしたら

- 親子サロン、親子のひろば（児童センター）
- 子育て交流サロン
- 赤ちゃんとママのつどい（保健センター）
- フラッと広場（家庭あんしんセンター）
- ポップンルーム

一人の時間を作りたくなったり、急用ができたりしたら

- オアシスルーム〈下記参照〉
- 一時保育(保育園)･･･申込み/保育課
- ショートステイ、トワイライトステイ（子ども家庭支援センター・家庭あんしんセンター）
- ファミリー・サポート（ファミリー・サポートセンター）
- 子育て交流ルーム（品川宿おばちゃんち）（昭和通りおばちゃんち）

■詳しい内容は品川区役所、またはお近くの保育園・幼稚園・児童センターにお尋ねください■
品川区役所　☎ 3777-1111（連絡先は、巻末の一覧をご覧ください）

オアシスルーム（生活支援型一時保育）

在宅で子育て中の方がリフレッシュなどをする間、区内在住で生後4ヶ月～就学前までの集団保育が可能なお子さんを一時的にお預かりします（1時間500円）。
事前に利用登録が必要です。利用を希望する実施場所へ直接ご連絡ください。

※区役所に手続き等でお越しになる方には事前予約不要の枠もあります。

保育支援課
開設・計画担当　☎5742-6039

名称	定員	利用時間
荏原保健センター内オアシスルーム	12名	8:30～17:30
北品川第二保育園内オアシスルーム		
ぷりすくーる西五反田内オアシスルーム	6名	
品川区役所第三庁舎内オアシスルーム	15名（※）	
ものづくり創造センター内オアシスルーム	12名	9:00～18:00
平塚ゆうゆうプラザオアシスルーム		

名称	定員	利用時間
小関児童センター内オアシスルーム	6名	9:00～18:00
西中延児童センター内オアシスルーム		
北品川児童センター内オアシスルーム		
東五反田児童センター内オアシスルーム		
伊藤児童センター内オアシスルーム		
戸越オアシスルーム	12名	

しながわっ子 子育てかんがるープラン

妊娠期から就学前までの子育てプラン作成をお手伝いします。ぜひご利用ください。**保育課保育教育担当 ☎5742-3087**

4ヵ月

親子で一緒に!

親子のスキンシップを楽しもう!

体と体をぴったりくっつけて抱っこするだけで赤ちゃんは安心。

ポイント

首に手を添えてゆらゆらとやさしく左右に揺らしてあげたり…簡単な事でも赤ちゃんは喜んでくれます。

スキンシップをとることで安心感を与えます。大好きな大人との触れ合いで愛着や人への信頼感が育っていきます。

～身近にあるもので遊ぼう!～

抱っこは赤ちゃんとの遊びの第一歩!

ハンカチ・タオル

端っこを赤ちゃんに握らせて、優しくひっぱりっこ。

ガラガラ

赤ちゃんの顔の前でゆっくり動かしたり、音を聴かせてあげたりすると楽しく遊べます。

ほっとスペース

お食い初め(くいぞめ)

生後100日目ころに「一生食べるものに困らないように」との願いをこめて赤ちゃんに食べさせるまねをする儀式です。

離乳食開始の時期に赤ちゃんの食器を準備してお祝いをする家庭も増えているようです。

5ヵ月

離乳食 ～あせらず、ゆっくり～

5・6ヵ月を過ぎたら少しずつ離乳食を始めましょう

1日1回、機嫌の良いときに1さじから始めて、慣れてきたら少しずつ食品の状態や種類を広げていきます。初めはなめらかにすりつぶした状態（ポタージュ状）のものから与えていきます。

★食べさせ方のポイント★

スプーンを赤ちゃんの舌にあてチョンチョンとサインを送り、舌先にのせてあげ、口を閉じるのを待ちましょう。初めは舌で押したり泣いたりしますが、慣れてくると上手に飲み込めるようになります。

※多めに作った離乳食は密閉容器などに1回分ずつ小分けして冷凍してもよいでしょう。だし汁やスープは製氷器に入れて小分け冷凍すると便利！十分に加熱して使いましょう。1週間を目安に使ってください。

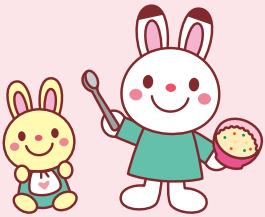
※ベビーフードを使ってもよいでしょう。

《注意》はちみつ・黒砂糖は乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳まで使わないようにしましょう。

「野菜スープ」のレシピ

ニンジン、キャベツ、ダイコン、タマネギなど2～3種類を組み合わせ、ざく切りにする。だし昆布と水を入れやわらかくなるまで煮る。上澄みを使う。

離乳食を食べ始めると今までとはウンチの色や匂いが変わってきます。



食前・食後は手や顔を拭きましょう！

SOS! SIDS（シッズ）に注意（乳幼児突然死症候群）

乳幼児突然死症候群を予防しましょう！

- 寝具は固め（アイロン台くらい）にして、仰向けで寝かせましょう。
- 赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。

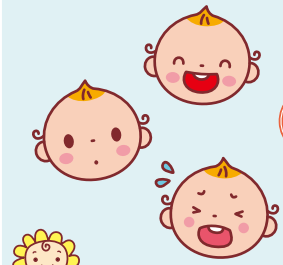
SOS! ゆさぶりっこ症候群に注意

強く揺さぶると、脳に出血が生じる恐れがあります。

過度に揺さぶることはやめましょう。

6ヵ月

いろいろな感情がでてくるよ



ポイント

赤ちゃんはおうちの人が大好きです。おうちの人以外の人との区別がついて「人見知り」をして泣くことがあります。

おうちの人が話しかけてくれたり、あやしてくれたりすることが大好き！

人見知りは成長のあかしです。おうちの方との愛着関係ができているからこそ、知らない人に人見知りをします。

ほっとスペース

親子で楽しみましょう

読んでみましょう！

いないいないばあ

作　者　松谷　みよ子

作　画　瀬川　康男

出版社　童心社

いろいろな動物が「いないいないばあ」をしてくれる楽しい絵本です。

Photo

7ヵ月

動きが活発になります

ちょっとの間だけなら大丈夫！は禁物

- 寝返りをしても安全な場所で遊ばせましょう。
- ベッドやソファからの転落に注意しましょう。
- 何でも口に持っていく時期なのでタバコやボタンなどは近くに置かないようにしましょう。(絶対にね！)

感染症に注意！

今までは、母乳から免疫をもらっていましたが、免疫の効力が薄れてくるため風邪などの感染症にかかりやすくなります

※巻末の「子どもがかかりやすい病気や感染症」をご覧ください。

「おいしいね」「モグモグね」と声をかけながら心地よい雰囲気の中で食べられるようにしましょう

この時期になると、口でモグモグさせて舌とあごでつぶして食べられるようになります。

いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の数を徐々に増やしていきましょう。固さの目安は舌でつぶせる固さ(豆腐くらい)です。味付けは、風味づけ程度に、ほんの少量の味噌、醤油などを使い、素材の味を大切に。

おすわりをするようになったら、食卓イスなどを使って食べさせましょう。

母乳育児の場合は、6ヵ月を過ぎると鉄分不足になりやすくなります。離乳食に豆腐、きなこ、粉ミルクを使うとよいでしょう。

家族と同じものをアレンジ

大人には白身のお刺身、赤ちゃんにはお刺身1～2切れを煮れば一品できあがり！

ほっとスペース

～お食事の様子～ Photo

8ヵ月

ひとりひとりみんなちがうよ!

ハイハイしない…
おすわりができない…
ほかの子はできるのに…
不安や心配がいっぱい!

あと少し、あとちょっとでできるようになることいっぱいあるよ。今しかないこの瞬間を一緒に楽しもうよ!

ポイント

早くできるようになることが良いことではありません。我が子のペースで成長しているか、全体を見てあげてください。もし発達などで不安なことがあれば、小児科医や保健師、保育士など専門家に相談してみましょう。

親子で楽しみましょう

読んでみましょう!

わんわんなくのはだあれ

作　者
作　画　多田　ヒロシ

出版社　こぐま社

誰がないているのかな?
ページをめくるのが楽しみになる絵本です。

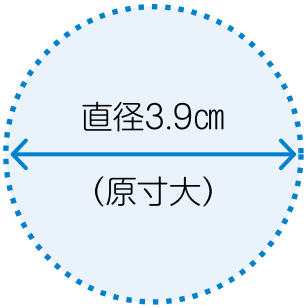
SOS! 夜泣き!どうしよう…

浅い眠りのときに目が覚めて泣き始める状態をいいます。泣き止んでくれないと本当に切ない気持ちになりますよね。外の風にあたってみたり、歌を歌ったり、我が子に合った方法を探してみましょう。

9ヵ月

誤えん・窒息に気をつけて！

行動範囲が広がり、手に触れたものは何でも口に入れてしまう時期です。赤ちゃんと同じ姿勢になって部屋を見渡し、チェックしてみてください。



気をつけて！

このサイズより小さいものは赤ちゃんの口に入ります。

誤飲等による乳幼児の事故防止ガイド(東京都)

乳幼児のヒヤリ･ハット体験の事例や、危害･危険を防止するためのポイントが確認できます。事故を未然に防ぐための安全対策を心掛けましょう。

☆トイレットペーパーの芯の大きさ

※もし、赤ちゃんが異物を飲み込んでしまった時のために、巻末の「万が一のときの応急処置」も参考にしてください。

1日3回の食事のリズムを大切に！

子どもが泣くから…と、こまぎれに飲ませると、空腹と満腹のリズムができにくくなってしまいますので、気をつけてくださいね。

自分で食べるの楽しいな♪

トーストしたパンや野菜をスティック状にしてあげると、手に持って「食べること」を楽しめます。

発育が盛んになるため9ヵ月を過ぎたら、鉄分不足に気をつけましょう。赤身の肉、魚、レバー（ベビーフードが便利）、きなこ、粉ミルクを調理に使うとよいでしょう。

10ヵ月

生活リズムは大人が作ってあげて！

赤ちゃんが安全に安定して過ごせるためには、家族の協力が必要です。「早く寝てほしい」と言いながら夜の外出や寝る前のテレビで興奮させてしまっては寝られません。大人が積極的に昼夜を教えていくことで段々とリズムが整っていくのです。

ポイント お昼寝は、赤ちゃんが自然に寝るのを待っていると時間がバラバラになってしまうので、できるだけ同じ時間に寝かしつけるようにしましょう。そして、夜は遅くても21時半までには寝るようにしましょう。

脳や体の成長に大切な「成長ホルモン」や細胞を守る働きのあるホルモンの「メラトニン」を十分に分泌させるには「早寝」と「夜は暗くする」ということがとても重要です。

ほっとスペース

親子で一緒に！

歌や音楽に合わせて体を動かすなどのしぐさが、とても愛らしくなります。

いろいろな歌を繰り返し歌ってあげましょう。

★P28に歌の一覧があります。

どんな顔かな？
～おいしい おかお～

Photo

「カミカミ ゴックン」と食べるしぐさを見せてあげましょう！

食べ物を前歯でかみ切ったり、口の中で舌を自由に動かして歯ぐきでカミカミしたりするようになります。

11ヵ月

手作りおもちゃ

～布を引っ張り出すおもちゃ～

ミルク缶など円筒のものに布を巻き、上部はゴムを入れてつぼめ丸い穴が開くようにします。やわらかく薄い手触りのハンカチなどを何枚か結んで入れます。先をほんの少し出しておくのがポイントです。ティッシュの箱をリサイクルして作ったり、中に小さめのボールを入れたりしても楽しめます。

好奇心を刺激し、中のものをつかんだり、引っ張ったりして、中からものが出てくる楽しさや満足感を味わえます。

親子で楽しみましょう

読んでみましょう！

ごあいさつあそび

作　者
作　画　木村　裕一

出版社　偕成社

ページをめくったときに面白さを感じるしかけ絵本です。

ほっとスペース

赤ちゃんのおしゃべり
おうちの人のつぶやき

1歳お誕生

お誕生日おめでとう!

年　　月　　日　1歳になりました。

身長　　cm

体重　　kg

胸囲　　cm

頭囲　　cm

1年頑張りました!

この1年は、たくさんの感動や笑顔と共に、初めての経験ばかりで、戸惑ったり悩んだりすることも多かったのではないかと思います。

大変なこともたくさんあったけれど、赤ちゃんと一緒におうちの方も大きく成長した1年でした!本当によく頑張りましたね。

ほっとスペース

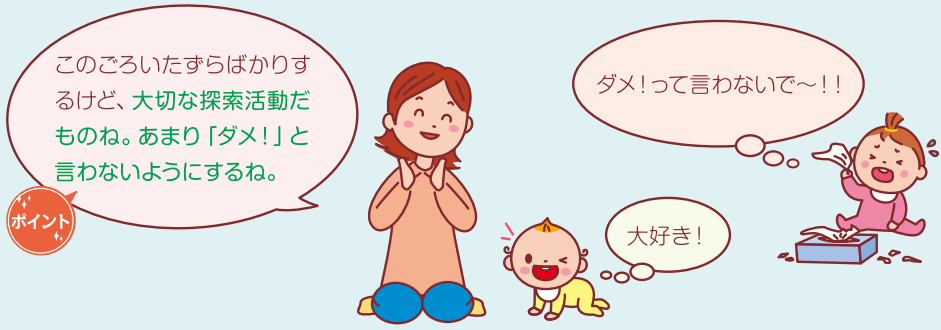
誕生日に食べたものは?

Photo

～誕生日の写真を貼りましょう～

1歳1ヵ月

いたずら大好き！



いろいろなものに触れることで興味や関心、好奇心などを育てることができます。
本当にいけないとき、危険なときは、毅然（きぜん）と「いけない」ということを伝えましょう。

食事はどうなっていくの？

＊1日3回の食事と1～2回のおやつでリズムを整えます。
＊固さの目安は歯ぐきでかめる固さ（肉団子くらい）です。
＊1歳を過ぎたら少しずつ牛乳（温めたもの）に切り替えていきましょう。哺乳ビンを使わず、コップやスプーンで少量ずつ飲んで味に慣れていきましょう。

そろそろ卒乳なの？？

オッパイやミルクは、無理にやめなくても大丈夫。
離乳食の進み具合や状況に応じて回数や量を減らし、少しずつ進めてみましょう。

親子で一緒に！

一升餅（いっしょうもち）しょってみる？

「一生（一升）に1回」の1歳の誕生日に「一升餅（お米でも可）」を背負わせて、お祝いしてみませんか？

＊ 一生（一升）食べるのに困らない
＊ 一生（一升）健康に育つ
＊ 一生（一升）丸く（円満に）

などといった願いを込めるとともに、1歳まで無事に成長したことをお祝いします。

1歳 2ヵ月

食べ物の好き嫌い

この時期の好き嫌いは一時的なもの。調理法や味付けを変えてみては？

食べ物で遊び食べをすることもありますが、これも上手に食べるようになるまでの一過程。あまり禁止し過ぎずに『楽しい食事』を心がけてくださいね。

お家の中は危険がいっぱい！！

やけどに注意

子どもの手が届く所にポットや炊飯器を置いていませんか？

階段に注意

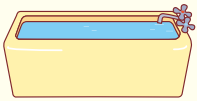
よく寝ているから…と2階の部屋に子どもを一人残していませんか？

落下に注意

ベランダに植木鉢や室外機など、子どもが登ってしまうものを置いていませんか？

お風呂に注意

「ちょっと」と子どもから目を離したり、お風呂のフタを開けっ放しにしたり、残り湯が入っていたりしませんか？



大切なお子様を事故・ケガから守るため、もう一度チェックしてみましょう！

1歳 3ヶ月

コミュニケーションの第一歩!

ポイント

赤ちゃんが“指差し”で「見て」というサインをしたら「☆☆だね」と、赤ちゃんの気持ちを言葉にしてあげましょう。

おうちの人、大好きな人に気持ちが伝わるとうれしいね!

自分の欲求や気持ちが伝わると、受け入れてもらう喜びがもてるようになります。
また、共感していくことで赤ちゃんとの絆が結ばれていきます。

親子で楽しみましょう

読んでみましょう!

もこ もこもこ

作　者　谷川　俊太郎

作　画　元永　定正

出版社　文研出版

面白い発声や言葉の繰り返しを楽しめる絵本です。

ほっとスペース

SOS! 誤えん・窒息に気をつけて!

誤えん・窒息は1歳～4歳で多くみられます。

特に注意が必要な食べ物は表面がツルツルしたミニトマト、うずらの卵、こんにゃく、ぶどう、タピオカ、グミ、飴玉、きのこ、わかめ、硬い豆、ナッツ類や餅など※です。これらの食べ物は「小さく切って大人が見守る中で少しずつ食べる」ことが大事です。

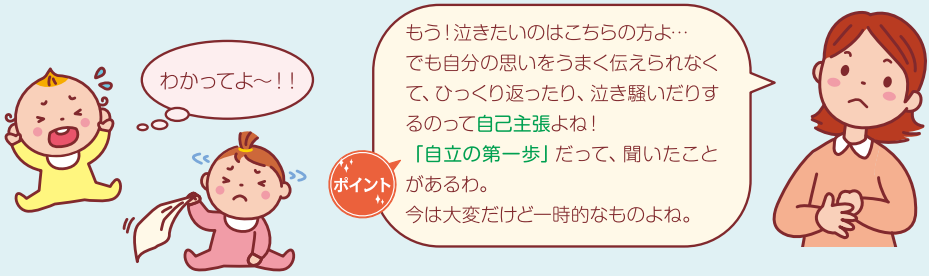
また、日々の食事でよく噛むことを伝えていくことも誤えんの予防に繋がります。

※硬い豆やナッツ類は5歳以下、餅は3歳頃まで与えないようにしましょう。

Photo

1歳4ヵ月

自己主張の始まり



「あっちに行きたい」「これ面白そう」探索が活発になり、おうちの方の思いとはぜんぜん違う所へ行ってしまうこともあると思います。気持ちを受け止めてあげることがとても大事です。

簡単アレンジ！「きなこ」でおやつレシピ♪

いつものレシピに「きなこ」を加えるだけで、栄養アップ！素材は大豆なので、簡単にたんぱく質がとれます。子どもたちも自然に食べることができる、簡単なレシピの紹介です。

「きなこ」ご飯

ごはんに「きなこ」をふりかけます。おにぎりにして、おやつとして食べてもいいですね！お砂糖を少し混ぜてあげると食べやすいですよ。

「きなこ」トースト

トーストしたパンにバターを塗って「きなこ」＋砂糖をふりかけます。大人はもう一度トーストすると香ばしくておいしいですよ。

野菜の「きなこ」あえ

キャベツ・コマツナ・ニンジンなど、家にある野菜をゆでて、「きなこ」・だし汁・少しのお醤油で和えたらできあがり！

＊ ホットケーキの粉に「きなこ」を混ぜて焼く
＊ ヨーグルト＋「きなこ」
＊ コーンフレーク＋「きなこ」

（大豆アレルギーがある場合は、「きなこ」を「すりごま」などに、代替えしましょう）

1歳 5ケ月

まだ早い！

＊ **大人が食べるのと同じ固さや大きさのもの**

よく噛まずに飲み込んでしまい、丸飲み・早食いの原因に。
肥満につながってしまいます。

＊ **大人と同じ味付け**

塩分が多すぎてしまいます。

手作りおもちゃ

～小麦粉で粘土を作ろう！～

材料：小麦粉150g、塩ひとつまみ、
サラダ油小さじ1、水1/2カップ

①小麦粉と塩の入った水を混ぜる。

②まとまってきたらサラダ油を少しずつ混ぜる。（油でよりなめらかになります）

※色をつける場合はここで食紅を入れる。

③耳たぶくらいのやわらかさになったら完成！

※室温に置いておくと腐るのでラップに包んで冷蔵庫か冷凍庫で保管し、1～2日で使ってください。

★食べないでね！

親子で楽しみましょう

読んでみましょう！

くだもの

作　者
作　画　平山　和子

出版社　福音館書店

果物を食べるまねをしながら親子でやりとりができる絵本です。

ほっとスペース

Photo

1歳 6ヵ月

みんなで食べるとおいしいよ

食卓は「コミュニケーションの場」です。誰と時間を過ごして、どれだけ楽しく食べたかが大切です。

一緒に食べながら会話を楽しみましょう。「食事って楽しい！」と自然に思えるようになりますよ！

※みんなで食べると苦手なものでも食べられたり、食事のしつけ(あいさつ、座って食べるなど)も手本を見せながら教えたりすることができます。

たくさんほめよう！

苦手なものを食べたときには、たくさんほめてあげましょう。「見て見て、すごいでしょう！」「食べられたよ！」と自信につながり「また食べたいなぁ～」と思ってくれますよ。

生野菜をたくさん食べるのは大変！みそ汁や煮物など、煮込んだりゆでたりすると食べやすくなって、野菜をたくさん食べることができます。

ほっとスペース

Photo

1歳 7ヵ月

SOS! 乳歯は虫歯になりやすい！！

乳歯は永久歯に比べて未熟でやわらかく、酸にとても弱いのですぐに虫歯になってしまいます。

食事によって酸性になった口の中を中性に戻してあげましょう。

虫歯の予防は？

* ダラダラ食べるのは虫歯の原因に。おやつや食事は、決まった時間に食べましょう。
* 食べた後には水やお茶を飲みましょう。
* 寝る前のオッパイやミルクも虫歯の原因に。

★一番の予防は、『歯磨き』です。

手作りおもちゃ

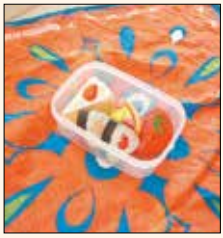
～家にあるものでごっこ遊び！～

カラフルボトル

ペットボトル容器に色水やキラキラしたビーズやスパンコールなどを入れるとジュースの完成！ふたが開かないように周りをビニールテープで巻いてね。

ピクニックごっこ

密閉容器やお弁当箱に食べ物のおもちゃを入れて、大きめのハンカチやバンダナで包めばお弁当のできあがり！



親子で楽しみましょう

読んでみましょう！

ノンタン にんにんにこにこ（シリーズ）

作　者
作　画　キヨノ　サチコ

出版社　偕成社

ノンタン（ネコ）が活躍するお子様が親しみやすい絵本です。

1歳 8ヵ月

どうしてわかってくれないの…

机の上に登ったり、いたずらしたり、思い通りにいかないと体をそらして大泣きしたり…こんなときどうしたらいいの?と悩んでしまいますね。

厳しく叱っても、すぐに同じことをされると「どうしてわかってくれないの?」とがっかり。

でも心配しないで！今すぐにはできなくても、子どもはちゃんと大人の話を聞いていますよ。

ポイント 「○○ちゃんがケガしたら悲しいな」「○○は大事なものだよ」などおうちの人の言葉で繰り返し話してあげてくださいね。

お子様は、繰り返しの経験・体験を通してやって良いこと・悪いことを学んでいきます。まだ自分では気持ちを切り替えることは難しいので、違う遊びに誘うなど大人が気持ちを切り替えてあげましょう。

気をつけたい食品

* カフェインが含まれているものは刺激が強く興奮しやすくなります。（コーヒー・紅茶・緑茶など）
* 刺身などの生ものは、免疫や消化吸収能力が発達するまで与えないようにしましょう。
* 甘いもの（ケーキ・アイス・ジュース・炭酸飲料）は食欲不振の原因となるので、時間と量を決めてあげましょう。
* スナック菓子は油や添加物、塩分が多く含まれているので、食べる量は少なめに。

食器に手を添えることや、食器を手前に持ってくることなど、おうちの方がお手本を見せてあげましょう！

「自分で食べたい」という気持ちを大切に。こぼしても叱らないで!

1歳 9ヵ月

親子で一緒に!

体を使って遊ぼう!

ひざや股関節が自由に動かせる洋服選びが大事!

歩くことをたくさんしてみましょう。ジーンズのズボンはかわいいけれど…ひざの屈伸や歩行を妨げてしまいます。

伸縮性のない洋服はもう少し大きくなるまで待ってあげて。

親子で楽しみましょう

読んでみましょう!

ねないこだれだ

作　者
作　画　せな　けいこ

出版社　福音館書店

おばけが出てくるインパクトのある絵本ですが、子どもは大好きです。

ほっとスペース

Photo

1歳 10ヵ月

トイレトレーニング、どうしよう?

「トイレトレーニング、もう始めてるよ」なんて周りが言い出したらあせってしまいますよね。

でも早く始めたら早く取れるわけではありません。大事なのはあせらないことです!

「オムツが取れる時期」には個人差があるのでお子様のペースでゆっくり始めてあげましょう。

ポイント

日常のオムツ替えのときに「チッチ(ウンチ)でたね」「きれいにしようね」などの声をかけることで、自然と「チッチ・ウンチ」などの言葉を覚えていきます。トイレにも興味があればオマルに腰掛けさせてみるのもいいでしょう。

家族一緒に朝ごはん!

1日のスタートとなる朝食をしっかりとってエネルギーに変えましょう。ウンチも出やすくなり、1日元気に過ごせますよ!

親子で一緒に!

片言(かたこと)のお話がとても楽しい時期ですが、まだ自分の思いを上手に言葉で話せません。「○○したかったんだね」と代わりに言ってあげましょう。

1歳 11ヵ月

手作りおもちゃ

～牛乳パックで電車を作ろう！～

材料：牛乳パック、はぎれ、フェルトなど、新聞紙、マジックテープ、ボンド

牛乳パックの中に新聞紙を詰めてから密閉し、外側にフェルトや布を貼り付ければ、オリジナルの電車の完成！マジックテープをつけると連結させて遊ぶこともできます。

親子で楽しみましょう

読んでみましょう！

どうぶつのおかあさん

作　者　小森　厚

作　画　藪内　正幸

出版社　福音館書店

いろいろな動物の親子が描かれている絵本です。

ほっとスペース

Photo

親子で楽しみましょう

0・1歳が好きなふれあい遊び

手あそび

* むすんでひらいて
* げんこつやまのたぬきさん
* ちょちちょちあわわ
* いっぽんばしこちょこちょ
* あたまかたひざぽん！
* おおきなくりのきのしたで
* いとまきのうた
* あがりめさがりめ
* だるまさんにらめっこしましょ
* いないいないばあ

いろいろな歌に合わせて体を
揺らしてもらうことも大好きです！

体を使ってダイナミックに！

★ たかいたかい
★ ひざの上でひこうき
★ 大きな布を使ってハンモック遊び
★ 背中にペターッと子どもを乗せてお馬の親子

0・1歳が好きな歌

* ぞうさん
* はとぽっぽ
* かえるのうた
* ことりのうた
* ちょうちょ
* ゆりかごのうた
* ちゅうりっぷ
* きらきらぼし
* どんぐりころころ
* いぬのおまわりさん

のびのびガイドの使い方♪

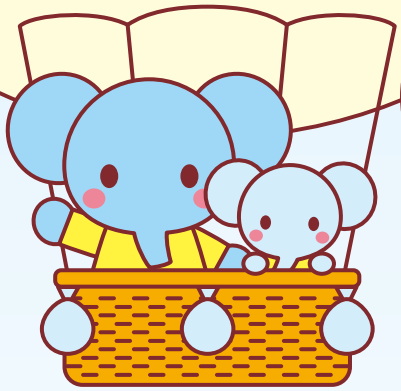
2～3歳編

育児や家事との奮闘の日々を送っているおうちの方へ

すくすく大きくなって、パワーアップしてきたお子様に嬉しい悲鳴をあげているおうちの方もいるかもしれませんね。

このころのお子様は、見るもの触れるもの全部が面白くてしかたないのでしょう。おうちの人が困るかも…とチョッピリ思うけれど、「やめられないのぉ～」がこの年齢。

そんなとき「みんなはどうしているの？」「この子のパワー、どうやって発散させてあげればいいの」などの情報が載っています。日本の古くからの慣習も載せてみました。お子様に受け継がれていくと嬉しいです。



ほっとスペース

ほっとスペースは写真を貼ったり、コメントや感想を書いたり、自由に使ってね！

あったか家族、HOTなつながり

笑顔、元気、のびのび。何でも自分でやりたくて「じぶんで！」と意欲満々。子どもは我が家の宝物です。でも、時々自分の思うとおりにならなくて駄々をこねては、親を困らせてしまうこともあるでしょう。

『三つ子の魂、百まで』と昔から言われます。幼いときの性質は老年まで変わらないという意味で、大切な時期を伝える言葉です。

あったか家族に囲まれて、お子様は何でもやってみようとやる気（意欲）をはぐくむことでしょう。

トイレトレーニングの方法や、子どもが喜ぶ献立レシピについて知りたい。丈夫な子どもに育てたいけれど戸外の安全な遊び場が見つからない。近所で同年齢の子どもと遊べる場所を探したい。子育て中の親同士で、子どものことを話してみたい。…こんなとき、皆さんはどうしているの？

品川区はそんな家族の子育て応援をしています。ＨＯＴなつながり、チャイルドステーションにも出かけて、あなたのまち、品川で子育てを楽しみましょう。

＊チャイルドステーション＊

品川区では区立保育園・幼稚園・児童センターをチャイルドステーションとして地域の子育て中の方々に開放しています。

※巻末に施設の一覧があります。

2歳お誕生

お誕生日おめでとう!

年　　月　　日　2歳になりました。

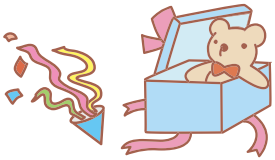
身長　　cm

体重　　kg

胸囲　　cm

頭囲　　cm

ほっとスペース



2歳 4月

さいじき 歳時記

出かけてみよう

4月：虚空蔵尊春季大祭（北品川・養願寺）

「自分で、自分で」は、自立への第一歩！

まねっこが大好きで、何でも「自分で、自分で」と言うけれど、うまくできず、怒ったり大泣きしたり…。自立したいけれど甘えたい…。この両極端の気持ちをもった2歳児です。

ポイント

うまくできたときには十分にほめてあげることで意欲を育てます。そして、うまくできなくても「○○○したかったのに●●●できなくて悲しかったね」と気持ちを受け止めて、寄り添ってあげることで満足して次へと進んでいけるのです。

気持ちを切り替え、自分の気持ちに折り合いをつける力を養います。

また、我慢のできる子に育ちます。

食べることの楽しさを知らせましょう！

お花見の季節ですね、お弁当を持ってお出かけしませんか？

お花畑弁当

いり卵を作って温かいごはんに混ぜて、ゆでたニンジンを花型で抜き、ゆでたキヌサヤを葉っぱにして飾ります。

シュウマイ、ナノハナのごまあえをお弁当につめて、お出かけしましょう！！

ほっとスペース

お花見どこにいったかな？

感想を書いたり、写真を貼ったりしてくださいね。

Photo

2歳 5月

さいじき歳時記

こどもの日（端午の節句）

おうちの方と一緒に新聞紙で「かぶと」を作って、かぶってみましょう。ちまきや柏餅はいただいたかな？

豆知識

・ちまきは中国から伝わりました。また、柏が神聖な木だとされていたことから柏餅をいただくようになりました
・健康を願い、菖蒲湯に入り菖蒲で体を清めます

出かけてみよう

5月：しながわECOフェスティバル（しながわ中央公園）

自然はっけん

公園、みちばた、どこでも。

アリンコみ～つけた!!
ちっちゃいね！かわいいね！
※触らないで見るだけにしましょう。

親子で楽しみましょう

読んでみましょう！

作　者　エリック・カール
作　画
訳　もり　ひさし
出版社　偕成社

あおむしの成長と色彩やしかけなど、楽しみがたくさんあります。

はらぺこあおむし

歌いましょう！『おつかいありさん』

手遊び！　あがりめ　さがりめ

ほっとスペース

2歳 6月

さいじき 歳時記

出かけてみよう

6月：北の天王祭（北品川・品川神社）…品川神社の階段を神輿が担ぎ上げられます。／南の天王祭（北品川・荏原神社）…勇敢な担ぎ手が神輿を海に担ぎ入れて海中を練り歩く。

オシッコがトイレで出ると 気持ちいいね！うれしいね！

まずはおうちの方がお子様のオシッコの間隔をつかんでみましょう。次のオシッコとの間隔が2時間くらいあくようになったらチャンスです。

オシッコが出そうなタイミングで「トイレに行こう」と誘ってみましょう。そのときに出たらたくさんほめてあげましょう。

ポイント

オシッコが出なくても、トイレに座るのは1分位にして「トイレはオシッコをするところね」と遊ぶ場所ではないことを教えてあげましょう。

親子で楽しみましょう

読んでみましょう！

はっぱのおうち

作　者　征矢　清

作　画　林　明子

出版社　福音館書店

自然や虫を身近に感じられます。

歌いましょう！

『かたつむり』

ふれあい遊び！

『ぶらさがりごっこ』や『ひざの上で飛行機』など…。お子様と一緒に遊びましょう。

2歳 7月

さいじき歳時記

七夕（たなばた）（7月7日）

お子様の成長を思い、短冊に願いごとを書きましょう。お子様と一緒に飾りを作るのも良いですね。

七夕
（たなばた）

豆知識

・「短冊」は、書の上達を願うものです

出かけてみよう

7月：区民まつり・盆踊り（各地区）…「広報しながわ」を見てね。

自然はっけん

公園、みちばた、どこでも。

久しぶりのお天気の日には
散歩に出かけよう！
長〜い道を「よーいドン」

これから暑くなりますね お子様の水分補給を欠かさずにしましょう！

水分補給について

子どもは大人に比べて汗をかく量が多いので、体の水分を失いやすくなっています。

熱中症にならないよう、水分をこまめに飲ませてあげましょう。

日常の水分補給は、麦茶かお水にしましょう。

水分の多い野菜や果物

夏が「旬」の野菜や果物の中には水分の豊富なものが多いようです。食事やおやつに積極的に取り入れると良いですね。

スイカ・トマト・ナス・キュウリなど水分が90%〜95%入っています。

2歳 8月

さいじき 歳時記

出かけてみよう

8月： 大井どんたく（大井町駅前中央通り）／西大井・納涼祭（西大井広場公園）

アワアワ！ゴシゴシ！キレイキレイ！

「お外から帰ったら手を洗おう！」「お風呂に入ると気持ちいいね！」と、きれいにすると気持ちが良いという感覚を楽しく取り入れて習慣にしましょう。

ポイント

「お水ジャー、ゴシゴシね！」「キレイキレイ！」と言葉をかけたり、洗面台に踏み台を用意したりすると洗いやすくなるので、いっそう意欲的に取り組んでくれることでしょう。

お風呂では「おへそクルクル」などと体の部位を楽しく洗いながら教えてあげましょう！

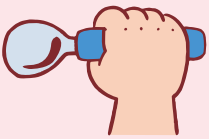
清潔の習慣が健康な体をつくります。

スプーンやフォークをどのようにして持っていますか？

持ちやすい大きさについて

スプーンやフォークはお箸と同じような持ち方をします。スプーンの持ち方が正しければお箸になったときにスムーズに持てるようになります。

大人と同じように持てるのは3～4歳くらいで、使い始めの頃はまだ手のひら握りです。スプーンは、握った時に柄の部分が少し出る程度の長さのものがよいでしょう。



手のひら握り

一緒にお買い物に行ってみましょう！

「このお野菜は○○だね」、「この果物は何かな？」などとお話しながらのお買物も楽しいですよね！

2歳 9月

さいじき 歳時記

お月見（十五夜）

十五夜の日は月が一番きれいに見える日です。お子様と一緒に空を眺めてみましょう。「まんまるお月様」に出会えるかな。

豆知識

・秋の七草（クズ・オミナエシ・ハギ・キキョウ・フジバカマ・ナデシコ・ススキ）は秋を代表する草花です

出かけてみよう

9月： 小山両社祭（武蔵小山商店街及び荏原・小山八幡神社、小山・三谷八幡神社）…神輿をライトアップして江戸前で担ぐさまは幻想的！／ふるさと祭り（中延商店街スキップロード）／目黒のさんま祭り（上大崎・誕生八幡神社周辺）／しながわ宿場まつり（旧東海道・北品川～青物横丁）

自然はっけん

公園、みちばた、どこでも。

近くの公園に小さい子が遊べる水場を発見！！

林試の森公園（荏原地区）、東品川海上公園（品川地区）など

親子で楽しみましょう

読んでみましょう！

作　者　松岡　享子

作　画　林　明子

出版社　福音館書店

お風呂で起こる不思議な体験のお話です。

おふろだいすき

歌いましょう！『しゃぼんだま』

手遊び！

むすんで　ひらいて

ほっとスペース

2歳 10月

さいじき 歳時記

出かけてみよう

10月：しながわ夢さん橋（大崎駅周辺）／例大祭（大井・鹿嶋神社）

お着替え 頑張って!!

2歳児は「自分で！」の気持ちがいっぱいです。できるところはたくさんやらせてほめてあげましょう。

ポイント

おうちの方のさりげないサポートで、「自分でやったんだ！」という満足感や達成感を味わわせてあげてください。

「いないいないバー！」「足がズボンのトンネルに入ります」「すごいね！」「上手！」などの言葉をかけると、楽しい気持ちで頑張れます。

頑張ってできたことは、自信がつき、積極的なお子様を育てます。

食べるって楽しいね!!

食事の大切さ

食事の楽しさは、おいしいと感じることから始まります。離乳食から様々な味を経験して、いろいろな食品を見て、触れる中で、食べようとする意欲が育ちます。甘い・辛い・すっぱいなどの味覚を育て、おいしさの発見をたくさんもてるようにしてあげましょう。そして家族で一緒に食卓を囲んで絆を深めていきましょう。

簡単！クッキング!!

《ホワイトソース》2〜3人分

材料　小麦粉30g　バター30g
牛乳2カップ

①小麦粉とバターを耐熱ボウルに入れて電子レンジで1分加熱する。

②泡立て器で混ぜながら牛乳を加え、3分加熱する。

③泡立て器で②を混ぜ、さらに3分加熱した後、また泡だて器で混ぜる。

2歳 11月

さいじき 歳時記

七五三（11月15日）

3歳、5歳、7歳のときにお子様が大きくなったことを喜び、神社にお参りします。

豆知識

・「千歳飴（ちとせあめ）」は長生きを願って細長い形になっています

出かけてみよう

11月：虚空蔵尊秋季大祭（北品川・養願寺）／千躰荒神秋季大祭（南品川・海雲寺）

自然はっけん

公園、みちばた、どこでも。

探検って楽しいね！
何に出会えるかな？

大井ふ頭緑道公園（八潮地区）
品川花海道（大井地区）

親子で楽しみましょう

読んでみましょう！

作　者　A・トルストイ（再話）
作　画　佐藤　忠良
訳　　内田　莉莎子
出版社　福音館書店

繰り返しの言葉と大きなカブが抜ける面白さが楽しめます。

おおきなかぶ

歌いましょう！『おべんとうばこのうた』

手遊び！　げんこつやまのたぬきさん

ほっとスペース

2歳 12月

さいじき 歳時記

クリスマス

クリスマスには「プレゼント」「ケーキ」などお楽しみがたくさん！

冬至（12月22日前後）

冬至の日にカボチャを食べて、ゆず湯に入ると風邪をひきにくいといわれています。

出かけてみよう

12月：除夜の鐘（各寺院）

お片付けしましょう!!

「使ったものは元の場所へ」「種類ごとに分類してみること」は、社会性を学ぶ第一歩。**おうちの方もお子様と一緒に片付けてお手本を見せてあげましょう。**

ポイント

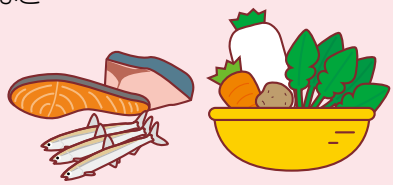
「片付け競争ヨーイドン！」「車は車庫に入ります」などと声をかけながら、楽しんで片付けましょう。片付けやすいように、おもちゃの量や出し入れの工夫も忘れずに！

ものを大切にする気持ちを育てましょう。また、公共の場に出かけたとき、使ったものの後片付けやゴミの始末をおうちの方がしていますか？日ごろのおうちの方の姿がとても大切ですね。

旬の食材を取り入れてみましょう

冬が旬の食材

ハクサイ／ブロッコリー／ホウレンソウ／カブ／キャベツ／レンコン／ダイコン／ニンジン／ゴボウ／ミカン／ぶり／わかさぎ／鮭…など



簡単！クッキング!!

《ちらし寿司》お好みの量で

材料　甘塩鮭　卵　キュウリ　シラス干し　酢めし

①ちらし寿司の具を作る。
- 鮭は焼いてほぐしておく。
- いり卵を作る。
- キュウリを薄く輪切りにして、塩もみしておく。
- シラス干しにお湯をかけて、お湯をきっておく。

②酢めしを作って①の具をまぜて
「はい！ できあがり」

2歳 1月

さいじき歳時記

出かけてみよう

1月：初詣（各寺社）／七福神めぐり（東海、荏原）／しながわの技と味展（きゅりあん）…伝統のある技と味が身近で見られます。

自然はっけん

公園、みちばた、どこでも。

ドングリ・カラマツ・ハンの実・家にあるコーヒー豆などを組み合わせるとステキなリースができあがり！センリョウやマツを入れるとお正月にも使えます。

ちょっと、おしゃれに

親子で楽しみましょう

読んでみましょう！

作　者　（ノルウェーの昔話）
作　画　マーシャ・ブラウン
訳　　瀬田　貞二
出版社　福音館書店

次の展開を想像しながら楽しめます。

三びきのやぎのがらがらどん

歌いましょう！　『ゆき』

手遊び！　だるまさん　にらめっこしましょ

ほっとスペース

楽しいお正月
何を食べたかな？

感想を書いたり、写真を貼ったりしてくださいね。

Photo

2歳 2月

さいじき 歳時記

節分

豆には悪いものを追い払う力があると言い伝えられてきました。大きな声で「ふくはうち!おにはそと!」と言いながら、「豆まき」をしましょう。
※誤嚥・窒息に気を付けて(P18参照)

出かけてみよう

2月：節分の豆まき（各寺社）

こんな楽しみ方はいかが？
ベランダで雪だるま！

自然はっけん

公園、みちばた、どこでも。

親子で楽しみましょう

読んでみましょう！

原作者　グリム
作　者　小澤　俊夫
作　画　黒井　健
出版社　講談社
想像力を膨らませて楽しめます。

おおかみと7ひきの子やぎ

歌いましょう！『まめまきのうた』

ほっとスペース

2歳 3月

さいじき 歳時記

ひな祭り（桃の節句）（3月3日）

女の子の成長と幸せを願って「おひなさま」を飾り、ご馳走をいただきます。

豆知識

・ひなあられ、菱餅、ちらし寿司などの色は、春（桃）夏（緑）秋（黄）冬（白）を表しています

出かけてみよう

3月：千躰荒神春季大祭（南品川・海雲寺）／品川区防災フェア（しながわ中央公園西側エリア・防災センター2階）

生活リズムは大丈夫!?

大人の生活がどんどん遅くなっている今、お子様をそんな生活に巻き込んでいませんか？

朝は7時半ごろまでに起き、朝食は8時半ごろまでには食べましょう。午前中にしっかり体を使って外遊びをして、お昼寝は15時半までに済ませましょう（夕方に寝てしまった時は、30分くらいで起こしましょう）。早寝の習慣がつくれるかどうかは、おうちの方の腕の見せどころ！

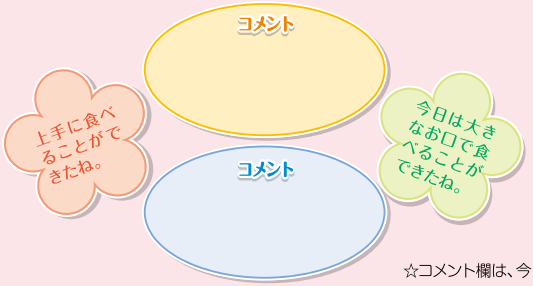
ポイント

今のうちに、しっかり規則正しい生活を習慣づけましょう。寝る前に絵本は、Goodですよ！

毎日同じ流れを繰り返すことで「○○したら、△△する！」など、見通しがもてるお子様に育ちます。

食事のマナーを身に付けましょう!!

食事のマナーは口で言うよりもおうちの方がお子様と一緒に食卓を囲む中で、示してあげることが何よりも大切です。毎日の食事時間の中で根気よく話しをしていき、マナーが身に付くようにしましょう。



できるかな!?

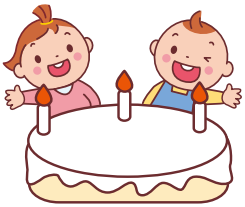
食事のときには…

- ○ 手を洗いましょう。
- ○ 『いただきます』、『ごちそうさま』を言いましょう。
- ○ 食器や食べ物で遊ばないようにしましょう。
- ○ 食後にうがいや歯磨きをしましょう。

☆コメント欄は、今日できたことを書いたりするのにお使いください。

3歳
お誕生日おめでとう!

月　　日生まれ



ちゃん

成長記録	
身長	cm
体重	Kg

好きなもの

3歳 4月

さいじき 歳時記

出かけてみよう

4月：虚空蔵尊春季大祭（北品川・養願寺）

「なぜ？」「どうして？」は、理解する力が育った証拠！

おしゃべりも上手になり、いろいろなことに興味が出てきます。「なぜ？」「どうして？」と質問をするようになってきます。

ポイント

「どうしてだろうね」と一緒に考えると会話がたくさん弾むはず！

おうちの方との楽しい会話は、コミュニケーション能力の発達を促し、お友達と楽しく遊べるお子様に育ちます。また、興味や関心の幅が広がり、探究心旺盛なお子様に育ちます。

朝ごはんをしっかり食べていますか？

快適な毎日のために

まずは早起きから始めてみましょう。朝起きたらカーテンを開けて朝の光をたっぷり浴びて目覚めます。そして朝ごはんを食べると、体も動く準備を始めます。

朝ごはんをしっかり食べると“ウンチ”が出やすくなるようです。その日1日気持ち良く過ごせます。

一緒に！クッキング!!

《ラップおにぎり》お好みの量で

好きな具（鮭、梅干しなど）を中に入れて、ラップで包んでギュッギュッとにぎる！

おにぎりを持って公園に行くのも良いですね。

☆行った場所や誰と一緒に行ったかなどをお書きください。

3歳 5月

さいじき 歳時記

こどもの日（端午の節句）（5月5日）

元気な心と体であるように願い、大空を泳ぐ「こいのぼり」を飾りましょう。画用紙やビニール袋などで、作って飾るのも良いですね。

豆知識

・「鯉」は出世魚で、天に昇って竜になるといわれたことから出世を願って「こいのぼり」を飾ります

母の日（第2日曜日）

家族でお母さんに「ありがとう」を伝えましょう。

出かけてみよう

5月：しながわECOフェスティバル（しながわ中央公園）

自然はっけん

公園、みちばた、どこでも。

ダンゴムシ！みんなの足元にも、きっといるはずだよ！
見つけたら触ってもいいよ。そしてダンゴムシのことを好きになってね。

よくかんで食べましょう!!

かむことの大切さ

よくかむことは大切です。かむことで、食べ物を味わい、消化を助ける働きがあります。また、かむことは、あごの発達にもつながります。

ミニトマトを育ててみましょう

お子様と一緒にプランターでミニトマトを育ててみませんか？

野菜などを栽培してみると「食」に関心をもつきっかけになりますよ！

3歳 6月

さいじき 歳時記

梅雨（5月～7月）

日本特有の季節です。明るく元気に、この季節を乗り越えたいですね。カタツムリやアジサイをみつけられるかな。

豆知識

・ 梅の花が咲くのは1～2月。6月は、梅の実が黄色くなるのと同じ時期のため「梅雨」といわれています

父の日（第3日曜日）

家族で「お父さんありがとう」を伝えましょう。

出かけてみよう

6月： 北の天王祭（北品川・品川神社）…品川神社の階段を神輿が担ぎ上げられます。／南の天王祭（北品川・荏原神社）…勇敢な担ぎ手が神輿を海に担ぎ入れて海中を練り歩く。

雨降りってつまんない。
でも、カッパを着て傘をさして、
思い切って外に出てみよう！

自然はっけん

公園、みちばた、どこでも。

親子で楽しみましょう

読んでみましょう！

だるまちゃんとてんぐちゃん

作　者　加古 里子
作　画

出版社　福音館書店

おうちの方と一緒にやりとりが楽しめます。

歌いましょう！

『あめふりくまのこ』

ふれあい遊び！

おうちの方の背中に乗って『**お馬の親子**』など、お子様と一緒に遊びましょう。

3歳 7月

さいじき 歳時記

出かけてみよう

7月：区民まつり・盆踊り（各地区）…「広報しながわ」を見てね。

歯磨きは、大丈夫!?

3歳ころになると、乳歯20本が生えそろいます。口の中の清潔に注意して虫歯を予防しましょう。

食後におうちの方と一緒に歯磨きをすると、まねっこ大好きな3歳児はきっと喜んでシャカシャカと歯を磨いてくれますよ。

ポイント

仕上げ磨きは、小学校低学年まではおうちの方がしっかりと行うと良いですよ。

楽しみながら、歯を大切にする習慣を身に付けましょう。

親子で楽しみましょう

読んでみましょう！

作　者　松居　直（再話）
作　画　赤羽　末吉
出版社　福音館書店
日本の伝統的な昔話です。

ももたろう

歌いましょう！『てをたたきましょう』

手遊び！

あたま　かた　ひざぽん！！

ほっとスペース

3歳 8月

さいじき 歳時記

出かけてみよう

8月：大井どんたく（大井町駅前中央通り）／西大井・納涼祭（西大井広場公園）

ボタンをはめたり、はずしたりしてみましょう！

3歳ころになると着替えも自分でするようになり、ボタン・ファスナーにも興味をもつようになってきます。

湯冷めしない夏のこの時期に、「パジャマのボタンに挑戦！」お風呂上りにじっくり取り組むのも良いでしょう。自分でやろうとしている姿をじっと見守ってあげましょう。

ポイント

そして、手助けするときはさりげなく、自尊心を傷つけないで。

「どうしてできないの?」「遅いわね！」って言われたら、ぼく・わたし、ますますできなくなっちゃうの…。

「こうやるとできるよ！」と言ってくれたら、最後まで頑張れるかもしれないよ。

お月見！クッキング!!

ポイント

《お月見スイートポテト》 10個分

きな粉に砂糖を少し混ぜたものをまぶしてもおいしいです。

材料　さつまいも　中1本（200g）
砂糖　大さじ2　バター　15g　牛乳　大さじ2

① さつまいもは皮をむいて切り、水にさらしてから蒸して、熱いうちにマッシュする。

② ①に砂糖、バター、牛乳を加え火にかけ練る。

③ ②の粗熱がとれたらラップで団子に丸める。

※のどに詰まらせないように注意して食べましょう。

3歳 9月

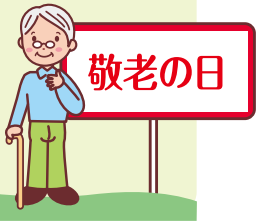
さいじき 歳時記

敬老の日（第3月曜日）

「いつまでも元気でいてね」と思いをこめて、おじいちゃまおばあちゃまに会いに行きましょう。

出かけてみよう

9月：小山両社祭（武蔵小山商店街及び荏原・小山八幡神社、小山・三谷八幡神社）…神輿をライトアップして江戸前で担ぐさまは幻想的！／ふるさと祭り（中延商店街スキップロード）／目黒のさんま祭り（上大崎・誕生八幡神社周辺）／しながわ宿場まつり（旧東海道・北品川～青物横丁）



自然はっけん

公園、みちばた、どこでも。

水に触れると心も体も開放されます。心地よさを親子で味わいましょう！

林試の森公園(荏原地区)
東品川海上公園(品川地区) など

親子で楽しみましょう

読んでみましょう！

作　者　せな　けいこ
作　画

出版社　ポプラ社

日常の生活体験が描かれています。

おばけのてんぷら

歌いましょう！『とんぼのめがね』

手遊び！ パンダ うさぎ コアラ

ほっとスペース

3歳 10月

さいじき 歳時記

出かけてみよう

10月：しながわ夢さん橋（大崎駅周辺）／例大祭（大井・鹿嶋神社）

我慢も大事！ 我慢できるかな？

自分の気持ちをコントロールする力がついてきて、大人の言葉のかけ方によって、少し我慢ができるようになってきます。「ヨーイドン！」「ストップ」「ゆっくり　ゆっくり」「順番　順番」「かして」「いいよ」などが、わかるようになります。

ポイント

また、大人が大切な話しをしているときは、「待っててね。今、お話しているからね」と伝えることも大事ですよ。

電話中・公共の場・電車の中…。お子様が静かに待つ場面は、たくさんありますね。

でも、お子様が待てる時間はそんなに長くありません！頑張って待てたときは「ありがとう、助かったよ！」と伝えてあげましょう。

この時期のおうちの方の悩みは一緒!?

うちの子だけかしら？

- **食べている途中で立ち歩く**
- **一品ずつしか食べない**
- **遊びながら食べる**
- **とても少食**

でも大丈夫!どこのおうちでも同じような悩みをもっています。あせらず、叱らず、楽しい雰囲気で食べられるようにしましょう。

でも、食事と遊びのけじめをつけることは大切ですよね。

おいしいね、サツマイモ！

ホクホクと甘くてお子様に人気のサツマイモ、食物繊維も豊富です。

サツマイモごはんを作ってみてはいかがですか？

きんとん、焼きイモ、大学イモ、スイートポテトなどもおいしいですね。

3歳 11月

さいじき歳時記

勤労感謝の日（11月23日）

勤労をたっとび、国民が互いに感謝し合う日であるのが「勤労感謝の日」です。ご家庭では、お子様が家事のお手伝いをするきっかけになると良いですね。

文化の日（11月3日）

自由と平和を愛し文化をすすめる日として定められました。

出かけてみよ

11月： 虚空蔵尊秋季大祭（北品川・養願寺）／千躰荒神秋季大祭(南品川・海雲寺)

自然はっけん

公園、みちばた、どこでも。

どんぐり拾いに行こう！

林試の森公園（荏原地区）
大井ふ頭緑道公園（八潮地区）
しながわ区民公園（大井地区）

親子で楽しみましょう

読んでみましょう！

作　者　とよた　かずひこ
作　画

出版社　アリス館

リズミカルな言葉が楽しい絵本です。

でんしゃにのって

歌いましょう！『もりのくまさん』

手遊び！　おおきなくりのきのしたで

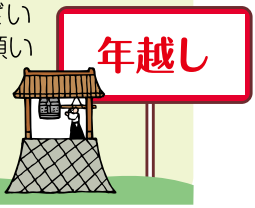
ほっとスペース

3歳 12月

さいじき歳時記

年越し

正月の準備が終わると今年もあと少しです。「除夜の鐘」を聞き、「年越しそば」をいただきながら新しい年を迎えます。「元旦」には、家族で「明けましておめでとうございます」とあいさつをし、新しい年の幸せと健康を願いましょう。



出かけてみよう

12月：除夜の鐘（各寺院）

自然はっけん

公園、みちばた、どこでも。

冬の飾り、かわいいね。親子で手作りを楽しみませんか？

材料　マツボックリ、小枝、フェルト、ビーズなどをボンドで貼り付けたり、絵の具で色をぬってね。

家族みんなで楽しく食事をしましょう

一人でごはんはさびしいな

心と体の発達が大きいこの時期のお子様にとって一人でいただく食事は、とても不安です。

できるだけ家族みんなで食卓を囲んで楽しく食事ができると良いですね。

簡単！クッキング!!

《サンドイッチ》

みんなでサンドイッチパーティーをしてみませんか？
いろいろな具材をはさんでみましょう。

- ○ トマト+レタス+スライスチーズ
- ○ ハム+キュウリ
- ○ 薄焼き卵+キュウリ

作ってみた感想は？

3歳 1月

さいじき歳時記

出かけてみよう

1月：初詣（各寺社）／七福神めぐり（東海、荏原）／しながわの技と味展（きゅりあん）… 伝統のある技と味が身近で見られます。

『叱る』って難しい!!

いけないことをしたときに叱ると「ふん！」「きらい！」など、おうちの方が思わずカーッとしてしまう言葉をお子様が使うこともあります。

「何、その言い方は！！」と逆上してしまったらおうちの方の負け。

まず目を見て、いけないことを冷静に「○○だから、△△しなきゃいけないよ」毅然（きぜん）とした態度で伝えましょう。

ポイント

普段、おうちの方が「乱暴な言葉」使っていませんか…。

叱られてばかりで育ったお子様は、自分はダメな子だと思ってしまいます。「バカ！」「ダメな子ね！」「あんたなんかキライ！」は、保護者として絶対にNGです。

親子で楽しみましょう

読んでみましょう！

作　者　（ウクライナ民話）
作　画　エウゲーニー・M・ラチョフ
訳　　内田　莉莎子
出版社　福音館書店

「入れて」「いいよ」の言葉のやりとりで、心があたたまります。

てぶくろ

歌いましょう！『こぎつね』

手遊び！　いとまきのうた

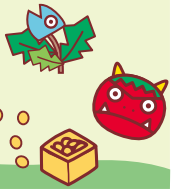
ほっとスペース

3歳 2月

さいじき歳時記

節分

鰯（いわし）の頭を焼いてヒイラギの枝に刺し、家の入り口に刺します。鰯（いわし）の匂いで邪気をはらうという意味があります。



出かけてみよう

2月：節分の豆まき（各寺社）

もうすぐ4歳!!

ポイント

- ○ 洋服は自分で着ようとしていますか？
- ○ ごはんは自分で食べますか？
- ○ トイレでオシッコをしていますか？
- ○ 外で元気に遊んでいますか？

幼稚園・保育園にはたくさんのお友達と、楽しいことがいっぱい待っていますよ！

自分で頑張っているときや、一人でしようとしているときは、ゆっくり待ってあげてくださいね！

楽しい食卓にしましょう

食育について

小さいときの食べ物に対する経験は、諸感覚の働きを促します。ご家庭での味はお子様の食べ物に対する好みに大きく影響します。

また、楽しく食事をすることで発達に応じた食事のマナーを無理なく身に付けることができるでしょう。ときには食卓に花を飾ってみるのも良いですね。

できるかな!?

食事のマナーをチェック

- ○ 食事の前後に『いただきます』、『ごちそうさま』をしていますか？
- ○ 食べ物で遊ばずに食べていますか？
- ○ 茶わんなどの食器を持って食べていますか？
- ○ スプーン・フォークを持って食べていますか？

悩んだり、困ったりしたら近くの保育園や幼稚園、児童センターに行って、相談してみるのも良いかもしれないですね…。

3歳 3月

さいじき歳時記

ひな祭り（桃の節句）（3月3日）

女の子の成長と幸せを願って「おひなさま」を飾り、ご馳走をいただきます。

豆知識

・ひなあられ、菱餅、ちらし寿司などの色は、春（桃）夏（緑）秋（黄）冬（白）を表しています

出かけてみよう

3月：千躰荒神春季大祭（南品川・海雲寺）／品川区防災フェア（しながわ中央公園西側エリア・防災センター2階）

お子様がつんできた小さな花を、カップやお皿に浮かべてみました。

自然はっけん

公園、みちばた、どこでも。

親子で楽しみましょう

読んでみましょう！

作　者　かこ　さとし
作　画

出版社　偕成社

みんなで力を合わせて、がんばるお話です。

おたまじゃくしの101ちゃん

歌いましょう！『はるがきた』

ほっとスペース

のびのびガイドの使い方♪

4・5・6歳編

お子様とおうちの方がお出かけ、公園で探検、クッキング、絵本を読んだり、触れ合って遊んだり、お子様と一緒に童心に返ってみましょう!!そうすると、子育ての楽しさもふくらんできます。

4歳・5歳・6歳の時期にいろいろな体験をしてきたお子様は、小学校入学に向けて、さらに成長していくことでしょう。

おうちの方も困ったり、悩んだりすることもあるかもしれません。そんなときに、子育てのエッセンスや応援メッセージをみて、子育てのエネルギーを充電してみましょう。

さあ、エンジョイ　子育て！お子様の成長が楽しみですね!!

次の年の4月に小学校1年生になる幼稚園の年長組の方、保育園5歳児クラスの方は「6歳4月」からスタートです。

歳時記の一部はお子様と一緒に読んでいただけるように、ひらがなで書かれています。

ほっとスペース

ほっとスペースは写真を貼ったり、コメントや感想を書いたり、自由に使ってね！

いっしょに育つ、育児は育自

このごろ、めっきり大きくなって幼児らしい話し方や行動をするようになってきました。我が家にとって子どもはかけがえのない存在です。この幼児期、３歳、４歳、５歳、６歳と成長する過程で、心を動かす体験にたくさん出会う姿が楽しみです。

保育園・幼稚園・児童センターにも通い始めてお友達もできました。子どもたちの世界は、楽しさに満ち溢れ、わくわくすることも多いでしょう。これからは、親の元をだんだん離れ、自立に向かいます。子どもにとって「親離れ」親にとっては「子離れ」のときです。子どもの行事も家族の思い出です。我が子の小さな成長も喜べる親でありたいですね。

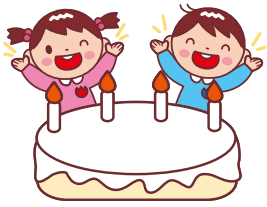
親自身の関わりも見つめる機会になります。あせらず、欲張らず、急がず、比べず、ゆっくりと。子育ては自分育てでもあります。20年後の我が子を思い描いてみるのも楽しみです。

今、あらためて就学前教育の大切さが言われます。乳幼児期は、生涯にわたる「生きる力」の土台をはぐくむ重要なときだからです。

ご家庭でのしつけと、保育園・幼稚園などがしっかりと連絡をとりあうことで幼児教育は充実していきす。我が子の良いところを伸ばし、健康な心と体をはぐくんでいきましょう。小学校生活を迎えるころには、我が家はみんな『早寝・早起き・朝ごはん』健康家族でありますように。

4歳
お誕生日おめでとう!

月　　日生まれ



ちゃん

成長記録	
身長	cm
体重	Kg

好きなもの

4歳 4月

さいじき 歳時記

出かけてみよう

4月：虚空蔵尊春季大祭（北品川・養願寺）

笑顔でぎゅっ!!

進級や入園など新しい環境を迎えるお子様もいますね。おうちの方からすると「お友達と仲良く遊べるかしら…。」「困ったことがあったら先生にきちんと伝えられるかな…。」など心配事が増えると思います。でも、きっとお子様も頑張っているはず。

ポイント

お家に帰ってきたらまずは笑顔で迎えギュッと抱っこしてあげましょう。それで、明日もニコニコ笑顔。

おうちの方の温かい笑顔がお子様の意欲をはぐくみます。

きちんとお箸を持てるかな!?

お箸の使い方をマスターしましょう

箸の持ち方は「あまり気にしていない」「食べられればよいのでは」と考えていませんか?毎日の食生活に欠かせないもので食事の基本でもあるので、きちんと持って使いこなせるように、日ごろから練習していきましょう。

きちんと持てたかな!?

お箸を平行に人差し指と親指にはさみ、片方を親指でおさえるように持ちます。

楽しく!トライ!!

《ダイズ運びゲーム》

ゲームで楽しくお箸を持つ練習、家族でトライしてみませんか?

用意するもの　画用紙　クレヨン　お皿　ダイズ　箸

①お子様にクレヨンで大きな□をあけた人の顔を描いてもらう。

②お皿の中にダイズを入れる。

③『ヨーイドン!』でダイズをお皿から□に移していく。

4歳 5月

さいじき 歳時記

こどもの日（端午の節句）（5月5日）

「こいのぼり」や「かぶと」をかざります。また、「ちまき」や「かしわもち」をいただきます。こいのぼりやかぶとをつくってみよう！

豆知識

・ちまきは中国から伝わりました。また、柏が神聖な木だとされていたことから柏餅をいただくようになりました
・健康を願い、菖蒲湯に入り菖蒲で体を清めます

母の日（第2日曜日）

おかあさんに「ありがとう」をつたえるひです。

出かけてみよう

5月：しながわECOフェスティバル（しながわ中央公園）

親子で楽しみましょう

読んでみましょう！

はじめてのおつかい

作　者　筒井　頼子
作　画　林　明子
出版社　福音館書店

主人公の気持ちになってワクワクドキドキしながら読める絵本です。

歌いましょう！『こいのぼり』

ほっとスペース

4歳 6月

さいじき 歳時記

父の日（第3日曜日）

おとうさんに「ありがとう」とつたえるひです。

出かけてみよう

6月：北の天王祭（北品川・品川神社）…品川神社の階段を神輿が担ぎ上げられます。／南の天王祭（北品川・荏原神社）…勇敢な担ぎ手が神輿を海に担ぎ入れて海中を練り歩く。

気をつけて!! 危ないよ!

新しい環境に慣れ、少し自信が出てくる時期、お子様と一緒に安全チェックをしましょう。信号の見方や道路の渡り方などの交通ルール、例えば「道を歩くときは手をつなごう」「横断歩道を渡るときは、右を見て、左を見て、また右を見て渡るよ」と道を歩きながら一緒にやってみましょう。いつも使う自動ドア・エレベーター・エスカレーターの使い方や危険性も知らせましょう。

「いつものことだから大丈夫」そこに危険が潜んでいるかもしれません。

おうちの方と一緒にやってみることで、交通ルールを守ろうとする気持ちが育ちます。

楽しく食べるために…

野菜 大好きっ子に！

苦手な野菜も自分で育てることで食べられるようになることもあります。この時期、野菜を育て始めるのに良い季節です。

親子でチャレンジしてみませんか？

こんないいところがあります！

- 小さな種や苗から様々な野菜が生長していく過程を身近に体験できます。
- 家族みんなで世話をすることで楽しさや喜びを共有できます。
- 食べる意欲、食べ物への関心を高めます。

お茶わんの持ち方をマスター

食事のとき、お子様はどんな茶わんの持ち方をしていますか？

正しく持たないと食べにくくなります。今から気をつけてあげましょう。

安定感があって、熱いご飯が入っていても大丈夫です。

4歳 7月

さいじき歳時記

七夕（たなばた）（7月7日）

ささのはに、ねがいごとをかいた「たんざく」をかざりましょう。

七夕（たなばた）

豆知識

・「短冊」に字を書き入れるのは、字の上達を願ったことが始まりです

出かけてみよう

7月：区民まつり・盆踊り（各地区）…「広報しながわ」を見てね。

ザリガニ獲りにいってみませんか？区内にも穴場スポットがありますよ！（八潮中央公園内）

用意するもの　凧糸　するめ　落ちている枝

ザリガニとれたよ

自然はっけん

公園、みちばた、どこでも。

親子で楽しみましょう

読んでみましょう！

作　者　七尾　純

作　画　久保　秀一（写真）

出版社　偕成社

雨の日の虫たちの様子がわかる絵本です。

あまやどり

歌いましょう！『たなばた』

ほっとスペース

4歳 8月

さいじき 歳時記

出かけてみよう

8月： 大井どんたく（大井町駅前中央通り）／西大井・納涼祭（西大井広場公園）

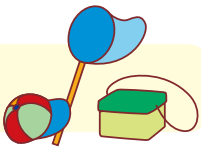
夏を楽しもう！

海水浴やプール、虫捕りなど夏ならではの体験をしましょう！体験をとおしてお子様の成長や新しい発見があるかも…。また、お子様と一緒に体を使って遊ぶことで、大人もストレス解消！ぜひ、楽しい夏の思い出を作ってください。

ポイント

でも、お子様から決して目を離さないでくださいね。水の事故には十分注意しましょう。「浅いから大丈夫。このくらいなら…」といった油断は禁物。

お子様と一緒に楽しむこと、そしてお子様の安全に十分に目と心を配ることを忘れずに。



熱中症や脱水症に気をつけましょう！

水分補給をしましょう！

子どもはたくさんの水分が必要です!! 汗をたくさんかく夏場は、お子様の水分補給が大切です。熱中症や脱水症にならないよう、またとりすぎにも気をつけながら上手な水分補給を心がけましょう。

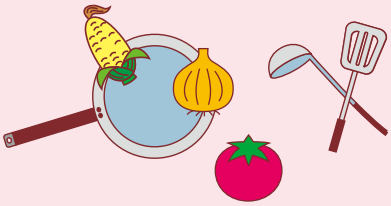
家庭で工夫したい水分補給の方法

- 麦茶をいつも作っておく
- 食事前に飲ませすぎない
- 糖分の多い飲料は控える
- 外出時にもなるべく麦茶などを持参する

レッツ！チャレンジ!!

《野菜の皮をむいてみよう》

野菜に触れて調理のお手伝いをすることで、お子様は野菜に興味をもったりおいしく感じたりします。



4歳 9月

さいじき歳時記

おつきみ（十五夜）

「じゅうごや」に「つきみだんご」や「すすき」をかざって「おつきみ」をします。

敬老の日（第3月曜日）

おとしよりがながいきすることをよろこび、おいわいします。

出かけてみよう

9月：小山両社祭（武蔵小山商店街及び荏原・小山八幡神社、小山・三谷八幡神社）…神輿をライトアップして江戸前で担ぐさまは幻想的！／ふるさと祭り（中延商店街スキップロード）／目黒のさんま祭り（上大崎・誕生八幡神社周辺）／しながわ宿場まつり（旧東海道・北品川～青物横丁）

ほっとスペース

親子で楽しみましょう

読んでみましょう！

作　者　長谷川　摂子

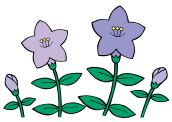
作　画　降矢　なな

出版社　福音館書店

めっきらもっきら
どおんどん

3人のおばけたちと遊んだ楽しい夏の1日…。でも、やっぱりお母さんが1番！

歌いましょう！『むしのこえ』



4歳 10月

さいじき 歳時記

出かけてみよう

10月：しながわ夢さん橋（大崎駅周辺）／例大祭（大井・鹿嶋神社）

家族の一員として、お手伝い！

例えば、食事の準備・後片付けや新聞を取りに行く、布団敷きなどをさせてみましょう。

ポイント

お手伝いができたら、必ず「ありがとう」「助かるよ」「うれしい」など、感謝の気持ちを言葉で伝えてあげましょう。

日頃のお手伝いの中で、水の使い方やゴミの分別について大人が手本になって、身近なエコを伝えられるといいですね。

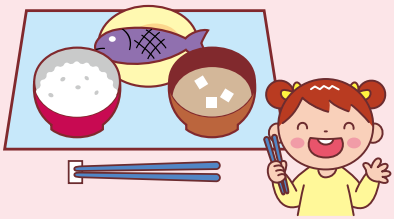
お手伝いをして、おうちの方から感謝の言葉をかけられると、家族の一員として役に立っているという気持ちが芽ばえます。

お茶わん、汁わん、お箸を並べてみよう!!

きちんと並べられるかな？

昔から伝わる食器の並べ方です。お手伝いのひとつにしても良いですね。

《お茶わん》左　《汁わん》右



熱いものは気をつけましょう。

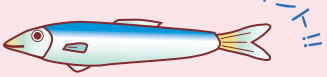
旬の魚を食べよう！

《お魚選びのワンポイント》

《さば》は目が青く澄んでいて、腹にハリがあるもの。

《さんま》は口先と尾が黄色くなっているもの。

脂がのっていておいしいです。親子で一緒に魚屋さんへ出かけて研究してみては？



4歳 11月

さいじき歳時記

七五三（11月15日）

3さい、5さい、7さいでこどもがぶじにそだったことをいわい、すこやかなせいちょうをいのります。

豆知識

・千歳飴は長生きするようにと願いをこめて、細長い形になっています

出かけてみよう

11月： 虚空蔵尊秋季大祭（北品川・養願寺）／千躰荒神秋季大祭(南品川・海雲寺)

自然はっけん

公園、みちばた、どこでも。

お子様と一緒に集めたどんぐりや落ち葉などを段ボールの台紙に貼ってみると、秋の壁飾りができあがります。

親子で楽しみましょう

読んでみましょう！

作　者　モーリス・センダック
作　画
訳　じんぐう　てるお
出版社　冨山房

かいじゅうたちの
いるところ

どんなに怒られても愛情を感じられる絵本です。

歌いましょう！『もみじ』

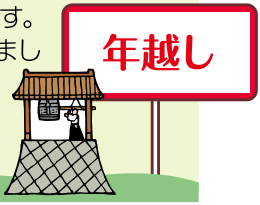
ほっとスペース

4歳 12月

さいじき 歳時記

年越し

いちねんのさいごのひを「おおみそか」といいます。1がつついたちは、「がんたん」といいます。「あけましておめでとう」としんねんのあいさつをします。



出かけてみよう

12月：除夜の鐘（各寺院）

寒さに負けない 体づくりをしましょう！

外出後のうがいや手洗いをよく行い、病気を未然に防ぎましょう。大人も街もせわしなくなる師走。事故やケガのないようにゆったりと過ごしましょう。

ポイント

夜ふかしせずに、子ども中心の生活リズムを心がけましょう。お子様と一緒に心ゆくまで大きなイベントを楽しんで、今年ならではの思い出がたくさんできるといいですね。

お子様の生活リズムを大切にすることで健康な体を保ち、病気にかかりにくくなるばかりでなく、保育園や幼稚園の生活が始まったときにスムーズにスタートすることができます。

家族で風邪の予防をしましょう！

しっかりと栄養をとりましょう！

寒くなると体の抵抗力が弱まり、風邪などをひきやすくなりますが、体を温めると血液が十分に流れて内臓の働きが良くなります。家族で一緒に食卓を囲んで、温かい料理で体の内側から温まって、風邪の菌をよせつけない丈夫な体をつくりましょう。

また、食欲がない場合も食べられるものから少しずつでも食べるようにしましょう（ポタージュ・煮込みうどん・湯どうふ・ヨーグルトなど）。

親子で！クッキング!!

《クリスマスツリーのピザパン》

材料　食パン　チーズ　ハム　コーン　ミニトマト　ピザソース

①食パンを三角形に切る。

②パンの上に市販のピザソースをぬって、チーズやハム、ミニトマト、コーンなど、好きなものをトッピング。

③トースターでこんがり焼いたらできあがり！！

風邪をひかないために…。

- 炭水化物でエネルギー補給
- たんぱく質で丈夫な体を作る
- ビタミンAやCで菌に負けない体に

4歳 1月

さいじき歳時記

出かけてみよう

1月：初詣（各寺社）／七福神めぐり（東海、荏原）／しながわの技と味展（きゅりあん）…伝統のある技と味が身近で見られます。

大きい氷や小さい氷、いろいろな氷作りにチャレンジしてみましょう！

氷を作ろう!!

自然はっけん

公園、みちばた、どこでも。

親子で楽しみましょう

読んでみましょう！

作　者　方　軼羣
作　画　村山　知義
訳　　君島　久子
出版社　福音館書店

しんせつな ともだち

友達を思いやる優しさあふれる気持ちが伝わる絵本です。

歌いましょう！『おしょうがつ』

ほっとスペース

4歳 2月

さいじき 歳時記

節分

「豆まき」で使う大豆は、豆腐、納豆やきな粉などに使われています。ご飯に砂糖を混ぜたきな粉をかけて食べると、栄養がたっぷりでおいしいです。

立ち止まっても大丈夫！

ポイント

この時期のお子様はいろいろと自分でできることが増えてきます。また、良いこと悪いことも少しずつわかるようになってきますが、まだ自己主張や依存心が強い時期でもあります。葛藤しながらも、少し我慢することを覚える良いチャンスです。

成長を喜びながらも甘えたい気持ちに寄り添って、お子様の話しに耳を傾け、じっくり進んでいきましょう。

お子様の成長は行きつ戻りつしながら、自立へと向かいます。おうちの方がゆったりとお子様を受け止めることが「少しの我慢」の気持ちを育てます。

家族みんなで食事のマナーチェック！

できるかな!?

食事のマナーをチェック

食事のマナーについて、お子様はどんなことができるようになったでしょう。
親子で一緒に確認してみましょう。

- ○ 食べる前に手を洗う
- ○ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ○ 姿勢よく座って食べている
- ○ 栄養のバランス良く、いろいろな食品を食べている
- ○ 食べ物をほとんどこぼさない
- ○ 食べ物で遊ばない
- ○ 茶わんなどの食器を正しく持っている
- ○ お箸を正しく持っている

☆ 家族で楽しく食事をしていますか？

4歳 3月

さいじき 歳時記

ひな祭り（桃の節句）（3月3日）

「おひなさま」をかざって、おんなのこのしあわせをねがいます。

豆知識

・ひなあられ、菱餅、ちらし寿司などの色は、
春（桃）夏（緑）秋（黄）冬（白）を表しています

出かけてみよう

3月：千躰荒神春季大祭（南品川・海雲寺）／品川区防災フェア
（しながわ中央公園西側エリア・防災センター2階）

親子で楽しみましょう

読んでみましょう！

作　者　水沢　謙一（再話）
作　画　梶山　俊夫
出版社　福音館書店

ストーリーの展開にハラハラドキドキする絵本です。

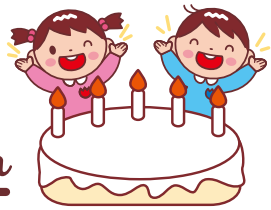
さんまいのおふだ

歌いましょう！『うれしいひなまつり』

ほっとスペース

5歳
お誕生日おめでとう!

月　　日生まれ



ちゃん

成長記録	
身長	cm
体重	Kg

好きなもの

5歳 4月・5月

新入・進級おめでとう

あせらず、気長に、繰り返し！

またひとつお兄さん、お姉さんになりました。自分でできることが増えてきましたね。

ポイント

少しずつ持ち物の準備や自分のものの始末ができるように最初は手伝ってあげながら、コツを教えてあげましょう。

上手くできたらたくさんほめてあげて！ものの数や量を整理してお子様が片付けやすく、シンプルにしましょう。

大きくなった気持ちを受け止め、たくさんほめることが「自分のことは自分でする」という姿勢を育てます。

自然はっけん

公園、みちばた、どこでも。

ミニ菜園をつくってみよう

お子様と一緒に野菜や花を育ててみませんか？自分で育てたら苦手な野菜も食べられるかもしれませんね。

（チャック付ビニール袋、園芸用の土、野菜の苗・種など…パセリやオオバがおすすめです！）

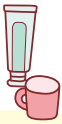
おかあさん・おとうさん いつもありがとう

5歳 6月・7月

『寝かせ磨き』のすすめ！

歯磨きレッスン♪

1. 磨く時は力まず優しく
2. くちびるの筋に注意
3. 歯磨き粉なしで“ブラッシング”
4. 楽しい演出で習慣化を



1日1回、夕食後や睡眠前が効果的です。

親子で楽しみましょう

読んでみましょう！

作　者　中川　ひろたか

作　画　大島　妙子

出版社　PHP研究所

自分の体に興味や関心がもてる絵本です。

歯がぬけた

歌いましょう！『いぬのおまわりさん』

よくかんで食べていますか？

かむ力は1日にしてならず

ダイコン、ゴボウ、セロリ、イカなど、かみごたえのある食材を取り入れてみましょう。

簡単！クッキング!!

《ダイコンサラダ》お好みの量で

材料　ダイコン　ニンジン
キュウリ　シラス干し

①野菜を千切りにして、塩でもんでしんなりとさせる。

②シラス干しは熱湯を通す。

③①と②を混ぜ合わせて、お好みのドレッシングやマヨネーズで和えて完成！！

ほっとスペース

5歳 8月・9月

みんなで気持ち良く生活するために

家族で出かけることが多い時期ですね。
公共の場では騒いだりふざけたりしない、ゴミは持ち帰るなどの社会のルールも伝えていきましょう。

お子様自身も社会の一員であることを理解できるように話してあげることも大切です。

なつ 大好き!!

なつやすみの感想を書いてくださいね。

夏を健康に過ごしましょう

★冷たいものの飲みすぎ、食べすぎに気をつけましょう。

★冷房の室温は28℃にしましょう。

夏を楽しく乗り切るために!!

水分をまめにとりましょう

熱中症を防ぐためにも十分な水分補給が必要です。ただし、甘い清涼飲料はとりすぎないように気をつけましょう。

ごはんをしっかり食べましょう

エネルギーを作り出すビタミンB群が多い豚肉やレバー、豆類、魚、海藻、夏野菜を毎日の食事に取り入れてみましょう。

十分に睡眠をとりましょう

睡眠不足は疲れのもと。しっかりと睡眠をとって、夏バテしないようにしましょう。

親子で!クッキング!!

《野菜たっぷりお好み焼き》お好みの量で

材料　お好み焼きの粉　水
　　シーフード　野菜　肉

①お好み焼き用の粉を水と混ぜて生地を作ります。

②刻んだ野菜（キャベツなど）やお肉、シーフードなどをたくさん入れて混ぜ合わせます。

③ホットプレートやフライパンで焼きましょう。親子で一緒に作ると食欲倍増!!

5歳 10月・11月

子どものメッセージを大切にしよう!

友達との関わりの中で、自分の気持ちや思いを言葉で伝えることが、だんだんとできるようになってきます。

言葉で伝えたい気持ちがふくらむと、お子様は、家事をしているときなどの忙しい時間でも話しかけてきます。そんなときは、状況を伝えて「待ってて」と言って聞かせましょう。

しかし、それが何回も繰り返されると、伝えたい気持ちがあっても「自分の話は聞いてもらえない…」ということになりかねません。

ポイント 一息つく感じでお子様の話をじっくり聞いてあげましょう。

お子様とのコミュニケーションを大切に。話をたくさん聞いてもらったお子様は、相手の話を聞けるようになります。

親子で楽しみましょう

読んでみましょう!

花さき山

作　者　斎藤　隆介
作　画　滝平　二郎
出版社　岩崎書店

就学前に優しい心を育て、童話への橋渡しをする絵本です。

歌いましょう!『まっかなあき』

自然はっけん

公園、みちばた、どこでも。

土にふれよう!

「こんなに大きいお団子ができたよ!」

土って触るとあったかいね。お子様と一緒に土や水、いろいろな自然にふれてみませんか?

できるかな!?

気持ち良く あいさつ

- ○ おはようございます
- ○ いただきます
- ○ ごちそうさまでした
- ○ さようなら
- ○ おやすみなさい
- ○ ありがとう

きちんとあいさつができると、温かい気持ちになりますね。ご家庭でも習慣にしていきましょう。

5歳 12月・1月

知っておきたい食べ物の由来

冬至には、カボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、昔から風邪や中風（ちゅうふう）の予防に効果があるといわれています。カロチンやビタミンをたくさん含んでいて、この時期の栄養補給に欠かせない食べ物です。

年越しそばを食べる意味

「細く長く生きること」つまり「長寿と幸福」を願います。

おせち料理の意味

黒豆…まめに元気に過ごす
昆布まき…健康をよろこぶ
田作り…豊作を祈る

1月7日は七草がゆを食べて体調を整えましょう！

- セリ
- ナズナ
- ゴギョウ
- ハコベラ
- ホトケノザ
- スズナ
- スズシロ

年末年始はご馳走がたくさん。胃の調子を整えるためや無病息災を願うために七草を入れたおかゆをいただきます。

自然はっけん

公園、みちばた、どこでも。

こんなのできたよ！

マツボックリやドングリなど、自然物を使って、季節のリースを作ってみましょう。

身近にあるもの（空き箱、包装紙、袋など）を使って工作も楽しいです。ハサミの使い方も教えてあげましょう。我が子は右利き？左利き？

ほっとスペース

ふゆやすみのおやくそく

5歳 2月・3月

家族で生活リズムを整えましょう！

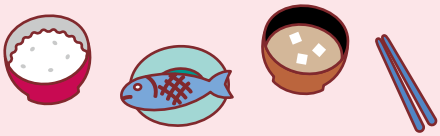
家族で早起き・朝ごはん

最近、朝ごはんを食べていない子どもたちが増えています。

毎日朝ごはんを食べる習慣は、生活リズムを整えることにつながります。進級・入学に向けて、家族みんなで朝ごはんを食べる習慣をつけていきましょう。

体にいいことといっぱい！朝ごはん効果

* 体温上昇！体が活動モードになり元気に動き出します
* 脳にエネルギーチャージ！集中力がアップします
* 腸を刺激！すっきり排便できます



親子で楽しみましょう

読んでみましょう！

作　者
作　画　長谷川　義史

出版社　BL出版

自分の体に興味や関心がもてる絵本です。

おへそのあな

歌いましょう！　『たきび』

ほっとスペース

お子様のつぶやき

おおきくなったら

になりたい！

6歳
お誕生日おめでとう!

月　　日生まれ

ちゃん

成長記録	
身長	cm
体重	Kg

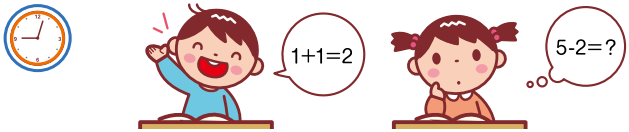
好きなもの

6歳 4月・5月

少しずつ時間を意識して

お出かけの前、あるいはイベントの前にはトイレに行くことの理由を伝え、自分からもトイレに行くようにしましょう。小学校の45分授業の途中で席を立ってトイレに行くのは、お友達の迷惑ですものね。

時間の感覚や時と場所、状況を考えて行動する大切さを今から伝えていきましょう。



たしかめよう!

持ちもの、着るものには、全部、ひらがなで大きくはっきりと名前が書いてありますか。

クッキング!お手伝い!

親子でカレーを作ろう

《ニンジン・タマネギ・ジャガイモ》

- ピーラーを使って皮むきに挑戦!
- 包丁を使って切ることに挑戦!

☆包丁やピーラー(皮むき器)の安全な使い方を知らせながら一緒に作ってみましょう。

☆作る楽しさや喜んで食べてもらえる嬉しさを感じることで「食」への興味が広がります。

親子で楽しみましょう

読んでみましょう!

作　者　瀬田　貞二

作　画　林　明子

出版社　福音館書店

謎解き風なストーリーで親子の間に流れる温かい心遣いを感じられる絵本です。

きょうはなんのひ?

歌いましょう!

『はるのおがわ』

6歳 6月・7月

生活リズムは安定していますか？

この時期は外で遊んだり、自然の中でいろいろな体験をしたり、友達と思いっきり遊ぶことが楽しい時期です。だからこそ起きる時間や寝る時間などを決めて、生活リズムを安定させることが必要です。

長時間ゲームをすることやテレビやビデオのつけっぱなしには注意し、終わったら消すことや、理解できる内容のものを選んで楽しみましょう。

ポイント

（暴力的なシーンや恐怖心を掻き立てるテレビやビデオは、見たことをまねしたり、現実と混同したりしてしまうため避けましょう。）

「食事」「睡眠」「遊び」は、生活リズムを整える大切な要素です。お子様のためにおうちの方が繰り返し伝えていくように心がけることが大切ですね。

親子で楽しみましょう

読んでみましょう！

作　者　佐治　晴夫

作　画　井沢　洋二

出版社　玉川大学出版部

科学や自然に興味がもてる絵本です。

おそらにはてはあるの？

歌いましょう！

『とけいのうた』

ほっとスペース

海で山で田舎で…
夏の自然とふれあいましょう！

記念に写真を貼りましょう

6歳 8月・9月

L・O・V・E

アメリカインディアンの教えに「かわいがられて抱きしめられた子どもは、世界中の愛情を感じることを覚える」という言葉があります。
「思いやりのある優しい子ども」に育ってほしいのは、親の願いです。

まずは、お子様を愛情たっぷりに慈(いつく)しみましょう。 ポイント

おうちの方が優しくお子様の気持ちになってあげることで「思いやりのある優しい子ども」が育ちます。

時には鏡を見てみるように伝えましょう

汗をかいたらハンカチで拭いていますか。スカートやズボンからシャツがはみ出していませんか。
そろそろ自分から気づいて清潔な身支度ができるようになるといいですね。

身だしなみを整えることやおしゃれは自分のためだけではなく、他者意識、社会性の発達に結びつく大切なことです。

親子で楽しみましょう

読んでみましょう！

作　者　土家　由岐雄
作　画　武部　本一郎
出版社　金の星社

いろいろな心情を味わえる絵本です。

かわいそうなぞう

歌いましょう！

『うみ』

6歳 10月・11月

話を聞ける子に育つために

保育園や幼稚園では運動会に向けて大活躍をする5～6歳児です。
年長組として運動会をリードする役割を任されていることでしょう。
お子様はおうちの方に話したいこと、聞いて欲しいことがいっぱいあると思います。

おうちの方に十分話を聞いてもらえたお子様は、学校でも授業中の先生の話や、日常でのお友達の話も丁寧にしっかり聞くことのできるお子様に育っていきます。

食べ物の働き

赤・黄・緑の3つの食品群

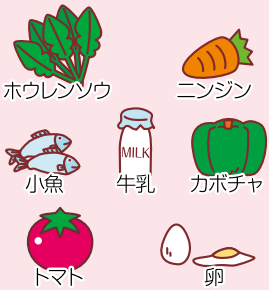
栄養のバランス良く食べていますか？組み合わせると栄養効果UP！「この食べ物は何色？」ゲーム感覚で楽しみながら親子で学んでみてください。

運動量も増え食欲も増す時期なので、間食を減らし栄養バランスの良い食生活を心がけたいですね。

赤	黄	緑
体をつくる食べ物	力になる食べ物	体の調子を整える食べ物
魚・肉・豆・豆製品・卵 など	ごはん・パン・めん・砂糖・油・イモ など	野菜・果物 など

目に良い食べ物知っていますか？

10月10日は目の愛護デー



親子で楽しみましょう

読んでみましょう！

作　者　平　春枝（指導）
作　画　山本　明義（写真）
出版社　フレーベル館

科学や自然に興味が持てる絵本です。

だいず

歌いましょう！

『ちいさいあき みつけた』

6歳 12月・1月

「あいさつ」すると気持ちがいいね！

「おはようございます」「ありがとう」などのあいさつや「ごめんなさい」などを言うことは、初めはちょっと恥ずかしいし、勇気がいりますね。さらに、年末年始は「良いお年をお迎えください」「あけましておめでとうございます」といつもとは違うあいさつもかわします。

「大きな声で言えた」「あいさつをすると気持ちが良かった」など、日常生活の中でうれしい経験が増えると、上手にあいさつができるようになります。

ポイント

おうちの方が正しい言葉でお手本を示しましょう！

おうちの方のお手本は、お子様にあいさつをする習慣をつけ、コミュニケーション能力を育てる基礎となります。

もう一度確認しましょう

保育園・幼稚園の明日の予定をお子様と一緒に確認し、持ちものの用意をしましょう。また、寝る前には明日着る洋服を一緒に選びましょう。

時間に余裕のある朝は、元気の良い「行ってきます」のあいさつで気持ちよく一日をスタートさせることができるでしょう。

大そうじをしましょう！

12月は大そうじです。休みの日はみんなでお家をきれいにしましょう。お子様にも簡単にできる玄関の掃き掃除や、低いところの窓拭きなどまかせてみてはいかがでしょう。

家族にほめられ、役に立ったという嬉しさが、このあとのお手伝いにも意欲をもたせることにつながります。

鏡餅ってなぁに？

鏡餅は、神様へのお供えという意味のほかに、丸い形は家族円満を表し、餅を重ねた姿には1年をめでたく重ねるという意味があるそうです。

ウラジロの葉は「長寿」、葉付きのダイダイは「繁栄」など縁起物をあしらいます。

6歳 2月・3月

○○ちやん 大きくなったね

卒業です。「我が子」は、世界中でたった一人のかけがえのない「たからもの」。

これからの未来を創っていく子どもたち。たくさんの夢や希望をもって生きている子どもたちです。いままで親の手の中にいたのに、少しずつ社会へ飛び出していきます。

葛藤しながらいろいろなことを経験し、学んでいくことでしょう。

是非これからも、おうちの方の温かい大きな心で「我が子」を応援してくださいね！

ポイント

おうちの方の愛情が、お子様の夢をはぐくみます。

整理整頓すると気持ちいい

小学校のお道具箱は、よく使うものを上に入れるようにするそうです。また、ランドセルやピアニカなどを入れるロッカーには、本のように縦にものをしまうように教えるそうです。使い道やものの特質に合わせた整理整頓の方法があることを知らせていきましょう。このことはものの形や量という算数の学習にも関連します。

親子で楽しみましょう

読んでみましょう！

作　者
作　画　川端　誠

出版社　クレヨンハウス

言葉のリズムなど詩の楽しさが味わえる絵本です。

落語絵本　じゅげむ

歌いましょう！『いちねんせいになったら』

お友達のことをほめられるってステキ

自分のことで精一杯だったお子様も、お友達の得意なことや頑張っていることに関心をもてるようになってきています。そんなお友達の姿をほめることができるって、素直な心の表れですね。大きくなっても、人間関係を豊かにしていくことができるでしょう。

おうちの方も、お子様をたくさんほめてあげましょう。

み〜つけた! ちゃんのこんなところ

お子様の成長の記録やお子様の絵・写真など、
ご家族で自由に作るページです。

万が一のとき

異物を飲み込んだ

異物を飲み込んだときは、まず吐き出させることが原則です。しかし吐かせてはいけないものもあるので注意が必要。

対処方法

- **吐かせないですぐ病院へ**
  漂白剤、ボタン電池、カビ取剤、マニキュア、除光液、バス・トイレ用洗剤、画鋲、針、くぎ、ガラス、防虫剤（しょうのう）
- **吐かせてすぐ病院へ**
  たばこ、防虫剤（ナフタリン、パラジクロルベンゼン）、医薬品

★処置がわからないときは、かかりつけ医か「中毒110番」「119番」に。洗剤など飲み込み、製品がわかるときはメーカーに問い合わせても良い。

頭をひどく打った

まずは、意識があるかどうかを確認しましょう！

対処方法

- **頭から出血した**
  清潔なガーゼを当て強く圧迫し5〜10分止血、止血後は至急受診しましょう。
- **こぶができた**
  冷たいタオルや保冷剤で冷やす。冷やし過ぎに注意！

★意識がなく名前を呼んでも反応がないときは心肺蘇生を行い救急車を呼ぶ。

★嘔吐やけいれん、まひがあるときはすぐ専門医へ！

★上記の症状がなくても最低48時間は様子をみましょう。

のどにものを詰まらせた

突然むせたり、ゼイゼイいったり、顔色が悪くなり苦しそうな様子があるときは、口の中をチェック！

対処方法

- 目に見えるようなら指で取り出す。見えないときは無理やり奥まで手を入れないで、頭が胸より下になるようにして顔を下に向け、手のひら全体で、背中を力強くたたく。
- 意識や反応がないときは、心肺蘇生を！

★意識がない、顔色が悪くなってきたときはすぐに救急車を呼ぶ。

★詰っているものが出てこない、異物が出ても呼吸が苦しそうなときも病院へ。

やけどをした

シャワーや流水をかけて冷やします！

対処方法

- **手や足**
  衣類を脱がさずにその上から20分以上冷やす。
- **顔や頭**
  シャワーでさっと冷やし保冷剤を当てる。

★対表面積の10%（子どもの手のひらを1%とする）以上は応急処置をしながら救急車を呼ぶ。

★小さくても水ぶくれができているときは病院へ！

の応急処置

ひきつけを起こした

まず、気持ちを落ち着かせて！

対処方法

●ひきつけ（けいれん）を起こしたら、体を揺らしたり抱きしめたりしないで、平らな場所に静かに寝かせ、衣服をゆるめましょう。

●吐きそうなときは、顔を横に向かせます。吐いたものを口の中に押し込まないように、指でそっとかき出します。

★顔色・目の動き・手足の突っ張り方・ひきつけを起こしていた時間をできる範囲で良いので確認しておきましょう。

★治まったら、病院へ受診。5分以上続いて止まりそうにないときは救急車!

おぼれた

対処方法

● 意識がある
大人の腕にまたがせるようにうつ伏せにして乗せるか、横向きに寝かせ、背中を4～5回たたいて水を吐かせる。

★意識・呼吸・心拍がないときは至急救急車を呼び、来るまでに心肺蘇生を行う。

★直後は元気だったが、その後苦しそうな様子を見せたときは毛布などで体を保温して、急いで病院へ。

★おぼれていたのが一瞬で、意識があり大声で泣いたら心配はないが、念のため毛布などで体を保温して病院へ。

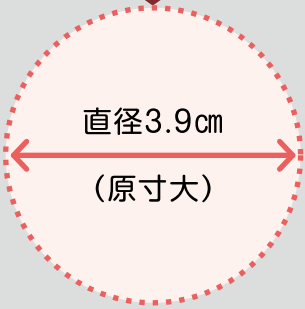
★発見までの経過や、発見したときの状態を、医師に伝えられるようにしておくことが大切です。

「緊急時の相談機関」がP93に掲載されています。

★家庭内の事故防止について子ども家庭支援センターが相談を受けています。

気をつけて！

このサイズより小さいものは赤ちゃんの口に入ります。



子どもがかかりや

「いつもと様子が違う」「なんだか泣き方がおかしい」というおうちの方の直感は、子どもの病気を早く発見する大きな手がかりです。特に低月齢の赤ちゃんは病気が進行しやすいので、気になる症状があるときは早めに受診しましょう。

熱や発疹の出る病気

病気によって熱や発疹の出方が特徴的。うつる病気が多いので注意しましょう。

病名	症状
突発性発しん	高熱が3〜4日続き、熱が下がるとともに胸やお腹に発疹、やがて全身に広がる。
はしか(麻しん) ☆	高熱・せき・鼻水・目の充血・目やになどの症状から始まり、いったん熱が下がり再び上がると、口の中にコプリック班という白いポツポツができる。その後、発疹が出て全身に広がる。
風しん ☆	初め軽い発熱、同時に細かい発疹が全身に出る。首・後頭部・耳の後ろのリンパ腺が腫れる。
水ぼうそう ☆ (水痘)	発熱(出ない場合もある)し、周りに赤みのある発疹が出る。3〜4日で水疱になり、2〜3日でかさぶたになる。かゆみが強い。
おたふくかぜ ☆ (流行性耳下腺炎)	両側または片側の耳の下、あごの下が腫れて痛む。熱が出ることもある。
溶連菌感染症	高熱が出て、発疹がでる。のどが腫れ、舌にもイチゴのようにブツブツが出て赤くなる。
手足口病	手のひらや足の裏などに小さな発疹(水疱)ができる、口の中に白い潰瘍状の斑点ができる。
りんご病 (伝染性紅斑)	両ほほに蝶のような形の紅斑ができる。続いて腕・足にも紅斑ができる。

皮膚のトラブル

子どもの皮膚はデリケート。湿疹などのトラブルがあったときは早めに受診しましょう。

- とびひ … 湿疹、あせも、虫さされなどをかきこわした傷口に細菌が感染し他の部分に広がる。
- アトピー性皮膚炎 … かゆみの強い湿疹を慢性的に繰り返す。
- オムツかぶれ … オムツを当てている部分が、ウンチやおしっこなどの刺激で炎症をおこし真っ赤にただれる。

すい病気や感染症

☆印は予防接種があります。

熱が出る病気

熱の高さだけでなく、せきや鼻水、下痢など、全身の症状をチェックしましょう。

病名	症状
風邪症候群	せき・鼻水・熱・のどの炎症など。
インフルエンザ☆	高熱・せき・筋肉痛・頭痛・関節痛など、気管支炎や肺炎などを併発しやすい。
ヘルパンギーナ	高熱・のどの奥に小さな水疱ができる。のどが痛く、よだれが多くなる。
急性中耳炎	熱・鼻水・激しい耳の痛み・耳だれなど、機嫌が悪い、しきりに耳を触る、頭を左右に振るなどは要注意。

吐く・下痢をする病気

嘔吐・下痢が続くと心配なのが脱水症状です。水分もとれない状態になったら早急に受診しましょう。

病名	症状
ウイルス性胃腸炎	ロタウイルス・ノロウイルスなど、ウイルスに感染して、嘔吐や下痢便になる。ロタウイルスに感染して起こる白色便は、米のとぎ汁のような白い便で、すっぱい臭いがする。

★水分補給は、少しずつこまめに！ただし、嘔吐があるときは、吐き気が治まってから少しずつ与えましょう。

せきが続く病気

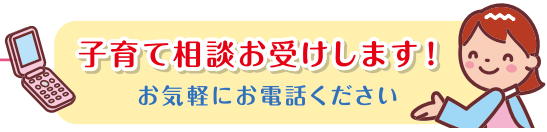
せきが続くと、かなりの体力を消耗します。長く続くせきは早めに受診しましょう。

- 気管支炎 … 気道の中の気管支に炎症が起きて熱が高くなり、たんがからんで、ゼロゼロという湿ったせきが続く。長引くと症状が重くなり、呼吸困難におちいることもある。
- 肺炎 … ウイルスや細菌、マイコプラズマなどの微生物が肺の中に感染して起こる。状況によっては、入院加療が必要になる。
- 百日ぜき☆ … せき、鼻水などの症状から始まり、夜間せき込みが次第に増え呼吸困難をきたす。激しいせきをしたあと、息を吸いこむとヒューっという音がする。
- 気管支ぜんそく … アレルギーによって気道に炎症が起こり、気管支が狭くなり、呼吸の際にゼイゼイ・ヒューヒューと音がする。

チャイルドステーション

区立保育園 & 幼稚園 & 児童センター

品川地区	北品川保育園	北品川2－7－21	03（3471）4907
	北品川児童センター		03（3471）2360
	●北品川第二保育園	北品川3－7－43	03（5781）3881
	★御殿山幼稚園	北品川5－3－1（御殿山すこやか園）	03（5795）1523
	★五反田第二保育園		03（5795）1522
	小関児童センター	北品川5－8－15	03（3449）1676
	八ツ山保育園	東品川1－2－15	03（3472）4661
	★台場保育園	東品川1－8－30（のびっこ園台場）	03（3472）8823
	★台場幼稚園		03（3472）8378
	東品川保育園	東品川1－34－9	03（3472）5805
	東品川児童センター		03（3472）5806
	城南幼稚園	南品川2－8－21	03（3471）7584
	南品川児童センター	南品川4－5－28	03（3450）5043
	品川保育園	東大井5－8－12	03（3471）0506
大崎地区	大崎保育園	大崎5－2－1	03（3492）6265
	●五反田保育園	東五反田2－15－6	03（3445）4534
	東五反田保育園	東五反田5－24－1	03（3447）0663
	東五反田児童センター		03（3443）1629
	※1 中原保育園	小山1－4－1	03（3492）5188
	※1 中原児童センター		03（3492）6119
	西五反田保育園	西五反田3－9－10	03（3493）0075
	★西五反田第二保育園	西五反田6－5－6（第一日野すこやか園）	03（3493）7288
	★第一日野幼稚園		03（3493）7264
	三ツ木児童センター	西品川2－6－13	03（3491）1005
	西品川保育園	西品川3－16－35	03（3493）1333
荏原地区	荏原保育園	荏原2－16－18	03（3781）5331
	★平塚幼稚園	荏原4－5－22（平塚すこやか園）	03（3781）8913
	★荏原西第二保育園		03（3781）8917
	荏原西保育園	荏原4－16－11	03（3783）6361
	清水台保育園	荏原7－8－3	03（3784）0519
	源氏前保育園	中延4－14－19	03（3783）8744
	東中延保育園	東中延2－5－10	03（3785）0418
	東中延児童センター		03（3785）0419
	中延保育園	西中延1－6－16	03（3784）3405
	中延児童センター		03（3781）9300
	西中延保育園	西中延3－8－5	03（3783）1856
	西中延児童センター		03（3783）1875
	●旗の台保育園	旗の台5－19－5	03（3784）1903
	旗の台児童センター		03（3785）1280



荏原地区	富士見台児童センター	西大井６－１－８	０３（３７８５）７８３４
	富士見台保育園	西大井６－１－１５	０３（３７８５）７８３３
	★二葉つぼみ保育園	二葉１－３－４０	０３（３７８５）３４２３
	★二葉幼稚園	（二葉すこやか園）	０３（３７８５）９５６０
	二葉保育園	二葉１－４－２５	０３（３７８２）６７８６
	小山台保育園	小山台１－３－８	０３（３７１０）４４１５
	平塚保育園	平塚２－２－３	０３（３７８５）６７７０
	平塚児童センター		０３（３７８６）２２２８
	後地児童センター	小山２－９－１９	０３（３７８５）５０３３
	ゆたか保育園	豊町１－１８－１５	０３（３７８６）０７３８
	ゆたか児童センター		０３（３７８６）０６３３
	南ゆたか保育園	豊町４－１７－２１	０３（３７８１）３６０１
	南ゆたか児童センター		０３（３７８１）３５７７
	大原児童センター	戸越６－１６－１	０３（３７８５）５１２８
大井・八潮地区	※2●一本橋保育園	大井２－２５－１	０３（３７７５）４３５１
	※3 一本橋児童センター		０３（３７７５）４３５２
	大井倉田保育園	大井４－１１－８	０３（３７７６）８５３９
	大井倉田児童センター	大井４－１１－３４	０３（３７７６）４８８１
	滝王子保育園	大井５－１８－１	０３（３７７５）４８６１
	滝王子児童センター	大井５－１９－１４	０３（３７７１）３８８５
	東大井保育園	東大井1－22－16	０３（３４７１）１１９０
	東大井児童センター		０３（３４７１）１０７０
	※4 大井保育園	東大井6－14－16	０３（３７６１）８７９８
	西大井保育園	西大井１－１－１	０３（３７７４）５３１５
	伊藤幼稚園	西大井５－22－８	０３（３７７５）８０２８
	伊藤保育園	西大井6－13－1	０３（３７７１）２２１１
	伊藤児童センター		０３（３７７１）１３１１
	南大井保育園	南大井３－７－４	０３（３７６１）６５４３
	南大井児童センター	南大井3－7－13	０３（３７６１）４１４８
	浜川幼稚園	南大井４－３－１４	０３（３７６１）６３９５
	水神児童センター	南大井5－13－19	０３（３７６８）２０２７
	水神保育園	南大井6－2－15	０３（３７６１）０３２１
	★八潮わかば幼稚園	八潮５－６－３２	０３（３７９９）１５４２
	★八潮南保育園	（八潮すこやか園）	０３（３７９９）２４２４
	八潮児童センター	八潮５－１０－２７	０３（３７９９）３０００

★幼保一体施設　● 認定こども園

※1 2023年7月頃から2025年8月頃まで仮移転予定。仮移転先：西五反田6-6-18
※2 2024年3月頃まで仮移転中。仮移転先：豊町3-5-31
※3 2022年3月頃から2024年3月頃まで休館予定。
※4 2024年12月まで仮移転中。仮移転先：東大井3-4-4

あれこれ役立つ連絡先

夜間・休日に病気になったら

■ 品川区医師会休日診療所　☎ 03-3450-7650
第1・第3・第5土曜日（午後5時～午後10時）／休日（午前9時～午後10時）

■ 品川区こども夜間救急室（昭和大学病院）　☎ 03-3784-8181
第2・第4土曜日（午後5時～午後10時）／平日夜間（午後8時～午後11時）

■ 荏原医師会休日診療所　☎ 03-3783-2355
休日（午前9時～午後10時）

※「広報しながわ」にも応急診療所の情報が掲載されています。

緊急時の相談機関

■ （公財）日本中毒情報センター　「中毒110番」（無料電話相談）
★ つくば110番　午前9時～午後9時　☎ 029-852-9999
★ タバコ専用　24時間対応（自動音声情報）　☎ 072-726-9922

■ 東京都保健医療情報センター　医療機関案内サービス「ひまわり」
24時間対応（自動応答サービス）　☎ 03-5272-0303
〃　聴覚障害者専用　FAX 03-5285-8080

■ 東京消防庁救急相談センター　テレホンサービス
24時間対応　☎ #7119（携帯・PHS他）
〃　☎ 03-3212-2323（23区）

健康や発達・発育に関する相談

■ 品川児童学園子ども発達相談室	☎ 03-6718-4460
■ 品川保健センター	☎ 03-3474-2903
■ 大井保健センター	☎ 03-3772-2666
■ 荏原保健センター	☎ 03-3788-7016

子育てに困ったときの相談

■ 子ども家庭支援センター	☎ 03-6421-5236
■ 家庭あんしんセンター	☎ 03-5749-1032
■ 東京都品川児童相談所	☎ 03-3474-5442

■ 各保育園・幼稚園・児童センター

■ 各ポップンルーム

■ 子育てネウボラ相談員(児童センター10か所で予約相談)
連絡先は右記QRコードから御確認ください。

子育てに関する情報が欲しい

■「いきいきあんしん子育てガイド」 子ども育成課・健康課・各保健センター窓口等で配布
品川区のホームページにも掲載 http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/

■ しながわパパママ応援サイト キッズルーム イン しながわ
http://city-shinagawa-kodomomirai.tokyo/

■ しながわ
パパママ応援アプリ
※本アプリは令和6年1月頃より、
新アプリに切り替えて配信予定。

Android端末はこちら
ANDROID APP ON Google Play

iphone端末はこちら
Download on the App Store

Memo

＜のびのびガイド＞
編集協力

・白梅学園大学教授　　無藤　隆 氏

・ＮＰＯ法人 ふれあいの家―おばちゃんち
http://obachanchi.org/

・子育て仲間＊はらっぱ
http://plaza.rakuten.co.jp/harappa/

・品川子育てメッセ実行委員会
http://www.s-messe.com/

・しながわ子育てポータルサイト　てとてとねっと
http://www.tetoteto.net/

・品川SKIP編集委員会
http://www.tetoteto.net/archives/cat_skip.html

ご協力いただいた皆様、
どうもありがとうございました。
（個人肩書は初版当時のものとなります。）

＜編集・発行＞　品川区子ども未来部　保育課 ☎ 5742−3087
2011年4月 初版　（2023年4月版）

※区のホームページからご意見・ご要望をお寄せください。

品川区ホームページ

https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/