



2026.10月号

【お問い合わせ】

子育て支援センターおひさま広場

☎0145-45-3555

コンシエルジュ便り

少しずつ紅葉がすすみ、北海道の秋を感じる季節になりました。朝夕は肌寒く感じる日も増えてきましたが、日中は外遊びや散歩を楽しむのにぴったりの季節です。靴を履いて初めて外を歩いてみたり、葉っぱや木の実を触ってみるのもいいですね。過ごしやすいこの時期に戸外でのお子さんの「初めて」をいろいろ経験させてあげてくださいね。

「痛くないよ」はダメ!?



今年はインフルエンザの流行時期が早まっていると聞きます。むかわ町でもインフルエンザの予防接種が始まる頃ですね。小さなお子さんはインフルエンザに限らず予防接種を受けことが多いですが、注射はお子さんにとって「痛い」「こわい」経験になりやすいもの。そんな時、ちょっとした工夫で緊張が和らいだり痛みが軽減されることがあります。

- ・抱っこして安心させる
- ・歌やおもちゃ、動画などで気を逸らす
- ・好きな飲み物などを少量用意する
- ・接種前に接種部位の周りを軽くさする

また、「痛くないよ」と言うより「チクツとするけどすぐ終わるよ」などと伝えると見通しを持ちやすくなります。お子さんが少しでも安心して予防接種を受けられるよう、無理のない範囲で取り入れてみてください。



SNSは生活するうえで必要なツールになっていますね。子育てについても気になることがあれば手元で簡単に調べたり情報が得られ、とても便利なものです。

でも、すべての情報が必ずしも正しいものとは言い切れず、SNSが不安材料になってしまうことも。不安をあおるように書かれた情報は目につきやすかったり、情報に振り回されやすくなってしまうため気を付けなければいけません。SNSはあくまで1つの目安。自分のお子さんや環境に当てはまらないと思ったら他の方法を試してみる柔軟さも必要です。SNSの情報だけにとらわれず、周囲からのアドバイスを聞いたり、相談したり「子育てを1人で抱え込まない」ことも大切です。もちろん、悪いことばかりでなく、SNSから安心が得られたり励まされることもあるので、情報が偏りすぎないように上手に活用してくださいね。

10月 子育て講座

ドラムサークル(2回目)

日時: 令和8年10月29日(木) 10時~12時

リズムに乗って叩くだけ♪こども園の園児さんと一緒に打楽器体験ができます。参加される方は10時までにおひさま広場へお越しください。講座はこども園での参加になります。終了後、おひさま広場は通常開放となっています。



きらり開放日は10月9日(金)です。

