

心を育むふれあい遊び

～スキンシップにより安心感や愛着関係が育つ～

遊びをととしたスキンシップにより、子どもは安心感で満たされ親子の愛情も深まります。また、愛着関係が育つことで人を信じ、自分を信じて生きていくための基本的な心の土台形成になります。

point

- ★目を合わせて優しくあやしたり話しかけるようにしてみましょう。
- ★子どもの機嫌が良い時にしてみましょう。
- ★一人で頑張らない。家族みんなでふれあおう。
- ★好きな音楽にのせて行うと子どもも大人も楽しくできます。
(大人の好きなうたでもお子さんの好きなうたでも楽しいのが一番!)



子どもとあそびかけ

わんわであそぼう



仰向けに寝せた子どもの足を持ち「いないいないばー」をします。
○○ちゃん見つけた!



足を優しくブルブル揺らします。ブルブルと音を付けるのもいいですね。足をおしり・おなか・おててに変えて繰り返し楽しみましょう。



「かわいいかわいい○○ちゃんー」と言いながら優しくお腹やほっぺ、頭など全身をさすりましょう。



体をチョンチョンと指でつつきましょう。こちょこちょとくすぐりあそびも楽しいですね。

うたに合わせてあそぼう

だっこであそぼう

♪「ロンドン橋おちた」(イギリス民謡)の曲調に合わせてあそぼう。



1

〇〇ちゃんか おちる
おちる おちる
〇〇ちゃんか おちる

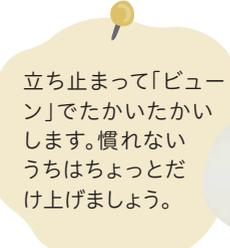
抱っこして歩きます。



2

3・2・1
ズドーン!

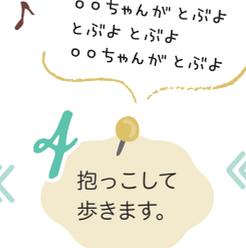
立ち止まって「ズドーン」で抱っこしたまま、少し膝を曲げて低くなります。



5

3・2・1
ビューン!

立ち止まって「ビューン」でたかいたかいます。慣れないうちはちょっとだけ上げましょう。



4

〇〇ちゃんか とぶよ
とぶよ とぶよ
〇〇ちゃんか とぶよ

抱っこして歩きます。



3

ぎゅー
(抱きしめる)

6

ぎゅー
(抱きしめる)



※「できたねー」「楽しいねー」等子どもの気持ちに寄り添いましょう。1番と2番で動きを変えてみましょう。



たっちやおすわりであそぼう

例えば…童謡のチューリップのうた・かえるの合唱・かたつむり・大きなりの木のしたで等どんな歌でもできちゃうよ。



♪うたの間に顔をのぞきこんで「ばあー」と声をかける。「ばあー」のときに大人が表情をくると変えても楽しいですよ。最後にはぎゅーと抱きしめます。



お座りでも
楽しめます



♪好きなうたに合わせて一緒に手をつないで歩こう。

実際にふれあい遊びをしている動画



▲ふあみりこ
ぜーんぶだいすき



▲うたに合わせて
あそぼう

子どもとおでかけ



子育て 支援センター

市内には14か所の「子育て支援センター」があります。絵本やおもちゃで遊んだり、お友達とのふれあひも体験できます。保育士がいるので、子育てのちょっとした悩みも気軽に相談できます。

※予約が必要な場合があります。事前に問合せのうえ来所してください。

子育て支援センター

屋内施設 を利用しよう！ Indoor

名称	所在地	問合せ先	電話番号(029)	実施日(曜日)
1 子育て支援センターふぁみりこ	石川町11-1	ふぁみりこ	212-6850	火～日 ※1
2 子育て支援センターひまわり	津田1950-1	ひまわり (つた保育所)	270-0222	月～金
3 子育て支援センターあおぞら	佐和612-3	なかや保育園	285-4808	月～金
4 子育て支援センターわんぱくくじら	八幡町5-14	堀川保育園	263-5321	月～金
5 子育て支援センター竹の子ルーム	高場1615	たかば保育園	297-6200	※2
6 子育て支援センターいるかクラブ	磯崎町 4625-10	海の子保育園	219-6818	月～金
7 子育て支援センターおひさまルーム	中根4506-1	たんぼぼ保育園	273-8242	月～金
8 子育て支援センターけさらんぱさらん	武田901-2	勝田あすなろ 保育園	274-7767	月～金
9 子育て支援センターはなのわ広場	西光地1-6-3	はなのわ保育園	273-0493	月～金
10 子育て支援センターういんぐ	金上1235-1	金上保育園	219-5130	※2
11 子育て支援センターみつばちルーム	大成町12-2	野いちご保育園	354-0150	月～金
12 おーくす佐野保育園子育て支援センター	稲田606-1	おーくす 佐野保育園	285-0133	月～金
13 めぐみ子育て支援センター	烏ヶ台11837	恵苑	262-5566 内線701	月～金
14 子育て支援センターたまり場ぼぼ	高場1488-9 NS高場第2ビル102	NPO法人 たまり場ぼぼ	080-4350-4150 (平日9:30-16:00)	月～金

※1 月曜日が祝日の場合は、その翌火曜日が定休日となります。

※2 「竹の子ルーム」「ういんぐ」は不定期開催となるため、必ず事前に問合せのうえ、来所してください。

子育て支援センター

ふぁみりこ

「ふぁみりこ」は0歳から就学前のお子さんと保護者の方がいつでも気軽に立ち寄って遊び、安心して過ごせる場所です。お母さんやお父さん同士の交流もあり、子育ての輪が広がります。「ふぁみりこ」で一緒に子育てを楽しみましょう!!

- 🕒 開館時間 9:00～16:00
- 📅 休館日 毎週月曜日
(月曜日が祝日の場合はその翌日)
年末年始(12月29日～1月3日)
- 💰 利用料 無料(一時保育は有料)
- 📍 所在地 石川町11-1
- ☎ 問合せ 029-212-6850

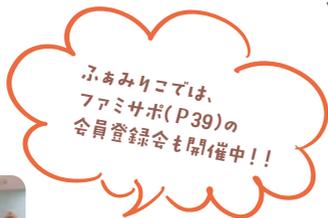
ふぁみりこはひたちなか市外の方もご利用いただけます(一時預かり事業、一部イベントを除く)。

子どもとおでかけ



くっチャベリ～な

ふぁみりこでは、初めて子育て支援センターを利用する方たちにもオススメのイベント「くっチャベリ～な」を毎月開催しています。開催日は、ふぁみりこイベントカレンダー等でご確認ください。



目の前は...!?



石川運動ひろばです。

お天気の良い日には、お外で体を動かすのもおすすめ。春は桜、秋はどんぐり拾いなども楽しめますよ。



市HP



Instagram

1 ひたちなか 子どもふれあい館

ひたちなか子どもふれあい館は、地元の自治会や子ども会育成会、ボランティア市民団体が力を合わせて管理運営している子どものための施設です。

🕒 開館時間

3月1日～9月30日 10:00～12:00/13:00～18:00
10月1日～2月28日 10:00～12:00/13:00～17:00

※親子で午前から午後まで遊ぶときは、
幼児室などで昼食をとることができます。

🗓️ 休館日

水曜日、祝日およびお盆(8月13日～16日)、
年末年始(12月29日～1月3日)

📍 所在地 市毛404-38 📞 問合せ 029-272-5882



子どもとおでかけ

令和6年度 主な開催事業

🌸 おやこ劇場ゆめひろば

子育て中のお母さんが、子どもといっしょ
に楽しむ会です。手遊び、絵本、紙芝居、
子どもといっしょに工作などをします。

開催 不定期
対象 幼児とその保護者

🌸 読み聞かせボランティア「さくらんぼ」

子どもふれあい館のイベントで、紙芝居や絵
本の読み聞かせなどを行います。

開催 不定期
対象 乳幼児・児童とその保護者

🌸 子育て相談 (民生委員・児童委員)

開催 不定期
対象 乳幼児・児童とその保護者

🌸 おしゃべりルーム「ひだまり」

子育てのこと、暮らしのことなど、「ほっ」とひ
と休みしたい子育て中の皆さんの広場です。

開催 第4木曜日10:00～12:00
対象 乳幼児とその保護者



2 長松子ども館

🕒 開館時間 14:00～18:00

🗓️ 休館日 年末年始、
特定日(館玄関に掲示)

📍 所在地 長堀町2-4(長堀公園内)

📞 問合せ 029-212-7007



長松子ども館は、長堀公園内の自治会集会所を活用し、地元自治会を中心に管理運営を行う子ども館です。サッカーやバスケットボール、卓球など屋内外で様々な遊びができます。

子育て支援室 わんぱくくじら



わんぱくくじら
～みんなで楽しくあそぼう～
毎週水曜日 10:00～11:30
予約不要
参加費無料

プレイルーム
～親子教室～
月～金 9:30～10:50
(水曜日除く) 11:00～12:20
年齢別クラス
登録制・月謝あり

開放教室
月～金 13:30～15:30

堀川保育園

ひたちなか市八幡町5-14
☎029-263-5321



\ Instagram /



子どもとあそびかけ

ママに優しい

かわしま歯科医院

治療の間は保育士がお世話します

ファイブ

託児付き
月2回金曜日

ひたちなか市笹野町 3-2-9
029 (276) 8282

歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

40周年 Anniversary 2023.8.2

浅香 歯科

ASAKA DENTAL OFFICE

保育士による託児室あり

診療時間 午前9:30～12:30/午後2:30～6:30
休診日 木曜・日曜・祝日 ※土曜日午後は5:30まで

はなまるキッズ

「はなまるキッズ」は、子供たちが自分から進んで健康な歯を守り育てていけるようにサポートする会です。

無料託児サービス

当院は、幼稚園教諭や保育士の資格を取得しているスタッフが、責任を持って大切なお子様をお預かりいたします。

どんな些細なことでもご相談ください!

ひたちなか市表町8-7
☎029-272-1182



3 那珂湊 児童館

那珂湊児童館は、乳幼児から高校生までの幅広い年代のお子さんを対象として、年齢に沿った遊びや学びの場を提供しています。おでかけ先に迷ったら、ぜひ那珂湊児童館へどうぞ！

- 🕒 **開館時間** 月～土曜日
9:00～12:00/13:00～17:00
- 📅 **休館日** 日曜日、祝日および年末年始
- 📍 **所在地** 海門町1-6-9
- 📞 **問合せ** 029-263-2492

令和6年度 主な開催事業

- | | | | |
|----|----------|------|------------|
| 通年 | 親子ふれあい教室 | 3月 | 館外学習 |
| | わくわく広場 | 7～8月 | |
| | 硬筆教室 | | 夏休みチャレンジ教室 |
| | 絵画教室 | 12月 | クリスマス会 |

子どもと
おでかけ

4 コドモノアソビバ



子育て支援・多世代交流施設ふぁみりこらぼの3階に、未就学児・小学生のお子さんが利用できる「コドモノアソビバ」がオープンしています。みんなに人気があるのは、卓球やボードゲームです。ぜひ遊びに来て下さい。ひたちなか市外の方もご利用いただけます。

※初めてコドモノアソビバを利用する際には、登録申請書に記入をしていただく必要があります。



- 🕒 **開館時間** 9:00～12:00/13:30～16:00
- 📅 **開催日** 土・日曜日(夏休みなど長期休業期間は、毎週火・水・木曜日)
- 📍 **所在地** 子育て支援・多世代交流施設
ふぁみりこらぼ 302交流室(石川町11-1)
- 📞 **問合せ** 029-212-6850(ふぁみりこ)



イベント情報や開設日については、市ホームページを確認してからご利用ください。

コドモノアソビバ

検索

コドモノアソビイベント

夏休みなどに不定期でイベントを開催しています。イベント情報は、Instagramで配信していますのでぜひご覧ください。



Instagram

医療法人社団 みなもと会

歯科・小児歯科

ひたちなか市 長堀町

おざわ歯科

【診療時間】
 午前9:00～12:00/午後2:00～7:00
 木曜・土曜/午後2:00～6:30

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	/	/
14:00～19:00	●	●	●	18:30 まで	●	18:30 まで	/	/

休診日:日曜・祝日

★**託児サービス**★

ひたちなか市長堀町3-13-6
TEL 029-270-0099
 ★お気軽にお電話でご相談ください




内科・消化器内科・泌尿器科・外科・整形外科
 皮膚科・循環器内科・リハビリテーション科

医療法人社団 尚仁会

尚仁会クリニック

院長 及川 舜

**胃・大腸・肺・乳がん検診
 予防接種 健康診断 人間ドック**

＜診療時間＞
 月・火・水・金・土 9:00～12:30
 15:00～18:30
 土曜日午後のみ 15:00～17:00
 (木・日・祝休診)

TEL 029-271-3409
 ひたちなか市堀口 616-1 (堀口バス停前)

関連施設 **おいかわクリニック** (介護医療院19床)

子どもとおでかけ

一人ひとりにあった療育
 リハビリ特化型の児童発達支援、
 放課後等デイサービス、
 保育所等訪問支援事業所です

はじめまして!
「ハッピースマイル」です!

★ ひたちなか市にある『ハッピースマイル』はリハビリ専門職である『作業療法士の夫婦』が立ち上げた事業所です!!

★ ハッピースマイルでは、一人ひとりに合わせた『環境・声かけ・関わり』を大切にしています。
 『ここから生まれる『やりたい!』『できたー!』』といった成功体験をもとに沢山遊める!!
 保護者様とも記録・写真を通じて共有し自宅でも遊める!!

こんな環境から『笑顔』で、『楽しく』知らない間に生きる力がつく!!

このような関わりを療育理念として掲げて運営をしている事業所です。



『Largo hitachinaka』(ハッピースマイル協力事業)
 ～子どもとその家族が集まり支えあう～
 ・悩みの共有・相談・子どもたちのコミュニティの場
 ※参加費無料・誰でも参加可能 ※詳細はハッピースマイルHPより



本店 ひたちなか市西大島 1丁目 19-1
 TEL029-229-2295
西大島店 ひたちなか市西大島 1丁目 19-1
 TEL029-219-4702
津田店 ひたちなか市大字津田 1488-1
 TEL029-219-9124

ハッピースマイル

放課後等デイサービス

くるみ







株式会社フリース

放課後等デイサービス どんぐりの森

広い園庭でみんなでお遊ぼう
就労継続支援B型 ライフワークサポートなか 就労体験を行っています
共同生活援助 コモドグループホーム 自立に向け、短期入所を体験できます

ご自宅までの送迎を行っています
 ※送迎時間は郵相談

見学・体験についてはお気軽にご連絡下さい
 ひたちなか市中根3271-240
TEL 029-219-8886
 くるみ 070-1325-6393

送迎について

子育てサロン

子育てサロンは、みなさんの身近な場所で、自由に遊んだり、情報交換したりと気軽に参加できるサロンです。スタッフのみなさんは、いつでも温かく迎えてくれます。ぜひ、一度足を運んでみてください。

子育てサロンレポート

私たちと一緒にレッツゴー

ゴー！

子育てサロンへ行こう！



みさきママ



あかりちゃん

受付・検温



まずは受付。サロンによっては「予約」が必要なサロンもあるので、事前に市のホームページで確認してくださいね。場所など心配な時にはお気軽にお問合せください。

自由遊び & おしゃべり

お子さんはサロンのおもちゃで自由遊び。ママはスタッフさんやママ同士でおしゃべり。子どもの近況報告をしたり、情報交換をしたりと色んな子育て情報が得られます。地元ならではの情報も聞けますよ！



この日はミュージック
ヘアを体験！

イベント

保育士による手遊びや絵本の読み聞かせなどを行う出前保育など、サロンのスタッフがさまざまな企画を用意してくれています。

音楽に乗って大きな布を
みんなで動かすよ～！



音楽に合わせてボールや楽器を
使ってリズム遊び♪

サロンに行き始めたら私自身が楽しくなって、色々なサロンを巡っています。家に二人でいるより子どもの遊ぶ環境が広がって子どもも楽しそうです。ママの気分転換にもなるので子育てサロンオススメです。

※活動内容は、子育てサロンによって異なります。ぜひ、いろいろなサロンに参加してみてください。



名称	実施場所	連絡先	電話番号(029)	実施日・時間
1 子育てサロン てまり	那珂湊児童館	小針 和美	263-2492 (那珂湊児童館)	第1・2・3・4月曜日 9:30~11:30
2 子育てサロン えがお	市毛 コミュニティセンター	広瀬 久江	272-3766 (市毛コミセン)	第2水曜日・第4月曜日 10:00~11:30(8月休)
3 おしゃべりルーム ひだまり	子どもふれあい館	大内 洋子	272-5882 (子どもふれあい館)	第4木曜日 10:00~12:00
4 キッズサロンの のびのび	六つ野自治会館	新屋 幸子	kidssalon nobinobi@ gmail.com	毎週水曜日 10:30~12:00 月1お昼ご飯付サロン 10:30~14:00
5 子育てひろば ひよこ	コープ ひたちなか店	いばらきコープ 総合企画室	0120-160-231	第1月曜日 10:00~12:00
6 子育てサロン かもめ	平磯 コミュニティセンター	檜山 美穂子	263-7630 (平磯コミセン)	第3水曜日(8月休) 10:00~11:30
7 小貫山子育てサロン たんぼぼ	小貫山集会所	寺木 久美子	212-6850 (子育て支援センター ふあみりこ)	第3火曜日(8月休) 10:00~11:30
8 子育てサロン しいのみ	上高場会館	巖淵 明美	357-9442	第1水曜日(1・8月休) 第3水曜日(6・11・1月のみ) 10:00~11:30
9 稲田子育て支援 かるがも	稲田区民館	前田 志津江	285-2013	第2金曜日(1・8月休) 9:30~11:30
10 子育てサロン たびこ	田彦 コミュニティセンター	黒崎 久子	274-4676	第3木曜日(8月休) 10:00~11:30
11 子育てサロン あいあい	大島 コミュニティセンター	鴨志田 起美代	274-1226 (大島コミセン)	第1土曜日(8月休) 10:00~11:30
12 子育てサロン ピッピー	しおかぜみなと	磯崎 隆夫	212-8760 (しおかぜみなと)	年6回*
13 子育てサロン CHOU CHOU -シュシュ-	市毛 ハーモニーセンター	北勝園	272-1178 (北勝園)	第2・4金曜日 9:30~12:00
14 子育てサロンABC	一中地区 コミュニティセンター	原 明子	275-2671 (一中地区コミセン)	月1回水曜日 15:00~16:30

実施日・時間等は、変更することがあります。サロンの詳細は、市のホームページでご確認ください。

※ 開催日については、市またはしおかぜみなとのホームページ(<https://shiokaze3710.com>)でお知らせします。



図書館

へ行こう

ひたちなか市立図書館では、絵本や紙芝居の貸し出しやおはなしの会などのイベントを開催しています。本を通して図書館で親子のふれあいをしてみませんか。また、図書館では育児や生活に役立つさまざまな資料をご用意しています。どうぞお気軽にお越しください。



子どもとあそびかけ

図書館はどこにあるの？

ひたちなか市には3館の図書館と1室の分室があります。



図書館名	所在地	電話番号(029)	開館時間等
1 中央図書館	元町5-3	TEL:273-2247 FAX:274-5071	【開館時間】平 日 9:00～19:00 土日祝 9:00～17:00
2 那珂湊図書館	鍛冶屋窪3566	TEL:263-5499 FAX:263-2592	【休館日】月曜日 (祝日のときは祝日後の直近の平日)
3 佐野図書館	高場1362-1	TEL:270-3811 FAX:202-0760	第4木曜日、5月の祝日 年末年始、特別整理期間
4 津田分室 (津田コミュニティセンター内)	津田2732	TEL:275-1345	【開館時間】平 日 10:00～17:00 土 日 10:00～16:00 (12:15～13:00まで休館) 【休館日】上記の休館日及び祝日

図書館を利用したい！

図書館の本を借りるときは3館・1分室共通の利用カードが必要です。

利用カードは図書館のカウンターで登録できますので、職員にお尋ねください(登録の際には身分証明書が必要です)。

赤ちゃんからカードは作れます！



貸出点数と貸出期間

資料	貸出点数	貸出期間
図書・雑誌	10冊以内	15日以内
紙芝居	5点以内	15日以内
ビデオ・CD・DVD等	5点以内 (DVDは2点以内)	8日以内

図書館ホームページへアクセス!

図書館のホームページでは蔵書検索やイベントの案内などを見ることができます。また、図書館の利用カードをお持ちの方は、ホームページから図書の予約や貸出期限の延長などもできます。ぜひ、一度アクセスしてみてください。



ひたちなか市立図書館

検索

おはなしの会

おはなしの会は、ボランティア団体や図書館職員が絵本や紙芝居などの読みかかせや手遊びなどをを行います。無料で参加できますので、親子でご参加ください。



おはなしの会の場所と時間

おはなしの会	時期	時間	場所
かつたおはなしの会	毎月第4土曜日	14:00～	中央図書館
おはなしのポケット	毎月第2土曜日	11:00～	
つだおはなしのへや	毎月第3土曜日	11:00～	
おひざでだっこのおはなし会(赤ちゃん向け)	毎月第2金曜日	11:00～	
だっこでおはなし会(赤ちゃん向け)	毎月第3土曜日	14:00～	那珂湊図書館
みなとおはなし会	毎月第4土曜日	11:00～	佐野図書館
おはなしのかい	毎月第4金曜日	15:30～	
おひざでくおはなしかい(赤ちゃん向け)	毎月第1・3火曜日	11:00～	
そとのおはなしの会	奇数月第1土曜日	11:00～	子育て支援センター ふぁみりこ

※感染症等の状況によりおはなしの会を中止する場合があります。
図書館ホームページで開催状況をご確認ください。