

## 図書室だより



開成町図書室 ▶ ☎20-4742  
 開室時間 ▶ 火～金曜日：10時～20時30分 / 土・日・祝日：10時～17時  
 休業日 ▶ 毎週月曜日  
 ※新型コロナウイルス感染症の状況により、開室時間を変更することがあります。  
 ※貸出冊数は一人4冊までです。貸出期限は2週間です。

親子で楽しむ

### おすすめ絵本

町では、読書を通して家族のコミュニケーションを深めるため、毎月1日を「ファミリー読書デー」としています。図書室で借りられる、親子で楽しめる本を紹介します。



親子で遊べる  
 季節のたのしいおりがみ  
 Oriya小町著 高橋書店

1年間、月ごとの行事と作品が載っています。アレンジコーナーでは、ひとつの作品から違った作品へと変化する例を紹介しており、何度も楽しめます。小さい子どもや、おりがみが苦手な人にも、やさしいおり方で紹介されています。

### おりがみであそぼう！

おりがみは、大人も子どもも手軽に楽しめる遊びの1つです。指先を活発に動かすと、脳がよく働き、発達が著しい幼児期に集中力などさまざまな力を養うことができます。親子で一緒に折って、飾ってみるのもたのしいですよ。



## NEW 新着本

新しく購入した図書の一部を紹介します。図書室にない本は、リクエストできます。お気軽にご相談ください。

一般書

愚かな薔薇  
 鎌倉殿を歩く  
 皆のあらばしり

鎌倉殿を歩く  
 伊東 潤

皆のあらばしり  
 乗代 雄介

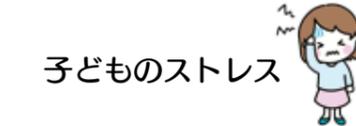
児童書

屋根に上る  
 紫式部

かみや としこ  
 紫式部 令文 ヒロ子

はじめてのせかいでいちばんつくしいげんぞうさん  
 セオドア・グレイ

# 子育てナビ



## 子どものストレス

問 子育て健康課 ☎84-0327

春は保育園や幼稚園への入園、卒園、親の異動や転居などたくさんの変化が起こる時期です。こうした変化は、大人はもちろん、子どものストレスにも繋がります。

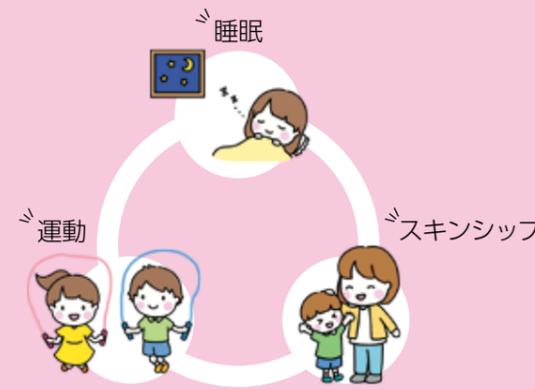
**＊親子自身もストレスを抱えていませんか？**

小さいお子さんほど、親の影響を受けやすくなります。ストレスやイライラを隠しているつもりでも、子どもはそういうことに敏感に反応します。親子自身にストレスが溜まっていないか確認することも大切です。

**＊お子さんはストレスを抱えていませんか？**

春は保育園や幼稚園への入園、卒園、親の異動や転居などたくさんの変化が起こる時期です。こうした変化は、大人はもちろん、子どものストレスにも繋がります。

### ＊ストレス対処法&軽減法＊



**睡眠と運動**  
 日中は体を動かし、夜は睡眠をしっかりすることで、少しずつ気持ちが落ち着いてきます。

**スキンシップ**  
 スキンシップは、親と子どもたちのストレスも軽減させます。1日1分でもいいので、お子さんと肌が触れ合う時間を作ってみてください。

**＊体の症状や行動の変化は心の不調のサイン？**

小さいお子さんは、心と体の発達が未熟なため、心の反応が体に出てくるのがよくあります。風邪をひいているわけでもないのに、頭痛や腹痛などを訴える場合は、心の不調のサインかもしれません。また、自分の気持ちをうまく伝えることができないため、こうした心の不調は行動としても現れることがあります。

・普段よりも小食または過食になった  
 ・理由もなく夜更かしをするようになった  
 ・日中うとうととしている時間が増えた  
 ・過剰に甘えたがる（赤ちゃん返り）等

このように普段と違う行動が見られる時には、お子さんにストレスが溜まっているサインかもしれません。困った時は、お気軽に子育て健康課にご相談ください。



### 朝食レシピコンテスト

入賞作品全8品を連載で紹介しています。  
 問 子育て健康課 ☎84-0327

## カンタン! 3色丼

材料(4人分)

卵	4個	冷凍カット	
ご飯	4人分	ほうれん草	大3
サバ缶	2個	めんつゆ	小3

- ご飯をレンジで温める。
- カットほうれん草をレンジ600wで1分温め、めんつゆ小1を混ぜる
- 卵を溶いて、残りのめんつゆを入れて混ぜ、炒り卵を作る。
- サバ缶をほぐす。
- ご飯の上に2~4を盛りつける。



**優秀賞**  
 朝から元気が出るような朝食を作りました。  
 寺内 陽愛さん

# 元気だより



▲街づくり推進課の方のお話に、じつと耳をかたむけます  
 ▲実際に公園に行ってみると、新たな発見がたくさん

問 開成南小学校 ☎83-2250

**我が町、開成**  
 開成南小学校総括教諭 秋山 亜弥

今年度、開成南小学校の総合的な学習の時間では、町のことを中心に学習しています。6年1組では、この1年で何を学びたいかを子どもたちと話し合い、「町には公園がたくさんある」「公園について改めて学びたい」との声がありました。

実際に公園に行くと、「この公園の名前には、昔の地名が使われているんだ」「防災倉庫や貯水槽の設備もある」など、たくさんの方に気づきました。その後、町の街づくり推進課の方を招き、土地区画整理事業に沿って、街づくりが行われていることを学びました。

「町の施設をさらに大切にしたい」「開成町ってすばらしい町だな」という声が、この学習の中で何回も聞こえてきました。これからは自分たちの町、開成に誇りをもって、過ごしてほしいと思います。

「元気だより」では、町の子どもたちの様子を学校・保育園等の現場からお届けします。