



いみず子育て情報

ちやいる.COM
どっどこむ

第38号 令和8年3月

特集

「道の駅まるごと射水」に
キッズエリアがOPENしました！



<目次>

特集 「道の駅まるごと射水」に
キッズエリアがOPENしました！ …ページ②、③

ミニ特集

- お悩み別伝わる声かけ …ページ④、⑤
- メディアとのつきあい方 …ページ⑥
- 手作りおもちゃ紹介コーナー …ページ⑦



「いみず子育て情報 ちやいる.com (どっどこむ)」は、射水市で子育て中の方に役立つ情報をお届けしています。情報誌では、射水市民の方がもっと知りたいと思う情報について、射水市に住む子育て中の方を中心とした射水市こども・子育てワーク会議委員の方々と一緒に調べ、情報を提供していきます。

「道の駅まるごと射水」にキッズエリアが OPENしました!



歩き始めから未就学児向けのキッズフロアで、大きなすべり台や木製アスレチックで安全に遊べるスペースをご用意しています。

【利用可能時間】

8:00~19:00

【その他備考・注意事項など】

- 対象年齢：3才～6才
- 保護者の方は必ず見守りをお願いします。
- 靴を脱いでご利用ください。
- 飲食物の持ち込みはご遠慮ください。

授乳室 (食遊館のみ)

【営業時間】

8:00~19:00



子育て支援型 自動販売機

【営業時間】

8:00~19:00



食遊館フロアマップ



～所在地～



道の駅 まるごと射水

〒939-0049

射水市鏡宮296

TEL 0766-83-0111





目印は
このステッカー！

「赤ちゃんの駅」に 「道の駅まるごと射水」が追加されました！

○「赤ちゃんの駅」とは？

「赤ちゃんの駅」は、小さなお子さんと一緒にお出かけしたときに、気軽に授乳やおむつ替えができるスペースを備えた市内の施設、店舗です。利用は無料です。

現在は、公共施設と民間商業施設あわせて39か所が登録されています。

○「赤ちゃんの駅」の検索方法

射水市ホームページから検索できます。

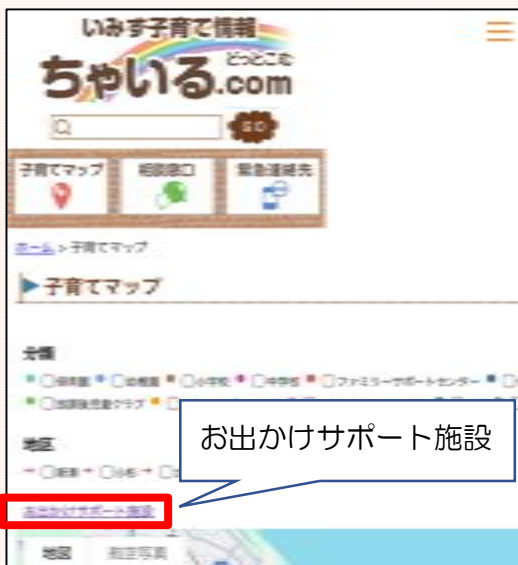
【ホームページからの検索手順（スマホ版）】



①「子育て情報」を選択



②「子育てマップ」を選択



③「お出かけサポート施設」を選択



④「赤ちゃんの駅を表示」にチェックを入れる

お悩み別 伝わる声かけ



言葉のかけ方を工夫すると、こどもへの伝わり方が変わります。ぜひ、参考にしてみてください😊

お悩み：「走らないで！」と怒っても、走るのをやめてくれません。

「走らないで」→「歩こうね」

「〇〇しないで」や「やめなさい」など否定だけだと、どうするのが良い状態なのかこどもには理解しにくいので、こうしようと具体的に正しい行動に言い換えてあげることが大切です。

他の例：静かにしなさい→このくらいの声（見本を見せる）ならお話ししていいよ。

※再び騒ぎ出す前に、こまめに褒める。

お悩み：朝、こどもがなかなか着替えてくれません。

「早く着替えなさい」

→ 「まずは、こっちの足から入れようね（できたらほめる）」

次は反対の足ね」

大人でも、急かされるほどうまくいかず、何をすればいいか分からなくなりますね。こどもの考えや気持ちを整理するためにも、スモールステップを設けて、具体的な方法を示してあげましょう。こまめに褒めてあげることも、大切です。

お悩み：何度注意しても、こどもが叩いてきます。

「やめなさい」

→ 「なでなでしてね」「やさしくトントンしてね」

こどもが叩くのは、大人に構ってほしい、自分に注目してほしいというのが多い理由です。親に怒られることが構ってもらっているという認識になってしまっている可能性もあります。「なでなでしてね」や「やさしくトントンしてね」とお願いしてみて、できたらここにこ笑顔で対応してみましょう。叩くことよりも、なでなでやトントンの方が楽しく気を引けると、こどもが気づくことができ、叩く回数が減ります。

叱ると、逆にこどもの良くない行動が増えることも…

親はどうしても、こどもの良い姿よりも、良くない姿の方が気になってしまい、すぐに反応することが多いと思いますが、すぐに構ってくれるということで、逆にこどもの良くない行動が増えることもあります。良い姿のときにこそ、すぐにさっと褒めることが大切です。

例：「おいしそうに食べるね」「上手に〇〇できるね」

そうすると良い行動、正しい行動を意識的に増やそうとします。

お悩み：外遊びからなかなか帰りがりません。

「おうちに帰るよ」

→ 「おいしいご飯を食べにおうちに行こう」

外が好きな子どもにとっては、「帰る＝悲しい」というイメージがあります。「帰るよ」を「行くよ」に変換することで、素直に言うことを聞いてくれやすくなります。

お悩み：おもちゃで遊ぶのをやめようとせず、寝たがりません。

「寝なさい」

→ 「〇〇（おもちゃ）と一緒にバイバイしよう、また明日ね」

「おもちゃにバイバイをしよう」という声かけは、保育園に行く前などにも使うことができます。寝なさいと叱られるよりも、穏やかな気持ちで過ごすことができるため、入眠も早くなります。

お悩み：家ではトイレできるのに、実家のトイレは怖いと言っていたがりません。

「なんでトイレできないの？」

→ 「何があったの？何が怖い？ママ心配だな」



「何があったの？」と聞き方を変えたり、心配していることを伝えることで、手助けしたい気持ちが伝わって、安心して本音を伝えてくれるようになります。

換気扇の音が怖い、足がぶらぶらして怖い、暗くて怖いなど、本当に困っていることを話してくれると、換気扇を切ったり、足がつくように台を用意したり、好きなキャラクターのマットを用意して明るい雰囲気に変えたりと、対策も取りやすいですね。

なかなか話を聞いてくれないときは・・・

声色を変えてみるのも効果的です。大好きなキャラクターの声真似で声かけしてみたり、わざと小さな声で話しかけてたりしてみましょう。子どもは、何かに熱中しているとなかなか話を聞いてくれません。声色を変えることで、「おやおや、なんだ？」と、子どもの意識をこちらに向けることができます。



メディアとのつきあい方

デジタル社会の子育て 幼児期に大切なこと



～遊び～

外遊びをしていますか？
自然に触れてリアルな体験を。
しっかり遊ぶためにスクリーンタイムは短めに。

スクリーンタイムとは
テレビ、スマートフォン、
タブレットなどの画面を見
ている時間のことです。

スクリーンタイムについて
2歳未満：推奨されない
2歳～4歳：1日1時間未満



～生活リズム～

何時間眠れていますか？
規則正しく食べて十分な睡眠を。

こどもの推奨睡眠時間
3～5歳 10～13時間
1～2歳 11～14時間

起こす時間を決め、寝る1時間前にはメディアの使用
を控えましょう。

- ・寝る前にスマホやタブレットを使用すると眠れな
くなります。
- ・過剰なスクリーンタイムは睡眠障害を起こします。



～目～

近い距離で画面を見ていませんか？
幼児期は目が育つ時期。
就学時の視力低下が深刻です。
近視を進行させないためにも、
1日2時間以上の外遊びを。



過剰なスクリーンタイムは近視をすすめ、
スマホの小さな画面を見続けると内斜視にな
る危険があります。

～会話～

会話を楽しんでいますか？
脳も育てる「言葉のチカラ」
生活の中で言葉は育ちます。こどもの話をもっと
聞いて、言葉のキャッチボールを！
読み聞かせも積極的に。



スクリーンタイムが増えると大切な親子の会話が
減ります。

参考出典：公益社団法人 日本小児科医会 <https://www.jpaweb.org/blog/member/a392>

～ママの声～（共働き2歳のママ）

夫の仕事帰りが遅く、平日は毎日ワンオペ状態。こどもはテレビに夢中で、ごはんもなかなか食べてくれなくなりました。そこで、ごはん中は、テレビを切るようにし、1人机をやめて親と一緒に机で食べるようにしてみたところ、私が食べているものにも興味を持つようになりました。私が納豆を混ぜている所を見て真似しているうちに、以前食べなかった納豆も食べるできるようになり、驚きました。

こんな工夫も・・・

・ルール決めにこどもにしよう

「〇時までテレビを見る」「これを見たらおしまい」というルール決めに、大人ではなくこどもにしよう。

・大人も約束を守る

もう少し家事や仕事をしたいという大人の都合で、「今日はもう少し見ていいよ。」と言ってしまふなどの例外は作らないようにする。

・家族全体で取り組む

大人も、こどもと遊ぶ間はスマートフォンやタブレットは触らない。

✧手作りおもちゃ紹介コーナー✧

～★トントンお相撲さん★～



〈材料〉

- ・ティッシュの空箱（お菓子の空箱などでもOK）
- ・トイレットペーパーの芯（紙コップでもOK）

〈使うもの〉

- ・のり
- ・はさみ
- ・色画用紙（折り紙でもOK）
- ・マジックなど描くもの
- ・シール

〈作り方〉

1. お相撲の台を作る。ティッシュの空箱に、楕円形に切った画用紙を貼る。
2. 画用紙の中央に、線を2本描く。



3. お相撲の人形を作る。トイレットペーパーの芯に色画用紙を巻きながら貼る。
4. 顔などを自由に描いてできあがり



ペンギンの競争のおもちゃも作ってみよう☆

〈参考出典〉

保育と遊びのプラットフォーム [ほいくる] by小学館
URL : <https://hoiclue.jp/57458.html>

手作りナゲット



こどもに大人気の「チキンナゲット」をおうちでも簡単に作れるレシピです。こどもも大人もパクパク食べられ、遠足やおでかけのお弁当の一品にもおすすめです。保育園では、2個ほどを給食で提供しています。

【材料】(6個分)

鶏むね肉	120g	
にんにく	0.6g	
A	顆粒コンソメ	1.8g
	カレー粉	0.3g
	食塩	0.3g
	オリーブオイル	2.4g
片栗粉	12g	
油	適量	

【作り方】

- ①粗く切った鶏むね肉にすりおろしたにんにくとAを揉みこんで漬ける。
- ②①を食べやすい大きさに形成し、片栗粉をまぶし、180度の油できつね色になるまで揚げる。



【おすすめポイント】

小判型にすると火のとおりもよく、小さなお子さんも前歯でかみ切りやすいですよ。

バックナンバーもこちらからご確認いただけます！

「いみず子育て情報 ちゃいる.com」

令和8年3月発行

編集：射水市こども・子育てワーク会議委員

発行：射水市こども家庭部 こども福祉課こども福祉係

〒939-0294 射水市新開発4-1-0番地1

Tel:0766-51-6546

メールアドレス：kodomo@city.imizu.lg.jp

ちゃいる.comHP アドレス

<http://www.city.imizu.toyama.jp/chldcom/>

皆様のご意見、ご感想をお待ちしております。

イラスト 高野 絵理子さん(ワーク委員)

ちゃいる.comHPは
こちらから！

