



探検！発見！

子育て応援施設

## 子育てでつながる家 いろは

「子育てでつながる家 いろは」は、長井市子育て支援センターです。子育て中の方が集まって、親子で遊んだり、子育てのことを話したり、ゆっくり過ごすことができます。今回は「いろは」について探検！発見！



県内でも少ない  
一軒家の  
支援センター！

授乳室にはカーテンと  
授乳クッションがあり  
安心して授乳できます！

静かで  
落ち着いた雰囲気  
赤ちゃんと一緒に  
安心して過ごせます♡

キッチンがあり、使用もOK！  
離乳食やお弁当を持参して  
食べることもできます！



オムツ替え  
スペース！



## どんなことをしているの？

### 赤ちゃんくらす

生後2か月～6か月くらいまでの  
赤ちゃん親子が対象の  
3週連続のプログラム。  
赤ちゃんの誕生日で  
くらすがわかれています。

- 第1回「産後のやさしいストレッチ」
- 第2回「足形フォトブック作り」
- 第3回「ママのおしゃべり会」

親子で楽しく  
参加できました！

相談し合える仲間が  
できました！

リフレッシュに  
なりました！

### ホームスタート・おきたま

子育て経験者で研修を受けた  
ボランティアの方が  
子育てのお手伝いを  
してくれます。

6歳以下のお子さんがある  
家庭が対象です。

利用料…無料

訪問回数…週に1回2時間を4回程度

離乳食作りを  
お手伝い  
してもらいました！

予防接種や健診の  
ときにお手伝いして  
もらいました！

### フォトイベント

マンスリーフォトや  
お食い初め、  
季節のフォトなど  
かわいい小物と背景で  
ステキな写真が  
撮れますよ♡



マンスリーフォト

### 製作イベント

赤ちゃんの手形や  
足形を季節のものに  
可愛く変身！  
季節に合わせた  
製作をすることも！



### こどもの手作り おやつ試食会



みたらし白玉

材料少なめ  
手順少なめ  
簡単に作れる！  
子育て中の方でも  
作りやすいようにと  
考えられたおやつです！

お問い合わせ先 子育てでつながる家 いろは

山形県長井市十日町一丁目6-49-2

TEL/FAX ☎ 0238-87-0814 Mail ✉ okitama@ikuji-land.jp

【開館日】第1、3、5週 月～金曜日

※月曜日は「いろはの日」

第2、4週 火～土曜日

【開館時間】10:00～16:00

【休館日】日曜日・祝日/年末年始/

第1、3、5週の土曜日、第2、4週の月曜日

【利用料】無料

令和8年4月1日から開館内容が上記になります

いろはの情報は  
こちらをチェック！



Instagram

### いろはの先生からのメッセージ

日々の子育てが楽しくなるよう、  
お子さんとの思い出がたくさん残るように、  
お手伝いしたいと思っています。

ぜひ遊びに来てねー！

# 心理カウンセラーさんのコーナー

ワネス財団 心理カウンセラー 片桐 淳氏

2026年に入って、早いものでもう3か月が経とうとしています。

新年の目標を立ててはみたものの、もう忘れてしまっている方も多いのではないのでしょうか？

ご安心ください。アメリカの研究では実に92%の人が、目標を達成せずに1年を終えるそうです。

それでも、お子さんたちには目標を立てて実行し、成長を実感するように育ってほしいものだと思います。

今回は、目標を立てて実行するためのコツを2つお伝えしようと思います。

目標達成のコツ  
その1

## 宣言する！

- ✓ 声に出す・文字にすることで、目標が記憶に残りやすい！  
目標を忘れないために、宣言することが大切！
- ✓ 周りの人に伝えることで  
適度な責任感が生まれて継続しやすい！

※ココに注意！

- ⚠ 目標を受け身で考えてしまうと、  
宣言したことに満足して行動に移せないことも…
- ⚠ 目標を否定されるとやる気がなくなってしまう…  
周りの人は目標を否定せず、応援する姿勢が重要！

目標達成のコツ  
その2

## 具体的な 中間目標を立てる！

- ✓ 「目標まであと少し」という時に、モチベーションが  
上がりやすい！達成しやすい中間目標を考えよう！
- ✓ 1年の目標に繋がるような、1日・1週間単位の  
小さな目標を設定しよう！  
例えば… ご飯を完食したい！  
→今日は苦手なものを一口食べる！



### ワンポイントアドバイス

前向きに取り組みにくい場合は、継続可能な小さなご褒美  
(シールやスタンプ等)を取り入れてみよう！

ぜひ、新年度やる気に満ちたスタートが迎えられるよう、お子さんと楽しく目標を立ててみてください。

※片桐氏は、長井市のこども健康コーディネーター事業に携わっておられます。

## おすすめの本

長井市立図書館の図書館司書さんにおすすめの本を聞きました！

乳児向け

### つんへんちゃん

作/柴田ケイコ  
小学館

「指」を準備して、さあ  
読み聞かせを始めましょう！  
“つん”と触るとどうなる？  
触ってめくって笑える  
しかけ絵本です！

3歳以上向け

### ふたすけのラップ

作/柴田ケイコ  
ポプラ社

子どもの車中置き去り事故を  
きっかけに作られた絵本。  
“もしも”の時の対応を  
考えるきっかけに。

4歳以上向け

### アラコ刑事

作/IQGMイケガミ  
KADOKAWA

熱い男コアラの刑事のお話。  
絵とお話に引き込まれます！  
司書のみなさんが  
シリーズ化して欲しいと  
思っている一冊です！

## 事故・ケガでわが子を 死なせないために 子どもを全力で守る本

作/中井宏・岡真裕美  
いそっポ社

子どもに「気を付けて」は通じない！  
表紙のこの一言に「はっ」とさせられます。  
実際に起こった事故などを元に、  
事故につながる原因や対策が  
紹介されています。我が家はどうか？と  
考えることが事故防止の第一歩です。

子育て中の方向け

## マンガとイラストでわかる はじめての非認知能力

作/ポーケ重子・中山芳一  
Gakken

「非認知能力」ってご存じですか？  
「生きる力」つまり大人になって  
「社会で通用する力」を育むことは、  
これからの複雑な社会を生き抜くために  
必要不可欠です。子育て中の皆さんに  
ぜひ読んで欲しい一冊です！