



# 子育て支援コーディネーター通信



身近な木々が赤や黄色へと色を変え、小春日和の穏やかな日差しにキラキラと美しく、お散歩や外遊びがたくさんできる季節ですね。お天気の良い日にはお弁当を持って、『プチ遠足』を計画してみるのはいかがでしょうか。



公園紹介  
今月は

## 信濃国分寺史跡公園

住所 上田市国分1105  
TEL 0268-27-8706 (信濃国分寺資料館)

奈良時代に建立された国分寺の史跡が公園として開放されています。資料館の右側には「カバンの藤」として有名な藤棚や、大きな木の下に長い椅子があり、休憩にぴったりです。広い敷地内に小道がたくさんあるので、この先には何があるのかな？と探検してみたくになります。

建物があつたとされるところには大きな石があるので、登って下りて、座っても楽しそうです。段差が大きい階段が所々があるので、小さいお子さんは手をつないだり、スロープを使うなど、気をつけながら楽しんでくださいね。

### 電車が近くで見られます！

公園に隣接して、しなの鉄道の線路があり、近くで電車が見られます。時刻表を知らべて「もうすぐ来るよ。」と待つのもワクワクしそうですね。



### 地下トンネル

資料館の白い大きな看板の裏をまっすぐ進むと、線路の下をくぐるトンネルがあります。トンネルを抜けて右に進むと、広場の奥にどんぐりの木があります！袋や空いたペットボトルに入れると楽しいですね。



## 「パパ応援ハンドブック」ができました！

妊娠中、出産前後、子育て期間、それぞれの時期にパパにお願いしたいことや考えてもらいたいこと、育児休暇のことなど、パパの子育てを応援する内容をまとめました。

コロナ禍の子育てにおいて、孤独感や心細さを感じているママを支えられるのは、一番身近にいるパパです。パパとママがふたりで協力しあい、楽しんで子育てができるよう、ぜひ手に取ってみてください。



各子育て支援センター、子育てひろば、親子ひろばを開催している公民館にありますので、スタッフにお声掛けください。

## おすすめの絵本

『まる まる』

二つの〇と線でいろいろな表情になるのが不思議です。シンプルな図形とあざやかな色に想像がふくらみそうです。

中辻 悦子 作



『11ぴきのねこ』

いつもはらぺこな11ぴきののらねこ。小さい魚もわけて食べました。そこで、『大きな魚』をつかまえに出かけることにしました。

馬場 のぼる 作