

# 一緒につくって一緒に遊ぼう!

簡単な材料で楽しい手づくりおもちゃが完成。  
「わあー!すごーい!!」と子どもはニコニコ。

## くるんこ

**材料**  
割りばし2本、タコ糸、クリップ、画用紙、セロハンテープ

**作り方・遊び方**

- 割りばしにタコ糸を5mm間隔で巻き付け、巻き付けたタコ糸全体を覆うようにセロハンテープを貼る。
- 画用紙を1.5cm×8cmの大きさに切り、先のとがったもので中心に穴をあける。半分伸ばしたクリップに画用紙を通す。
- 割りばしの割れ目に画用紙のついたクリップを差し込み、テープで固定する。もう1本の割りばしでタコ糸を巻いた部分の角を強くこすると画用紙が回り出す。

## くるくるロケット

**材料**  
折り紙(2枚)、セロハンテープ、ハサミ

**作り方・遊び方**

- 折り紙を3回折り、もう1枚の折り紙をはさんで裏裏にセロハンテープを張る。それを5ミリほど重なるように筒状にまるめてセロハンテープでとめる。
- 筒の折り紙を張り付けていない方にハサミで4ヶ所、2cm程切り込みを入れ、切り込みの片方の角を外側に折る。

※切り込みはセロハンテープを張った部分と重ならないようにする。  
●折り紙を張り付けた部分を前にして飛ばす。

## くるくるやじろべえ

**材料**  
竹ひご(35cm)、針金(50cm)、銅線(22cm)、セロハンテープ、発泡スチロール(小さいもの2つ)

**作り方・遊び方**

- 竹ひごよりひと回り太い棒を用意し、針金を隙間なくバナのように巻き付け跡をつける。
- バナ状の針金を竹ひごと同じ長さのばし、竹ひごを針金に通す。でき上がった棒の両端をセロハンテープで固定する。
- 竹ひごに巻いた針金に沿って銅線をゆるく2回巻く。銅線の両端に発泡スチロールをつける。

●竹ひごを縦にすると銅線がくるくる回りながら下におり。

## 風邪をひいた時

**材料/1人分**  
ごはん 100g  
水 80ml  
鶏肉ささみ(そぎ切り) 30g  
あざつき(小口切り) 適量  
塩 少々

**作り方**

- ご飯に水を加え軟らかく炊く。
- ①にそぎ切りのささみを入れ、火を通し、あざつきを半分入れ、塩で味をつけ、茶碗に盛りあざつきをちらす。

**風邪の時の食事アドバイス。**  
風邪をひくと食欲がなく、味覚が変わり食べたくなくなります。その時食べられるものを少しでも多く食べて、衰弱を予防し回復を図りましょう。アイスクリームやスポーツドリンク等もオススメです。風邪をひき込んでしまい、乳幼児期の調子の悪い時に食べていたものは自然と食べられます。乳幼児期から栄養のあるものを食べさせましょう。

**栄養と水分をとって風邪を早く治そう!**  
**鶏ささみとあざつきのおかゆ**

免疫力を強化してウイルスを撃退!水分とエネルギーを同時に補給しよう。

協 富山短期大学 食物栄養学科 桑守豊美 教授

# ほっとする富山の絵本

地元で実際にあった話や伝説をもとにした絵本。文や絵も地元ゆかりの人が書(描)いています。絵本の舞台を家族みんなで散歩するのもいいでしょう。

## カモシカとしゃかん

文: 魚淵ゆう子(滑川市) 絵: 水上 悦子(高岡市) 刊: 桂書房

ニホンカモシカのカーモくんがお散歩中、図書館で子どもたちがお姉さんに絵本を読んでもらっているのを見つけた。自分も読んでもらおうと入ったのですが、お姉さんの悲鳴に驚いて…。昨年7月3日午後2時すぎ、ニホンカモシカが舟橋村立図書館にやってきた出来事をもとにつくられた絵本です。

## くろべのツンコぎつね

文: 大副 輝明(入善町) 絵: 井口 文秀(朝日町出身) 刊: 小峰書店

猟師に拾われた子ギツネ。「ツンコ」と名づけられ、家族の一員として愛情たっぷりに飼われましたが、野生の動物ですから人間と一緒に暮らせません。「はらがへつたらいつでもかえってこいよ」と山に戻されました。朝日町で、ギツネを飼っていた老猟師の話をもとにした、人とギツネの愛情物語です。

## ちよゑちゃんとババとだまし川

文: 大成 勝代(魚津市) 絵: 小泉ちよゑ(棟方志功次女) 刊: 桂書房

旧福光町に疎開した、版画家の棟方志功と娘のちよゑちゃんの楽しいお話。南砺の町はずれの田んぼの中に、ちよゑちゃんの家がありました。ある夏の大雨の日のこと。庭の池でちよゑちゃんのババが、ナマズをつかまえました。ババはナマズが来た川にはカッパがいるというのですが…。絵は、小学校3年から高校1年までを福光で過ごしたちよゑさんが、当時を思い出しながら描いています。(少し文字の多い絵本です)

# お薦めの絵本

富山県立図書館の協力により、下記絵本のリストアップを行いました。図書館では、「読み聞かせ絵本リスト」(1,2)を作成しています。

**年少・年中児向け**

- てぶくろ** (ツクライチ民話) 絵: 工ウゲーニール M-ラチョフ 訳: ちかこ 刊: 福音館書店
- だいくとおにろく** 再話: 松居 直 / 画: 赤羽 末吉 刊: 福音館書店
- しろくまちゃんのほっとけき** 作: わかやまけん 刊: こくま社
- ゆうたはともだち** (ゆうたくんちのいはいい) 作: きたやま ようこ / 刊: かね書房
- はらへこあおむし** 作: エリック・カール 訳: もりひさし 刊: 福音館書店

**年長児から小学校1,2年生向け**

- ちいさいおうち** 文と絵: ばーしにあーりー ばーとん 訳: いしももこ 刊: 岩波書店
- ひとまねごさる** 文と絵: H-A-レイ 訳: 光吉 夏弥 刊: 岩波書店
- スーホの白い馬** (モンゴルの民話) 再話: 大塚 勇三 / 画: 赤羽 末吉 刊: 福音館書店
- だごだごころころ** 再話: 石黒 なみ子 桐山 俊夫 絵: 桐山 俊夫 / 刊: 福音館書店
- 11びきのねこ** 著: 馬場 のぼる 刊: こくま社

**もごもごもこ** 作: たにかわしゅんたろう / 絵: もとなが さたまさ 刊: 文研出版

**くりとくら** 文: なかがりえこ / 絵: おおむら ゆりこ 刊: 福音館書店

**しょうぼうじどうしゃ じぶた** 作: 渡辺 茂男 / 絵: 山本 忠敬 刊: 福音館書店

**おおきなかぶ** (ロシア民話) 再話: A-Tラストイ / 訳: 内田 莉紗子 画: 佐藤 忠良 / 刊: 福音館書店

**三びきのやぎのらがらどん** (北歐民話) 絵: マーシャ・ブラウン / 訳: せたていじ 刊: 福音館書店

**はなのあなのはなし** 作: やぎゅうけんいちろう 刊: 福音館書店

**すてきな 三にんぐみ** 作: 絵本ミー・アングラー / 訳: いまへ よしとも 刊: 福音館書店

**モチモチの木** 作: 斎藤 隆介 / 絵: 滝平 二郎 / 刊: 岩崎書店

**じごくのそうへえ** 作: たじま ゆきこ / 刊: 童心社

**王さまと九人のきょうだい** (中国の民話) 訳: 君島 久子 / 絵: 赤羽 末吉 / 刊: 岩波書店

「お薦めの絵本」にて写真付で紹介している絵本6冊を抽選で6名の方にプレゼントします。住所、お名前、電話番号、ご希望の絵本を明記の上、ハガキでご応募ください。尚、本号の感想もお書きいただければ幸いです。

宛先 〒930-8501 富山県新穂輪1-7 富山県教育委員会生涯学習・文化財室 かわら版「ほっとタイムス」プレゼント係

12月初旬は

# 読み聞かせを楽しく続けるポイント

**Point 1 絵本タイムを設けましょう**  
「上手に…」「毎日…」「お母さんが…」と気負いする必要はありません。お父さんやおじいさん、おばあさんに協力してもらおうと長続きします。5~10分でもできることから始めましょう。

**Point 2 気持ちの落ち着いた時に**  
子どもの気持ちが落ち着いている、静かな時に読みましょう。夕食後から就寝前などが Good.

**Point 3 読みつがれてきた絵本から**  
たくさん読める絵本がありますが、初めはこれまでに読みつがれてきたものから選ぶといいでしょう。図書館から出ている、おすすめリストなども参考にしてみてください。

**Point 4 ちよとだけ練習しておく**  
初めての絵本では、ちよとだけ練習しましょう。内容を理解して、読む速さやページをめくるタイミングをつかみます。

**Point 5 ゆっくりはきはき、絵を見せて**  
表紙を見せながら題名をいい、本文は少し抑揚をつける程度でゆっくり、はつきり、ていねいに読みましょう。子どもの様子を見ながら、そのペースに合わせて絵もゆっくり見せてあげてください。ページをめくる時は絵に意識が集中するので、ひと呼吸おいて読み始めましょう。

**Point 6 物語を楽しむように**  
しつこく感想を聞いたり、字を覚えさせたり、お説教に利用する…などはやめましょう。これが苦痛となり、本(読書)嫌いを招きかねません。読み手も一緒に楽しむようにしましょう。

**Point 7 同じ絵本を何度でも**  
同じ絵本ばかりを読んでという場合もありますが、繰り返し、何度でも読んであげましょう。何度でも同じ絵本を喜ぶのは、だんだん絵本を楽しむようになってきたからです。子どもの成長につれて、また新しい絵本に興味が出る時があります。

**Point 8 読めない時はお休みに**  
体調が悪いなど事情のある時は、わけを話して休みましょう。苦しそうに読むと、楽しさが伝わりません。読めない時は、今日はおやすみ、明日はまた読んでみましょう。

**Point 9 読めない時はお休みに**  
読めない時は、今日はおやすみ、明日はまた読んでみましょう。



## アドバイス いただいた方

富山大学名誉教授 宗孝文先生

赤ちゃんには二つのお乳が必要です。ひとつは体を育てるお乳で、お母さんからももらいます。しかし人間はこれだけでは育ちません。心の栄養を必要とします。心を育てるもうひとつのお乳、これはお母さんやお父さんが語りかける言葉であり、言葉がつながってできた物語であり、絵本です。絵本は「心のお乳」なのです。

赤ちゃんの心は、まず感情から育ちます。面白い、楽しい、という感情が育つと、行きたい、したい、という意欲が生まれます。そして、そく行くにはどうするか、そこに知がはたります。

言葉は最初、音として伝わり、赤ちゃんは、同じ言葉は何度も聞く中で、それが意味をもつようになります。二歳半から三歳くらいになると、おとぎ話フィクションを喜ぶようになります。見えぬ世界も見えるようになってきます。カメのついで電宮にも行けるのです。この時、同じ絵本を何度でも読んで欲しいとせがむことがありますが、絵本のイメージが自分の中で育ち、その世界を楽しむようになってきたからです。だから同じ絵本でも、楽しく何度でも読んであげましょう。

はじめに、絵本は「心のお乳」といえました。お母さんやお父さん、時にはおじいさん、おばあさんが読み聞かせる絵本は、乳幼児にとって大事な心の授乳です。感性的な土壌がこつとして豊かに耕されてくると、やがてそこに知性の種子が大きく豊かに育つてくるのです。

大まかについた、私たちが読んであげたい絵本

毎月3日曜日は 家庭の日