

ボドパで広がる、ボードゲームの楽しみ方 もりもりにしあわくら

暑すぎるときは、涼しいところ

“あわくら会館”でボードゲーム！



参加者の声
みんなでボードゲームで遊べて楽しかった



身近な使える
施設を紹介！

あわくら会館には、90種類のボードゲームがあります。

貸出

館内で遊ぶ場合は、貸出用紙に記入するだけで手軽に利用でき、1グループにつき1点まで借りることができます。特別な利用者カードなどは不要なので、思い立ったときにすぐ楽しめます。

ボドパ！

さらに、楽しみ方を広げてくれるのが「ボドパ！（ボードゲームパーティ）」です。ボドパに参加すると館外貸出ライセンスを取得でき、回数を重ねるごとに借りられるゲームの種類や数が増えていきます。参加するほど遊べる幅が広がる仕組みで、ボードゲームの世界にどんどん引き込まれていく楽しさがあります。

無料講演会のお知らせ

発達心理学に学ぶ！

親子のふれあいと メディアのかしこい使い分け

日程 10月12日（月・祝）14:00-15:30 場所 あわくら会館 百森ひろば

講師 湯澤美紀 先生（ノートルダム清心女子大学人間生活学部児童学科教授） 共催：あわくら会館

「家事の間にYouTubeを見せると罪悪感はあるけど、メディアを使わずワンオペ育児は難しい・・・」「子どもに携帯を持たせたけど使い方に不安がある・・・」そんなお悩みはありませんか？

発達心理学の視点から、親子の触れ合いとメディアのかしこく使い分ける方法を学びます。子育てを気負わずに楽しめるヒントが見つかる講演会です！

「先輩ママ・パパの子育て術」や「子育て今昔物語」ではご相談・ご質問を募集しています！
コーナーへのご質問だけでなく、日常の中でのちょっとした疑問やお悩みもお気軽に！

発行：西栗倉村家庭教育支援チーム おむすび 事務局：西栗倉村教育委員会



おむすび通信

夏
2026

どう
すごす？

暑い夏、

しらすと夏野菜の冷や汁

栄養成分：エネルギー365kcal タンパク質16g 食塩相当量2.2g

離乳食にもなるシラス・豆腐を使った冷たすぎない冷や汁。
ひとつでたんぱく質、食物繊維、カルシウムもとれる優しい味です。

作り方(大人2人分)

- ① かつおパック（3g）を袋のまま揉み、粉状にしたものをすり鉢などにいれ、そこに味噌（大さじ1強20g）と牛乳（又は無調整豆乳）20ccを加えて溶かしたのち、残りの牛乳等80cc、水150cc、塩こうじ（又は塩） 小さじ2（塩なら小さじ1/4）を加え混ぜ合わせる。
- ② 小さめのどんぶりに冷や飯（100g～120g）を入れ、①をかける。
- ③ ミニトマト（1/4カット） 3～4個、キュウリ（薄切り） 1/2本、しらす（又はちりめんじゃこ） 20g、豆腐（食べやすい大きさに） 1/3丁弱（130g）を②のうえにのせる。
- ④ ③にすりごま 大さじ3、青じそ（せんぎり） 2枚（あれば）をのせて完成！

レシピ&栄養計算 たべごとつなぎ 代表 管理栄養士 細川良子先生



困ったときに 頼れる人がいません。

ワンオペの日も多くあります。子どもが病気になったとき、家族で頑張るしかないのでしょうか。

多くのお父さんお母さんが、頑張って超えられてきたかと思うと、しんどいということがなかなかできません。

※ご相談内容を、要約して掲載しております。



どうしたらいい ワンオペ育児？

ご相談 ありがとうございます。

365日育児の日々……。正解がわからない中、子どもが成長していく姿に喜びを感じながらも不安になったり、悩んだり、ときに孤独を感じたり。お気持ちを聞かせていただきありがとうございます。

もしかしたらすぐにご相談者様の状況に合うものではないかもしれませんが、下記に育児の助けになる取り組みや誰かとお話する機会をご紹介します。ご相談から、改めて村内の情報をまとめて見やすく整理する必要があると感じました。役場HP「子育て」ページの改訂も支援チームから担当課へお願いしております。

お悩み・お困りごとがあれば、申し込みフォーム（裏面QRコード）よりお送りください。

利用できるサービスや相談できる場所の紹介

子育てのサポート

- 西栗倉村こども家庭センター：妊娠中から子育て全般についての相談ができます。
- 病児保育「にじ」
- 一時預かりおひさま
- こども誰でも通園制度
- 生活応援センター「楽々（らくらく）」

役場HP



Nest CAFE

毎月第2土曜日10時～11時にPocket「化猫堂」でほっと一息。家庭教育支援員もいますので、ちょっとしたお悩みや日々のおしゃべりもお気軽にどうぞ。隔月でBambiにも出張しています。

Nestnote



村のご飯一覧

村内でお食事を召し上がれるところ、お弁当や配食サービスなどをご紹介します。

一覧



子育て 今昔物語

こんなに違う？！
体力が続くまで外で遊び続けた、
あの夏。

現代の夏休みは、熱中症対策や水遊びの安全確保が必須です。屋内で過ごすことも多く、インターネット・ゲームの使用時間管理など生活リズムが重要です。リズムを作るためにも行なっていた「ラジオ体操」も年々集まるのが難しくなってきました。今は「自宅でラジオ体操」となる地区もあり、「毎朝皆で」ではなくなっています。子どもが外に飛び出して、それぞれで遊んでいた時代もありましたが、共働きの家庭も多く、1日を学童保育で様々な活動をして過ごす子どもも増えています。

活動には準備が必要。

令和の夏は



守りにそがめだ

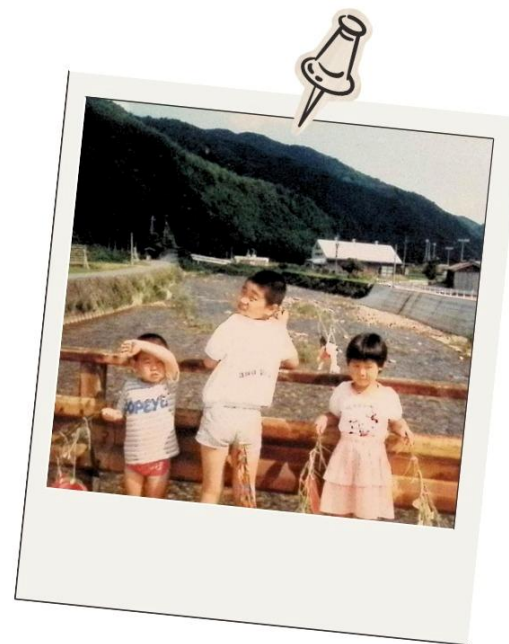
- ・暑すぎて屋内
- ・学童やプログラム参加
- ・自宅でラジオ体操

昭和の夏は



わんぱくざんまい

- ・基本は屋外
- ・子どもだけで川遊び
- ・みんなでラジオ体操



家庭で簡単に
実践できる！

西栗倉中学校養護教諭 森本先生に聞く！

熱中症対策のポイント

しっかりした食事

質の良い睡眠

こまめな水分補給

手洗で冷やす



森本先生からの詳しい
解説はこちらから！

