



たんぽぽだより

神原保育園 子育て支援センター

令和7年 9月号

日中はまだまだ暑い日が続いていますが、朝夕は過ごしやすくなってきました。日が落ちるのも徐々に早くなり、秋の訪れを感じます。これから秋が深まるにつれて、戸外遊びの機会が増えてくることでしょう。季節の移り変わりや秋の自然を感じることで、大人も子どもも気分転換ができるとよいですね。



産まれたばかりの赤ちゃんの足の骨は、半数近くが軟骨で、6歳頃にかけて硬い骨になっていくと言われています。そのため、こどもはサイズの合わない靴を履いていても、痛みに気づきにくかったり、きついという感覚が分かりにくかったりします。

《サイズの合わない靴を履いていると…》

- ・靴の中で足が動き、歩きにくかったり転びやすかったりする。
- ・疲れやすくなり、長い時間歩けない。
- ・浮き指(立った時に足の指が床に付かない状態)や足指の変形、外反母趾などに繋がることも…。

こどもの足の形を知り、足の形に合った靴を選ぶことは、とても大切です。

《靴選びのポイント》

- ・つま先にゆとりのあるもの。(14.5 cm以下の靴は5 mm～8 mm、15 cm以上の靴は1 cm程度が目安とされています。)
- ・かかとの部分がかたく、しっかりとしているもの。
- ・マジックテープ等で靴幅のフィット調節ができるもの。
- ・足の指が曲がる位置で、靴が曲がるもの。
- ・靴底に適度な厚みがあり、衝撃を吸収できるもの。
- ・中敷きを取り外せるもの。

上記のことを参考にして選んでみてください。サイズの確認をする時は中敷きを取り出して、中敷きの上に足をのせ、靴と足のサイズを確認すると分かりやすいですよ。

サイズが同じでもメーカーによって形やデザインが異なります。サイズだけで選ぶのではなく、つま先の形や靴幅、かかとの高さ、履き口の広さなども確認し、試し履きをしてから選ぶようにするとよいですね。

自分の足に合った靴を履くことで、戸外遊びや体を動かすことがさらに楽しくなることと思います。たくさん歩いて、たくさん遊んで、健やかに育ちますように！



(参考文献：0歳からの足育のすすめ. 論創社. 2020)



電話・メールによる相談も受け付けています。お気軽にご連絡ください！

(連絡先は裏面にあります)

神原保育園 子育て支援センター サロンカレンダー

2025 年 9 月

月	火	水	木	金	土	日
1 ①サロンたんぽぽ ② "	2 ①サロンたんぽぽ ② "	3 ①サロンたんぽぽ ② "	4 お休み 予約OK	5 ①赤ちゃんサロン ②サロンたんぽぽ	6 ①乳児園庭で遊ぼう ②サロンたんぽぽ	7 お休み
8 ①サロンたんぽぽ ② "	9 ①スキップクラブ ②サロンたんぽぽ	10 ①サロンたんぽぽ ② "	11 お休み 予約OK	12 ①赤ちゃんサロン ②サロンたんぽぽ	13 ①乳児園庭で遊ぼう ②サロンたんぽぽ	14 お休み
15 祝日 敬老の日	16 ①サロンたんぽぽ ② "	17 ①サロンたんぽぽ ② "	18 お休み 予約OK	19 ①赤ちゃんサロン ②サロンたんぽぽ	20 ①乳児園庭で遊ぼう ②サロンたんぽぽ	21 お休み
22 ①サロンたんぽぽ ② "	23 祝日 秋分の日	24 ①サロンたんぽぽ ② "	25 お休み 予約OK	26 ①赤ちゃんサロン ②サロンたんぽぽ	27 ①乳児園庭で遊ぼう ②サロンたんぽぽ	28 お休み
29 ①サロンたんぽぽ ② "	30 ①スキップクラブ ②サロンたんぽぽ	 <p>実施時間 ①10:00から11:30まで ②13:30から15:00まで それぞれおおむね3組で予約を受け付けています。</p>				

サロンたんぽぽ

お子様と、自由にゆったり過ごせます。
保育士もお子様と一緒に遊びます。
保育士へ相談もできます。

赤ちゃんサロン

1歳前後までのお子様とその保護者、
および妊娠22週～34週までの妊婦さんと
そのパートナーの方が対象です。

乳児園庭で遊ぼう

神原保育園の乳児園庭で遊びます。
天候や行事の関係で、室内遊びになることが
あります。

土曜日の「乳児園庭で遊ぼう」にご参加の方
は、直接乳児園庭(門を入れて左奥)に来てくだ
さい。
月・火・水の午前のサロンたんぽぽの時間帯で、
外遊びができる場合は、当日お誘いいたします。
外遊びをご希望の方は、タオルや着替え等
のご準備をお願いします。

【スキップクラブ】

9日 講師：発達障害等相談センター「そらいろ」心理士
30日 講師：児童発達支援センターうべつくし園 保育士
お子さんの発達（言葉のおくれ、かんしゃく、人見知り等）や親子のかかわり方等についてお気軽にご相談ください。

子育てについて、聞きたいことや困っていることなどがありましたら、サロン中にお気軽に声をかけてください。また、個別相談(15:30～17:15)も対応いたします。
ご利用は、すべて予約制です。ご予約は、利用希望日の2週間前からできます。
※保育士が不在の木曜日は、サロンをお休みします。電話・FAXでのご予約は、対応いたします。

神原保育園 子育て支援センター
宇部市琴芝町二丁目3番30号
電話・FAX 0836-21-6484
メール kamiho-sien@city.ube.yamaguchi.jp
相談日 月曜日～土曜日
(日・祝日はお休み)
(木は予約のみ)
時間 8:30～17:15



神原保育園
子育て支援センター