



## 忙しい一日の終わりに...

一日はめまぐるしく過ぎていきます。忙しいお父さん、お母さんは、テレビやゲームに子守をさせてしまうこともあるかもしれません。

でも、寝る前のほんのひととき、テレビを消してお子さんと本を読んだり、おはなしをしたりして過ごしませんか？

忙しいからこそ、たとえわずかな時間でも、お子さんと過ごす楽しい時間を持つてみましょう。

おやすみ前のおはなしの習慣が、家族の心のふれあいと、楽しく規則正しい睡眠へとつながっていきます。


# 寝る前の絵本の時間は、家族と、本の世界との、コミュニケーション・タイムです。

財団法人東京子ども図書館の松岡享子理事長は、「ながすねふとはらがんりき」(愛蔵版おはなしのろうそく4)のあとがきに、次のように書いています。

「子どもたちにとって、大好きなおとなから、肉声で物語を聞かせてもらうことくらいは、心満たされる体験はありません。その声と、そのとき心の中に思いうかべた世界は、何十年たっても、その人の中に生きつづけることでしょう。」

このようなことは、ご自身の、子どもの頃の体験を振り返ってみると、心あたりのある方もいらっしゃるのではないでしょうか？

ぜひ、声に出して本を読んであげてください。読み方にはこだわらなくても大丈夫です。お子さんと、同じ楽しい本の世界を、分け合ってみてください。



**『ながすねふとはらがんりき』**  
(愛蔵版おはなしのろうそく4)  
東京子ども図書館

15cmほどの小さい本です。  
短いお話が10話ほど収録されています。  
さし絵は少ないのですが、一晩ひとつずつ読んでいけます。  
(幼高～小学生向き)

## ●おやすみ前に読んであげたい絵本

 <p>『そらまめくんのベッド』 なかやみわ作・絵 福音館書店 ふわふわでやわらかいそらまめくんのベッド。大切にしていたのに、突然なくなっちゃった！いったいどこへ!?</p>	 <p>『こすずめのぼうけん』 エインスワース作 石井桃子訳 堀内誠一画 福音館書店 飛び方の練習を始めたこすずめが、母親のいうことを聞かずにどんどん一人で飛んで行ってしまいます。こすずめは帰って来られるのでしょうか。</p>	 <p>『ながいよるのおつきさま』 ライラント作 シーゲル絵 講談社 真夜中の空にあかるく光るおつきさま。12の月それぞれに、子どもがまだ見たことのないような夜の風景をすずかに照らし出します。</p>	 <p>『お母さんがすくうたえる12のねかせうたえほん』 小林衛己子編 おおいしゅんこ絵 ハッピーオウル社 おやすみ前のひとときに... やさしいわらべうたの本です。譜面がついています。</p>
--	--	---	--

## ●保護者の方へ ~子どもの生活リズムと読み聞かせのことがわかる本~

 <p>『みんな、絵本から』 柳田邦男著 石井麻木写真 講談社 ケータイやネットなど、メディア依存への危惧と、絵本に対する深い思いが込められています。</p>	 <p>『子どもを本好きにする50の方法』 おすすり本300冊 さくまゆみこ著 柏書房 翻訳など子どもの本に関わる仕事を持つ著者が、自身の体験を通して様々な方法を紹介します。</p>	 <p>『生活リズム向上大作戦』 前橋明著 大学教育出版 早寝早起き、食事、運動がなぜ必要かをわかりやすく説明。ここから生活リズム向上をめざそう。</p>	 <p>『保護者もいっしょ生活リズム改善ガイド』 鈴木みゆき編著 ひかりのくに 保育園や家庭で、楽しみながら実践できる、生活リズム改善の裏技を紹介。</p>
---	---	---	--

図書館ホームページ (<http://www.lib-utsunomiya.jp/>) では、【梅雨～夏を親子で 元気に「生活リズム」を見直す図書】を特集中です。こちらもぜひ、ご覧ください。

# KODOMO LOOK 作成協力者募集!

一緒にKODOMO LOOKを作りませんか?



生活リズム向上宣言のテーマで、Vol.9ではみなさんの実践例を取り上げます。みなさんがお子さんの生活リズムに関して、気をつけていること、工夫していることを話し合いながら、KODOMO LOOKを編集してみませんか？5回程度の編集会議で作成します。

- 対象 象/乳幼児のお子さんを持つ方、子育てを応援したいと思っている方、情報誌の作成に関心のある方、未来の親等どなたでも参加できます。
- 第1回編集会議/平成21年9月12日(土) 10時～正午 宇都宮市役所

参加希望の方は、直接または電話で生涯学習課家庭教育グループまでご連絡ください。詳しくはホームページまたはお問い合わせください。



昨年度の編集会議の様子

問合せ先: 生涯学習課家庭教育グループ ☎632-2651

# らんらん#たのしく♪みゅーじっく

子どもたちは、普通はなかなかコンサート会場に入れてもらえません。でも、「らんらん#たのしく♪みゅーじっく」なら大丈夫!! たまには家族揃って、素晴らしい演奏を生で聴いてみませんか?

NO.23 魔法の笛吹き  
ル・ヴァン・ファントム  
平成21年10月18日(日)  
14:00開演 小ホール  
演奏曲♪  
崖の上のポニョ  
トランペット吹きの休日  
ディズニーオンパレード

NO.24 音楽のおくりもの  
アンサンブル・ディヴェルタース  
平成21年12月13日(日)  
14:00開演 小ホール  
演奏曲♪  
そりすべり  
花のワルツ  
クリスマス・メドレー

入場料 通し券 2,000円 (発売期間:平成21年9月18日(金)まで)  
単券 1,500円 (発売期間:平成21年9月19日(土)～)  
※通し券が売完した場合、単券の発売は致しません。

申し込み方法など、詳しくは宇都宮市文化会館 (☎636-2121) へお尋ねください。



平成21年度  
宇都宮市文化会館  
催事紹介