

2023年度プレママ・プレパパ企画展示

多摩市立中央図書館×丸善コラボ第2弾

あなたの子育てを本でお手伝い
～ママ・パパ応援フェア～



多摩市立中央図書館

出産・育児に関する本



おすすめの一冊はこれ!

『この1冊であんしんはじめての妊娠・出産事典』
竹内正人／監修 朝日新聞出版 2022年 598.2

おすすめポイント

かわいいイラストと分かりやすい文章で、妊娠10ヶ月の変化を確かな情報に基づき解説しています。その月に注意すべき体の変化や不調も記載してあるので、気になるときにすぐ調べられるようになっています。便利なチェックリスト付でその時期にやっておきたい事がまとめてあり、備忘録として活用出来ます。



ほかにもこんな本があります!

『夫婦のミゾが埋まらない -産後にすれ違う男女を変えるパートナーシップ学-』

渡辺大地／著 KADOKAWA 2019年 367.3

おすすめポイント

この本に登場する夫婦は、問題が起きると「会議」を開いて話し合います。その徹底ぶりに驚きますが、読み進めていく内に、そこに二人の家族への深い愛があるから故と気づかされます。一つの家族の在り方として参考になります。



『妊娠中のおいしい食事 280-赤ちゃんが元気に育つ時期別レシピ-』

川名有紀子／医学監修・栄養指導 学研プラス 2022年 498.59

おすすめポイント

妊娠中は何かと体調が良くないことも多いですが、妊娠時期別の他、不調な時の状態別レシピが沢山紹介されています。同居の家族が代わりに作って差し上げても喜ばれると思います。



『だれでもできるやさしいタッチケア-赤ちゃんとのきずなを深める タッチ&コミュニケーション DVDブック-』

日本タッチケア協会／編 合同出版 2017年 599

おすすめポイント

タッチケアは、肌と肌との触れ合いを通して赤ちゃんとお母さんの絆を深めるコミュニケーションツールです。基本の手技や触れ方のポイントが分かれば自分流にアレンジできます。赤ちゃんもお母さんも幸せな気持ちになります。



赤ちゃんを迎えるご家族に向けた本



おすすめの一冊はこれ！

『マンガで「あるある！」 パパ・ママ・じいじ・ばあばの子 育てギャップ これですべて解決』

戸塚芳子/著 扶桑社 2023年 599

今と昔で大きく変わった、妊娠・出産期から乳児期、幼児期の「子育てギャップ」を、四コママンガをつけて分かりやすく解説している1冊です。



ほかにもこんな本があります♪



『あかちゃんいまでのくらい?』

スミリッティ・プラサダム=ホルス 潮出版社 2019年 Eアカ

おにいちゃん/おねえちゃんになる子が、生まれてくる赤ちゃんを楽しく待てるように、妊娠中のことを1ヶ月ごとにわかりやすく説明しています。



『孫育ての新常識 幸せ祖父母のハッピー子育て術』

小屋野恵 メイツユニバーサルコンテンツ 2021年 599

新しく家族を迎える祖父母に向けて、自分たちの子育ての常識と違う“イマドキ”の子育てについてマナーや知識をわかりやすく解説しています。



『ちょっとだけ』

瀧村有子：さく 鈴木永子：え 福音館書店 2005年 Z

弟ができた“なっちゃん”はお姉さんになりました。だからお母さんの手を借らず、一人でなんでも挑戦して、ちょっとずつ成長していきます。

わらべうた・てあそび・うたの本



おすすめの一冊はこれ!

『3・4・5歳児 12カ月の製作あそび 発達にあわせたアイデアがいっぱい!』

横山洋子/監修 ナツメ社 2023年 376.156

さまざまな道具や素材、挑戦してみたい技法、季節の行事や自然……。

本書は、12カ月の流れに合わせて、バラエティ豊かな100種類以上の製作アイデアを紹介する1冊です。子どもの発達や興味に合った作品を選べるよう、おすすめの年齢や技法を見出しに記載しています。



ほかにもこんな本があります♪

『こまった時はわらべうた うれしい時もわらべうた』

わらべうたネットワークうたぼっこの森/編著 尾原昭夫/監修

ひとなる書房 2021年 767.7

「赤ちゃんから2歳くらいまでの子どもが大好きなわらべうた全150曲を紹介。それぞれのうたの歌詞、楽譜、あそび方のほか、うた声がきけるQRコードも掲載しています。」



『0～6歳まで遊んで学べる!新しい手作りおもちゃ』

あん/著 KADOKAWA 2022年 599.8

ビーズのおしたく表、シャカシャカ数の棒…。子どもの「自分でやりたい!」を応援するおもちゃや、遊んで学ぶおもちゃ、指先を鍛えるおもちゃなどの作り方を写真と共に紹介します。



『赤ちゃんの遊びBOOK』

小西行郎/著 小西薫/著 齊藤恵/本文マンガ 赤ちゃん和妈妈社 2023年 599

まねっこ赤ちゃん、イナイイナイバー…。生まれたばかりから12カ月までの赤ちゃんとの遊び方を、小児科医の夫婦が、認知心理学の研究成果を加え、わかりやすいイラストと楽しいマンガとともに紹介する。



おすすめの絵本



おすすめの一冊はこれ!

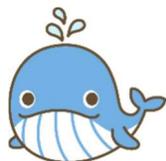
『うまれてきてくれて ありがとう』

にしもとよう／ぶん 黒井健／え
童心社 2011年 Eウマ

くまくんも、ごりらくんも、ぶたくんも、みんなにママがいるよ。ぼくのママはどこかなあ？
はやくあいたいなあ・・・うまれるまえのあかちゃんが自分のママをさがすおはなしです。



ほかにもこんな本があります♪



『あかちゃんがやってきた』

角野栄子／作 はたこうしろう／絵 福音館書店 2009年 Eアカ
あるひ、おかあさんがぼくにささやいた。「あかちゃんがうまれるの」
おかあさんのおなかはどんどんおおきくなって、そのうちあかちゃんがう
ごくのがわかるようになったよ。どんなあかちゃんがうまれるのかな？



『みんなあかちゃんだった』

鈴木まもる／作 小峰書店 2000年 Eミン
どんなおとも、どんなこどもも、みーんなさいしょはあかちゃんだった
よ！おかあさんのおなかからうまれたあかちゃんは、どんなふうにおおきく
なっていくのかな？



『ママの心に寄りそう絵本たち』

磯崎園子／著 自由国民社 2016年 995
いろいろな育児の場面から、ママも楽しい子どもも楽しい絵本をたくさん
紹介しています。読み聞かせの絵本に悩んだら、ぜひ手に取ってみていただき
たい一冊です。



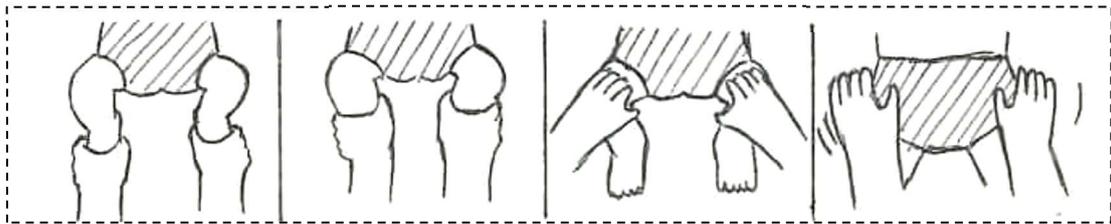
触れ合いながら楽しめる

わらべうたや手遊び



わらべうたや手遊びは、YouTube 多摩市公式チャンネルでもいくつか紹介しています！

(地域や伝わり方によって、歌詞やリズム、動作が若干異なる場合があります。)



| | |
|----------|--------------------|
| ♪いちり | 両足の親指をつまむ (手の指先) |
| にり | 足首をつかむ (手首) |
| さんり | ひざをつかむ (ひじ) |
| しり、しり、しり | 両側でおしりをくすぐる (わきの下) |

この「いちり」ともいわれる触れ合い遊びは一ノ宮児童館の動画では「しりしり」として紹介されています。(触る場所も一部異なっています) 本や動画などを参考に、ぜひ子どもが一番喜ぶ遊びや触れ合いを探してみてください。

①YouTube 多摩市公式チャンネル



②一ノ宮児童館



他に「一本橋」や「ラララぞうきん」などの動画もあります。



2023年度 プレママ・プレパパ企画展示
多摩市立中央図書館×丸善コラボ第2弾

あなたの子育てを本で応援
～ママ・パパ応援フェア～

2023年9月1日～10月31日
多摩市立中央図書館