

プレママ・プレパパ企画展示

こんにちは！あかちゃん

出産・育児等に関するおすすめの資料
 ～特におすすめの3冊～



『あんしん、やさしい最新妊娠・出産オールガイド』

ベビーカレンダー／著 新星出版社 2021年

おすすめポイント

妊娠・出産についてのオールガイド本です。

妊娠中のレシピ集、先輩ママの体験談、妊娠・出産にかかるお金の流れなど、他にも気になる項目がわかりやすくまとまっています。

イラストも多く読みやすい一冊です。

『はじめてママ&パパの

見てマネするだけ 366日の離乳食』

落合貴子／料理 上田玲子／栄養監修 主婦の友社

2021年

おすすめポイント

離乳食づくりがはじめてのママとパパでも実物大写真で量や大きさが分かりやすくなっています。

ゴックン期、モグモグ期など赤ちゃんの成長に合わせて離乳食を紹介しています。



男性育休義務化の基礎知識

社内研修
家族会議
で使える
実践ワークシート付き

男性育休の教科書

人事
管理職
パパ必読

男性育休の
取得率アップ
先進企業10社の
取り組み

取得する
させる
ノウハウ満載

- 男子学生連合会
- ストックホルム・キー
- 味の素
- 大塚製薬
- 日本郵政
- 日本郵政グループ
- 日本生命
- 任天堂
- 三井物産・三井物産・三井物産
- 三井物産
- リクルート
- リクルート



woman

『男性育休の教科書

～男性育休義務化の基礎知識

人事 管理職 パパ必読～』

日経xwoman／編 日経BP 2021年

おすすめポイント

男性育休について、気になるところ、不安なところが分かりやすく一冊にまとまった本です。

実際に育休を取得したパパたちの体験談や男性育休率が高い先進企業の取り組みも載っています。

～こちらもおすすめ～

『いちばんはじまりの本 ～赤ちゃんをむかえる前から読む発達のレシピ～』

井川典克／監修 大村祥恵／編著 町村純子／編著 はびりす／編著

クリエイツかもがわ 2021年

おすすめポイント

はじめての子育てに不安なママやパパたちの不安を解消して楽しく子育てをはじめするための本。

「トラブルのない健康な妊婦ライフのためにできること」や、「胎児期から赤ちゃんとできる遊びはありますか？」などといった質問がQ&A方式でまとめられているので気になる項目を探しやすくなっています。

『パパのトリセツ 2.0』

おおたとしまさ／著 モチコ／イラスト

ディスカヴァー・トゥエンティワン 2021年

おすすめポイント

夫婦で子育てをしていくために、視点を変えて現実の捉え方をちょっと変えるお手伝いをしてくれる一冊。パパを「全自動子育てロボット」に見立てるなどユーモアたっぷりです。

子育てライフが今よりちょっぴり幸せでおだかやかになれる方法を紹介しています。

『たまひよ赤ちゃんのしあわせ名前事典 2022～2023年度』

たまごクラブ／編 栗原里央子／監修

ベネッセコーポレーション 2021年

おすすめポイント

素敵な名前を赤ちゃんにプレゼントできるように豊富な名前例を紹介。

音、画数、漢字、イメージなど項目別にまとめられていて素敵な名前を探しやすくなっています。

あかちゃんとの遊びにおすすめの資料
～特におすすめの3冊～



『あかちゃんとわらべうたであそびましょ!』

さいとうしのぶ／構成・絵 のら書店 2020年

おすすめポイント

赤ちゃんと遊べる小さなわらべうたがいっぱい。
あかちゃんもお母さん、お父さんもみ～んなが笑顔になる遊び絵本です。
遊び方と楽譜つきで紹介します。

『こまった時はわらべうた うれしい時もわらべうた
0歳から150選 全曲音源つき』

わらべうたネットワークうたぼこの森／編著

尾原昭夫／監修 ひとなる書房 2021年

おすすめポイント

言葉を発する前の赤ちゃんから2歳くらいの子もたちが、大好きなうたを遊び方の特徴や生活場面にわかれています。うたの由来やマメ知識、各地に伝わるコラムも紹介します。うたの歌詞、楽譜、あそび方のほか、うた声がきけるQRコードも掲載されています。



『実践!0・1・2歳児わくわく手作りおもちゃ』

西坂小百合／監修 ナツメ社 2021年

おすすめポイント

0・1・2歳児の発達に合った、ペットボトルや段ボールなど、身近にある素材で、子どもたちが夢中になって遊ぶおもちゃを紹介します。
遊びが広がるヒントや子どもに伝わる言葉かけ例なども掲載しています。

～こちらもおすすめ～

『やさしさいっぱい!赤ちゃんの手づくりおもちゃ 50』

ポット編集部／編

チャイルド本社 2012 年

おすすめポイント

やさしい肌触りの布やタオル、ペットボトルなど、身近な素材で簡単に作れるおもちゃを、「触って遊ぶ」「見て楽しむ」「鳴らして遊ぶ」など遊び方ごとに紹介しています。赤ちゃんの成長に寄り添う、やさしさとアイデアがいっぱいです。

コピー用型紙つきです。

『赤ちゃんのわらべうたあそび ふれあいたっぷり!』

久津摩英子／著

チャイルド本社 2013 年

おすすめポイント

0、1、2 歳児にぴったりのわらべうた各 1 2 曲に、子守唄 2 曲を加えた計 3 8 曲を収録。バリエーションに富んだふれあいたっぷりの遊びを、イラストでわかりやすく紹介します。全曲収録の CD 付き。

赤ちゃんと一緒に楽しくふれあってあそべるポイントや、あそびのアレンジ&バリエーションも満載です。

『かんたん手づくりおうちでおもちゃ-あかちゃんとあそぼう』

堀川真／作

福音館書店 2010 年

おすすめポイント

ねんねからあんよまで、成長めざましい赤ちゃんの心とからだを楽しませるおもちゃの作り方を、イラストでわかりやすく説明しています。

育児の合間に、身近な材料を使ってほんの一手間でつくれるおもちゃ約 50 種類を紹介します。

赤ちゃんを迎えるご家族へおすすめの資料
～特におすすめの3冊～



『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／著 メイツユニバーサルコンテンツ

2021年

おすすめポイント

育児に協力したいけれど、口出ししすぎてトラブルになっ
ては困りもの。

本書は、アレルギーの基本、行事のあれこれ、家の中・
外の危険は?など、祖父母に向けて若い人の本音や最新の
育児事情などを紹介しています。

『おじいちゃん・おばあちゃんの孫育て読本』

村越晃／著 一藝社 2021年

おすすめポイント

子どもを取り巻く環境は驚くほど変化しています。孫の
人生の責任は親ですが、おじいちゃんおばあちゃんの役
割・出番はまだあります。

行事を楽しむ、野菜を作るなど自分の得意を生かし、本
書の「孫とのかかわり方の解説」も参考に、育児に関わっ
てみませんか？



『共生社会をひらくシニア世代の子育て支援

子育てひろば「あい・ぽーと」2003～2021』

大日向雅美／著 あい・ぽーとステーション／著

日本評論社 2021年

おすすめポイント

家族や親だけで子育ては出来ない。シニア世代など社会
の皆で支えあう子育て支援施設「あい・ぽーと」の設立か
ら現在までの歩みを紹介します。点と点をつなぐ取組とは
……………。

～こちらもおすすめ～

『モタさんの孫が幸せになるために伝えておきたい大切なこと』

斎藤茂太／著

PHP 研究所 2013 年

おすすめポイント

むやみに小遣いをやらない、話題は豊富に、など孫と上手に付き合う 8 か条はどれも納得！おおらかに見守り子どもを信じる、少し距離を置きつつ祖父母だからできるしつけ・関わり方を紹介しています。

『ちりつもばあちゃんのむすんでひらいてまごそだて』

たなかとも／著

じゃこめてい出版 2017 年

おすすめポイント

祖父母に育てられた著者が、自分の子育てに迷った時に思い出す祖父母の言葉の数々。こどものええとこ見て暮らす、こどもの心に立ち入ってまで心配しなさんな。孫を預かる、孫を育てるは親の代わりをすること。これは一大事。

親のできることを代わりにしてはいけないと己を律しつつ、孫と関わったおじいちゃんおばあちゃんの言葉が著者を助けます。

『孫を 100 倍かわいく撮る シニアのための写真塾』

GOTOAKI／監修 木村文平／監修

祥伝社 2012 年

おすすめポイント

日々成長していく子どもたちの様子を残してみませんか？カメラの基本操作から、かわいさを捉えて逃さない極上の撮影テクニックをプロカメラマンが丁寧に指導。撮った写真の最新面白活用で、「孫写真」を愉しみましょう。親子写真も喜ばれることでしょう。

こんな絵本はいかがですか？
～特におすすめの3冊～



『しろくまのそだてかた』

うつみのりこ／著 飛鳥新社 2016年

おすすめポイント

子育ては毎日の慌ただしくて忙しい時間に追われて、大切なことをつい忘れそうになることも…。

そんな時はこの本を読んで、深呼吸。

きっとモヤモヤした気持ちも晴れて、また笑顔になれるはずです。

『いのちのバトン～97歳のぼくから君たちへ～』

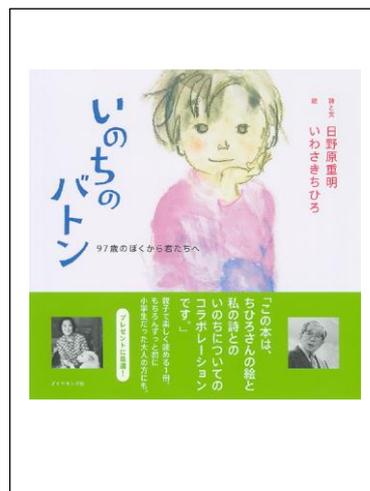
日野原重明／詩と文 いわさきちひろ／絵

ダイヤモンド社 2008年

おすすめポイント

97歳の現役医師(2008年)の詩を優しいいわさきちひろさんの絵とコラボしたこの本は、生涯自分の近くの置いて何度でも繰り返し読みたい本。子育てに迷ったときに是非、本を開いて子どもと話してみてください。

きっと人生に大切なものがみえてくるはずです。



『パパとママのたからもの』

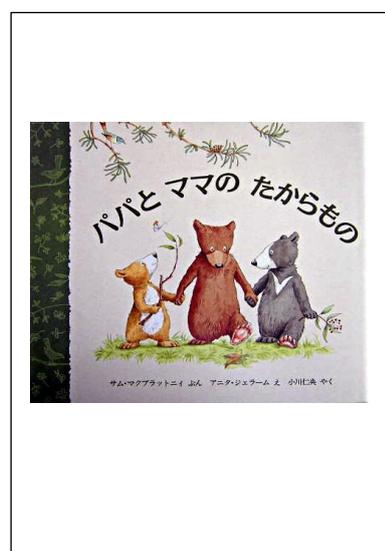
サム・マクブラットニー／ぶん アニタ・ジェラーム／え

小川仁央／やく 評論社 2004年

おすすめポイント

3匹のこぐまのパパとママは寝る前に必ず、「おやすみ、世界で1番かわいいこぐまたち」と言ってくれます。でもこぐまたちは本当かな？と不安になり、こぐまたちはパパとママに誰が一番好きか尋ねてみました…。

子どもは誰でもパパとママに愛されている気持ちが伝わっていれば、安心するものです。



～こちらもおすすめ～

『あかり』

林木林／文 岡田千晶／絵

光村教育図書 2014年

おすすめポイント

しあわせを願って女の子の生まれた時に、初めて灯された蠟燭。それから蠟燭は長い年月、女の子が嬉しい時も、悲しい時も静かに見守りながら、少しずつ小さくなっていきました。

第1回「プレママ・プレパパおはなし会」朗読絵本。

『あかちゃんがやってくる』

ジョン・バーニンガム／作 ヘレン・オクセンバリー／絵 谷川俊太郎／訳者

イースト・プレス 2010年

おすすめポイント

お兄ちゃんは赤ちゃんが生まれてくることに不安を抱き、ちょっぴり否定的ながらも、赤ちゃんの無限の可能性を楽しく想像する。

そして最後にはお兄ちゃんになる準備が整ったのかな？

とても暖かい一言が…。

『いつまでもずっと』

アン・ストット／ぶん マット・フェラン／え のぞかえつこ／やく

岩崎書店 2012年

おすすめポイント

生まれた時からこどもの成長をずっと見守っているお母さん。

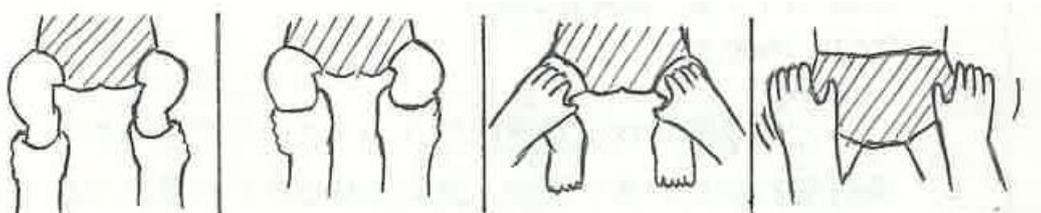
子どもが自分でなんでもできるようになっても、お母さんはずっとずっと永遠にあなたを大事に思う気持は変わらないのです。

子どもと触れ合いながら楽しめるわらべうたや手遊びを YouTube 多摩市公式チャンネル (①) でもいくつか紹介しています。

わらべうたは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ございます。

いちり

いちり	両足の親指をつかむ (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 (脇の下)



この「いちり」ともいわれるふれあい遊びは一ノ宮児童館の動画 (②) 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ります)。

本や動画など色々なものを参考に、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。

① YouTube 多摩市公式チャンネル



② YouTube 多摩市公式チャンネル

0歳児のつどいふれあい遊び「しりしり」「一本橋こちょこちょ」「ラララぞうきん」
「さよならあんころもち」 一ノ宮児童館



～忙しくてなかなか図書館に来ることができない方へ～

多摩市立電子図書館（③）で多摩市在住・在勤・在学の方を対象に、電子書籍の閲覧・予約・貸出を行っています。「多摩市電子図書館」とは、ご自宅のパソコンやタブレット、スマートフォン等を使ってアクセスし、小説や絵本などの電子書籍やオーディオブック等を閲覧・予約・貸出ができるインターネット上のサービスです。

※多摩市在住・在勤・在学以外の方もご利用いただける資料も一部ございます。

大人向けだけでなく、親子向け、子ども向け、ティーンズ向けの電子書籍もあります。また、楽しい「動く絵本」、全編音声の「オーディオブック」や「聞く絵本」など電子ならではのコンテンツもお楽しみいただけます。

詳しくは、多摩市電子図書館ご利用ガイド（④）をご覧ください。

③多摩市立電子図書館



④多摩市電子図書館ご利用ガイド



多摩市立図書館（本館）

2022年3月

