



のんき こんき げんき

第59号

楽しみましょう 子育てを
のん気 こん気 げん気で！！

2020. 10. 1



(発行) 苫小牧市こども育成課 とまこまい子育て支援センター
苫小牧市本幸町 1 丁目 2 番 21 号 TEL 33-4751

少しずつ季節の変化を感じられるようになってきましたね。お天気の良い日は、移り変わる自然に親子で触れたり、公園で思いっきり体を動かして遊ぶのも楽しいですね！

～ 公園紹介 ～

芝生がある広い公園♪
遊具も沢山あるよ！！



緑ヶ丘公園

・字高丘

ジャンボ滑り台は
人気遊具の1つです！



海賊船の遊具は見晴らしも
よく大きいお子さんに人気♪

貸出遊具もあり芝生で
思いっきり遊べます！



北星公園

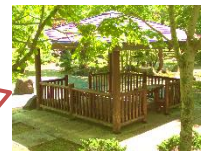
・錦西町 3 丁目 1

大きい遊具が複数あ
ってどこから遊ぼう
か迷ってしまいます。



色々な場所から登れるよ！

疲れたら小屋でひと休み



日の出公園

・日の出町 1 丁目

柵で囲われているのでお子さん
の居場所が確認しやすいです。



大きい遊具もあるので成長に
合わせて遊べます♪

緩やかな斜面はお子さんも
チャレンジしやすいです！



☆公園の選びポイントは？

♡ちょっとママに
聞いてみました！

- ・近隣で遊具の高さが丁度いい公園。
- ・子どもの居場所がすぐ確認しやすい公園。
- ・大きい滑り台や自由に登ったりできる築山のある公園。
- ・カメやテントウムシなど子どもが喜ぶオブジェがある公園。
- ・子どもが喜ぶ船の形の遊具やタコの滑り台がある公園。

(ホームページ)

<http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/kenko/kosodate/kanrenshisetsu/shienshisetsu/shiencenter/>



栄養士による育児講座を開催しました。その中でこんな質問がありました！

Q 野菜がなかなか摂れないので、子どもが食べやすく、調理の工程が簡単なレシピや調理の工夫を聞かせてほしい。

A ホウレン草や白菜のなめたけ和え、ブロッコリーのお浸しはいかがですか。食べにくい野菜はシチューやグラタン等、とろみのあるメニューに加えると食べやすいです！



Q ぱさぱさした肉類が苦手なで食べてくれない。ハンバーグの食感も嫌なのから出してしまおう。どう取り入れたらいいの？

A ハンバーグであれば煮込みハンバーグにして水分と一緒に取れるような工夫があります。挽肉を使った料理なら、南瓜やじゃが芋のそぼろ煮は南瓜や芋をつぶしながら食べると食べやすいです！

絵本紹介



卵を割って、牛乳を入れて・・・焼きあがったホットケーキは誰と仲良く食べたのかな？



箱積み木

【材料】

- 牛乳パック
- セロテープ
- のり
- ハサミ
- 色画用紙



作って あ・そ・ぼ・う！！

1



2



3



【作り方】

- 1 牛乳パックで 7 cmの高さのサイコロを作る。(中に鈴を入れたら音が鳴って楽しいよ)
- 2 色画用紙をカットして上下のりで貼る。
- 3 側面も色画用紙で貼る。※好きなキャラクターやシールを貼ってもかわいいですね！
(透明幅広テープで全体に貼ってあげると汚れても拭くことができ衛生的ですよ。)

簡単クッキング

《 はんぺんチーズフライ 》

材料 (1 人前)

- | | |
|-----------|-----|
| • はんぺん | 38g |
| • プロセスチーズ | 10g |
| • サラダ油 | 5g |
| • 小麦粉 | 2g |
| • 卵 | 3g |
| • パン粉 | 4g |

チーズがとろけておいしいよ！

衣



《 作り方 》

- ① はんぺんは三角形に切り、断面にチーズが入るくらいの切れ目を入れる。(チーズは、はんぺんよりも、ひとまわり小さく切る。)
- ② チーズを、はんぺんの中にはさみ、小麦粉、卵、パン粉の順につけて油で揚げる。
- ③ こんがりきつね色になれば出来上がり。



利用者支援員からの情報コーナー



今年は♪センターの通路せ〜んぷに♪
子育て情報を毎日展示しますよ〜!

10月は毎日が

親子

HAPPY DAY

0歳からの
未就学児集まれ!!

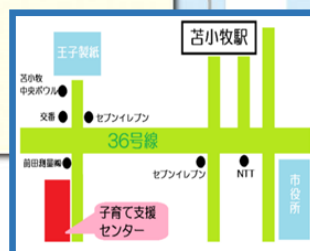
ご自由に
ご覧ください

2020

会場：子育て支援センター通路

期間：10月1日（木）～31日（土）

9時30分～16時 ※日曜除く



★展示内容★

おでかけスポット

＜子育てサークル baby room＞

こども連れで行ける
おでかけスポットの紹介など

各保育施設・子育て情報

＜利用者支援員より＞

市内子育てサークルの紹介

＜子育てサークル
できることから 最初のいっほ＞

認定こども園・幼稚園ポスター 手づくり苦小牧マップ

＜イラストレーター 村田氏＞
ステッカーシールにおススメしたい
スポット等を書き込んでマップに貼り付け
よう♪

保健師による情報

栄養士による情報

★親子で楽しめるコーナー★

- * 「ピッピ文庫」上田氏が選んだ
おすすめ絵本の設置
- * だるまさんをさかせ!
- * だるまさん絵本の展示

問合せ先：苦小牧市役所こども育成課 ☎0144-32-6224(直通)

新型コロナウイルス感染予防のため、検温と大人の方はマスクの着用をお願いします。



子育て支援センター・子育てルームの行事予定（10～12月）



とまこまい子育て支援センター

日程	行事	対象	申し込み
10月14日（水）	いももち作り	1歳～3歳	10月2日（金）
20日（火）	簡単なゲームで遊ぼう	7～11ヶ月	9日（金）
11月5日（木）	アンパンマンバック作り	5ヵ月～1歳半	28日（水）
8日（日）	お父さんお母さんと遊ぼう	1歳～3歳	
13日（金）	転勤者集まれ！！	0歳～就学前	（10月）2日（金）
18日（水）	離乳食講習会	7ヵ月～10ヵ月	11月6日（金）
19日（木）	キラキラペットボトル作り	5ヵ月～1歳半	11日（水）
25日（水）	英語で遊ぼう	1歳～3歳	
12月3日（木）	保健師講座（トイレトレーニング）	1歳半～3歳	17日（火）
10日（木）	クリスマス製作	1歳～3歳	12月2日（水）
16日（水）	食育講習会	1歳半～3歳	
1月13日（水）	生け花	3歳～就学前	17日（木）

あけの保育園子育てルーム

日程	行事	対象	申し込み
10月14・28日（水）	ヨガ講座	0歳～就学前	10月2日（金）
16日（金）	手形アート	0歳～就学前	5日（月）
23日（金）	保育士講座	0歳～4歳	8日（木）
11月9日（月）	手形アート	0歳～就学前	29日（木）
11日・25日（水）	ヨガ講座	0歳～就学前	11月4日（水）
17日（火）	親子で英語講座	3ヵ月～2歳半	5日（木）
19日（木）	看護師講座	0歳～就学前	6日（金）
12月1・15日（火）	親子で英語講座	3ヵ月～2歳半	26日（木）
24日（木）	クリスマスお楽しみ会	0歳～就学前	未定

※ 12月に手形アート・ヨガ講座を予定しています

錦岡保育園子育てルーム

日程	行事	対象	申し込み
11月6日（金）	リフレッシュ講座（ヨガ）	0歳～就学前	10月22日（木）
12月1日（火）	リフレッシュ講座（バルーン）	0歳～就学前	11月19日（木）
18日（金）	ミニクリスマス会	0歳～2歳	12月2日（水）

沼ノ端おひさま保育園子育てルーム

日程	行事	対象	申し込み
10月19日（月）	秋の散歩	0歳～就学前	10月5日（月）
11月9日（月）	足育講座	0歳～就学前	11月4日（水）
12月14日（月）	ミニクリスマス会	0歳～就学前	12月3日（木）

☆新型コロナウイルス感染症等により、行事が変更になる場合があります。

☆「広報とまこまい」の「お出かけガイド」のコーナーには、広報発行月（＝広報〇月号の〇月部分が発行月となります）に行われる行事情報の詳細が掲載されます。

☆申込方法、行事の行われる時間、定員のほか持ち物等は、毎月の「広報とまこまい」でご確認ください。