



のんき こんき げんき

第63号

楽しみましょう 子育てを
のん気 こん気 げん気で!!

2021. 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!

今回は今年4月に新園舎になったみその保育園で盛り上がっている遊びを紹介します♪



保育園ではこんなこととして遊んでいます!

(記事・写真提供 みその保育園 3歳児のお友達)



子どもは麺類が大好き!黄色い毛糸を利用してラーメン屋さんごっこを楽しんでいます。遊びながら、箸の練習にもなりますよ。チャーシューやゆで卵は色紙などで作りました♥



ネギはなんと緑色のホースを斜めに切っただけなんですよ!



店員とお客さんになり切ってお店屋さんごっこを楽しんでいます★



みんなで食べるラーメンはおいしいね♪

(ホームページ)

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



栄養相談 Q&A



とまこまい子育て支援センターでは月に 1~2 回栄養士による栄養相談を行っています。その中でこんな相談がありました。

Q: 寝る前にミルクを 200~220ml 飲んでいますが、粉ミルクは 1 歳までしか飲ませられないの？
(11 ヲ月・男児)

A: いきなりミルクをやめてしまったら寝つきが悪くなったり、夜中に起きてしまうこともあります。もうすぐ 1 歳になりますがミルクをやめなければならないことはありませんので、1~2 週間程度を目安に 20ml ずつ減らしてみましよう。寝る前のミルクで量を欲しがるとな場合は夕食後またはお風呂上りにお茶や白湯、もしくはミルクを 40~60ml くらいストローであたえてみましょう。寝る前の空腹を改善されることで授乳量を減らしていけると思われます。
(子ども育成課 栄養士)

絵本紹介



しましまとぐるぐるの模様が身近な食べ物や動物で表現されています。子育て支援センターでは人気No.1 の絵本です☆

いっしょにあそぼう!!

とんとんとんとん アンパンマン

① とんとんとんとん
② アンパンマン
③ カシオバンマン
④ とんとんとんとん
⑤ トキソウちゃん
⑥ まま、ほっぺを おしましよ。
⑦ 4かい こぶしを うちましよ。
⑧ ⑨ とんとんとんとん
⑩ しよくおなじし
⑪ まま、ほっぺを おしましよ。
⑫ とんとんとんとん
⑬ とんとんとんとん
⑭ ⑮ ワンワンワン
⑯ りょうてを うえにあげてで、バクバクさせながら、さいごにワン!! とてをひろげまえにだす

作曲家 不明

「とんとんとんとん ひげじいさん」の曲に合わせてアンパンマンバージョンで行います。お父さん・お母さん一緒に楽しんでみませんか？

《さんまの酢煮》

材料 (1 人分)

- ・サンマ 70g
- ・長ネギ 6g
- ・生ショウガ 1g
- ・昆布 1g
- ・水 25cc
- ・砂糖 1.5g
- ・しょう油 3.5g
- ・酒 6g
- ・みりん 1.5g
- ・酢 3g

よ〜く煮ると骨まで食べられるよ!



簡単クッキング

作り方

1. サンマは、ウロコと内臓をとり、よく水洗いし、3~4cmのぶつ切りにする。
2. なべに調味料と水にひたし食べやすく切った昆布、生ショウガの千切りを入れて煮立たせる。
3. 煮立ったらサンマを並べるように入れて火をかけ、煮立ったら弱火にしてゆっくり煮る。
4. 煮あがる少し前に 1cm位の長さに切った長ネギを加えてさらに煮て出来上がり。

利用者支援員からの情報コーナー

利用者
支援事業

とまこまい
親子の日



事前申込不要

※一部講座予約制

参加無料

とまこま
キョウブ

Happy Day
~2021~

見る!

期間中ずーっと

相談できる!

※予約優先・当日OK

- 認定こども園・幼稚園情報
- サークル紹介
- 各教育・保育施設・子育て施設情報
- おすすめ絵本コーナー

- 保健師による
育児相談 **日時** 10/ 1 (金) AM
10/ 5 (火) AM
- 栄養士による
栄養相談 **日時** 10/ 6 (水) AM
10/15 (金) AM
- 利用者支援員
による園相談 **随時受付**

参加できる!

※完全予約制

※9月より受付開始のため、定員に達している場合があります。その際はご了承ください。

- 「親子びらヨガ」 下平氏 **日時** 10/ 4 (月) AM
親子で楽しむヨガ
- 「Huggies」 ホール氏 **日時** 10/ 5 (火) PM
英語でふれあい遊び
- 「ベビーチャイルドマツ
サージ マナ」 佐藤氏 **日時** 10/12 (火) AM
ベビーマッサージ

楽しむ!

- 「ピッピ文庫」上田氏
絵本の読み聞かせ
&
支援センター職員によるペープサート
日時 10/ 1 (金) AM
10/12 (火) PM
- 職員による
ペープサート **日時** 10/ 1 (月) PM
10/13 (水) AM

2021年

※日曜除く

日時

10月1日(金) ▶ 15日(金)
の12日間 9:30-16:00

※プレイルーム内は利用時間 人数制限があります

場所

とまこまい
子育て支援センター
本幸町1丁目2番21号
教育・福祉センター2階



WEB

申込やイベントの詳細は
こちらからご覧ください



お問い合わせ

苫小牧市役所 こども育成課
TEL: 0144-32-6224(直通)

※新型コロナウイルス感染の状況により、中止になる場合があります

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（TEL33-4751）

日程	行事	対象	申し込み
10月14日（木）	いももち作り	1歳～3歳	10月6日（水）
10月19日（火）	簡単なゲームで遊ぼう	7ヶ月～11ヶ月	10月6日（水）
10月27日（水）	世代間交流	1歳～3歳	10月13日（水）
10月28日（木）	離乳食講習会（9/15から延期）	4ヶ月～10ヶ月	10月6日（水）
10月29日（金）	キラキラペットボトル作り（9/30から延期）	5ヶ月～1歳半	10月6日（水）
11月2日（火）	親子体操（9/28から延期）	1歳～3歳	10月20日（水）
11月7日（日）	お父さんお母さんと遊ぼう	1歳～3歳	10月26日（火）
11月9日（火）	英語で遊ぼう	1歳～3歳	10月26日（火）
11月17日（水）	離乳食講習会	7ヶ月～10ヶ月	11月4日（木）
11月19日（金）	キラキラペットボトル作り	5ヶ月～1歳半	11月4日（木）
12月2日（木）	保健師講座（トイレトレーニング）	1歳半～3歳	11月18日（火）
12月10日（金）	クリスマス製作	1歳～3歳	11月30日（火）
12月15日（水）	食育講習会	1歳半～3歳	12月7日（火）
1月12日（水）	生け花	3歳～就学前	12月22日（水）

あけの保育園子育てルーム（TEL57-3576）

日程	行事	対象	申し込み
10月20日（水）27日（水）	ヨガ講座	0歳～就学前	10月4日（月）
10月12日（火）	親子で英語ふれあい遊び	3ヶ月～2歳	10月4日（月）
10月19日（火）	保健師講座	0歳～就学前	10月4日（月）
10月21日（木）26日（火）	手形アート	0歳～就学前	10月4日（月）
10月28日（木）	子育て講座	0歳～就学前	10月4日（月）
10月29日（金）	睡眠講座	0歳～就学前	10月4日（月）
11月16日（火）30日（火）	親子で英語ふれあい遊び	3ヶ月～2歳	11月5日（金）
11月19日（金）	食育講習（酒粕を使ったおかず）	10ヶ月～就学前	11月5日（金）
12月7日（火）	親子で英語ふれあい遊び	3ヶ月～2歳	11月5日（金）
12月21日（火）	睡眠講座	0歳～就学前	12月2日（木）

※11月と12月にヨガ講座・手形アート、12月にクリスマス製作を予定しています。

錦岡保育園子育てルーム（TEL68-6655）

日程	行事	対象	申し込み
11月9日（火）	リフレッシュ講座（ヨガ）	0歳～就学前	10月26日（火）
12月8日（水）	コミセン出張講座 （クリスマスバルーンアート）	0歳～就学前	11月24日（水）
12月17日（金）	ミニクリスマス会	0歳～2歳	12月6日（月）

沼ノ端おひさま保育園子育てルーム（TEL55-0705）

日程	行事	対象	申し込み
10月20日（水）	秋の散歩	0歳～就学前	10月6日（水）
11月4日（木）	看護師講座	0歳～就学前	10月25日（月）
12月15日（水）	ミニクリスマス会	0歳～就学前	12月2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。

☆行事申込方法～毎月の「広報とまこまい」の「お出かけガイド」に詳細が掲載されますのでご確認ください。