



とまこまい子育て情報誌

# のんき こんき げんき



第78号

2025. 12. 1発行



## ★とまこまい子育て支援センター★

❁開放日❁ 月曜日～土曜日 ※日曜日、祝日・年末年始はお休みです

❁フレイルーム❁ 9:30～12:00/13:00～16:00

❁ランチルーム❁ 12:00～13:00 場所～研修室



いろいろな遊具で遊んでみませんか？お待ちしています♡



赤ちゃんコーナーあります♪



行事や育児講座も行っています！  
広報とまこまいをチェックして  
申し込んでください♪





# みんなでたべるとおいしいね

記事提供  
いとい北保育園

食育活動のなかで、自分たちで育てた野菜からクッキングをしたり遊びの中で食事のマナーを取り入れたりしています。



ジャガイモ収穫★たくさん採れたよ～♪



春に種いもを植えました！  
大きくな～れ♥



収穫したジャガイモで  
いもち作りをしました！



ゆでたいもをつぶして  
片栗粉とまぜます

こねこね形作り！  
まるくできるかな？

熱いのでテーブルから  
離れて見るお約束です



みんなで作ると  
おいしいね♪

いもちのできあがり♥  
たれをかけていただきます！

おはしの  
練習



できたよ♪

「はし」の正しいもち方



チョキ  
して

✕ こんなもち方  
はちがうよ



グー

②うえのはしは  
3ぼんのゆびで  
ささえる



ばってんばし

③かっこいいもち方  
をマスターしよう！



おいしい！  
ゆびのいちが  
ちがうよ！



# 鼻血が出たらどうする？



ひっかくことやぶつけた後に鼻血が出ると心配になりますが、多くは毛細血管の損傷によるもので、落ち着いて処置すれば止まることがほとんどです。また、血圧、気圧の変化などでも腫れて出血することもあります。

## 応急手当



①座って下を向き、鼻の根元ではなく「小鼻（柔らかい部分）」を5～10分、挟むようにつまむと大部分は止まります。

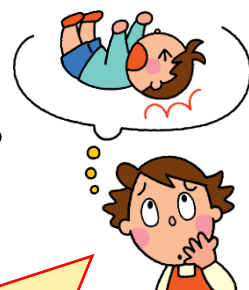
②出血が止まってもすぐに鼻をかんではいけません。口の中に血がたまっていたら吐き出させます。

血を見ると親子ともに驚いて動揺してしまうことが多いですが「大丈夫だよ」と声掛けしながら手当しましょう。

## 観察ポイント

← 応急手当で止まらない場合はもっと深い部分の出血の可能性も！

- 鼻の痛みの個所を確認
- 鼻が曲がったり、鼻の根本が腫れていないか？（正面から見る）
- 鼻からの呼吸が左右とも通っているか？息がしにくい様子はないか？
- 話し方に変化はないか？鼻声が強くなっていないか？ …など



## 病院受診




### 【耳鼻科】

- 20分経っても鼻血が止まらない
- 鼻の奥から出血がのどに流れ込む



- 鼻血以外にも出血がある
- 体にアザがある

頭を打ったあとの鼻血は  
すぐに119番 



何度も鼻血を繰り返す場合は、鼻をいじる背景にアレルギー性鼻炎や副鼻腔炎があるので病気を治療することも大切です。

## おすすめのレシピを紹介します

### 【カレーピラフ】



### ●材料（4人分）●

- 米・・・2合
- 豚肩肉・・・120g
- 玉ねぎ・・・90g（約1/3個）
- 人参・・・90g（約1/2個）
- ピーマン・・・48g（約1個）

- しめじ・・・48g（約1/2袋）
- バター・・・18g
- カレー粉・・・1.2g（小さじ1/2）
- コンソメ・・・6g（キューブ1個）
- 塩・・・0.6g（少々）
- 醤油・・・12g（小さじ2）

### ●作り方●

1. 米は洗って十分吸水させ、ザルにあげておく。
2. 豚肉・人参・玉ねぎ・ピーマンは0.5cmの色紙切り、しめじはざく切りにする。
3. フライパンにバターを熱し、切った材料を炒めカレー粉・コンソメ・塩で味付けする。
4. 炊飯器に1の米、3の煮汁を入れ、2合の線まで水を加えて炊く。
5. 炊き上がったら具も加えて混ぜ合わせ、出来上がり。



\*フライパンで炒めず材料すべて炊飯器に入れておまかせもOK！  
\*お肉をウインナー5本の輪切りにかえてもOK！  
\*玉ねぎ以外の野菜をミックスベジタブルにかえてもOK！

# 利用者支援員からの情報コーナー

令和8年度から認定こども園になる予定の園を紹介します♪



幼稚園型  
認定こども園  
のぞみ幼稚園  
※旧幼稚園  
令和8年4月～

幼稚園型  
認定こども園  
藤幼稚園  
※旧幼稚園  
令和8年4月～

幼保連携型  
認定こども園  
ひよし  
※旧保育園  
令和8年4月～

幼保連携型  
認定こども園  
青空幼稚園  
※旧幼稚園  
令和8年8月～

令和8年4月入所について

申請書の配布 令和7年11月17日(月)～

1次受付 令和7年12月1日(月)～令和8年1月13日(火)

2次受付 令和8年1月14日(水)～令和8年2月27日(金)



詳しくは  
こちら

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

