



# とまこまい子育て情報誌 のんき こんき げんき



第80号 2026. 8. 1発行



## 子育てルームかおり



4月から始まりました！かおり幼稚園の子育てルームです♪弥生教会で行っています♡



子育てルームの入り口は  
こちらです♪



いろいろなおもちゃがありますよ♪  
きっとお子様の興味がわく物も見つかるはず！  
ぜひ、遊びにきてください♡



開放日 月曜日～金曜日 ※土日祝日はお休み  
時 間 10:00～15:00

行事の時など利用できない時間もあります。詳しくはインスタをご覧ください。

子育ての悩みや疑問など  
気軽に声をかけてくださいね♪



@KOSODATEROOM\_KAORI

行事や  
普段の遊びの  
様子です♪



楽しみましょう 子育てを のん気 こん気 げん気で！！



# 表現あそび

音楽やリズムに合わせて体を動かし、様々な表現あそびを楽しんでいる様子を紹介します！



## 《和太鼓》

北太鼓として取り組んで30年！自由に打ったり、みんなで合わせたりして太鼓を楽しんでいます。行事でも披露しています！！



年長児は力強く打ってさすが！



「やりたい」とやる気満々！



手作り太鼓を打って楽しいねと大喜び♪



空き箱にお好みのビニールテープをまきます。シールや絵をはっても可愛いです！  
バチはホースを使用。  
お子さんと作って遊んでみてはいかがでしょうか♡



小さい子も手作りの太鼓をトントン♪

## 《リズム遊び》

ピアノの音に合わせて動物や乗り物などの動きを全身で表現して体作りをしています！



こうまの高ばい



止まっているトンボ



足を上げて三輪車こぎ



めだかになって全速力



かめのポーズは両足をつかむ。4歳児になると胸をそらして足も高くあげられます！

## 《体操》

元気よくかけ声をかけて体を動かしています！



ゴーゴーファイト！



## 《パラバルーン》

みんなで協力して高く広げる技に挑戦！



# 気を付けよう！夏に多い三大感染症

## 手足口病



手や足、口の中に水ぶくれのような発疹が出ます。あまり高熱は出ません。

## ヘルパンギーナ



高熱が出ます。のどや口の中に水ぶくれのような発疹が出ます。

## プール熱



咽頭結膜熱ともいい、目が充血し、のどが赤く腫れて痛みがあります。高熱が出ます。

- いずれも食事や水分がとりにくくなります。脱水に注意し、水分補給と柔らかく刺激の少ない食事を心がけてください。
- 予防策として、タオルの共有は避けましょう。手足口病・ヘルパンギーナは症状がおさまっても、便の中にウイルスが排出されます。トイレの後やおむつ交換の後、食事の前後にはしっかり手洗いしましょう！

### 薬を飲んでくれない？

そんな時は、服薬補助ゼリーやスポイトの使用がお勧めです。

チョコレートやアイスクリームなどの味の濃いものにまぜると、薬の味がわかりにくくなります。

ミルクやおかゆに薬を混ぜると、それ自体が苦手になってしまうこともあるのでご注意ください。

抗生物質などの一部の薬は、酸味のあるジュースやスポーツドリンクと一緒にとると酸味が強くなることもあります。

牛乳は一部の薬の吸収を妨げます。

※飲み合わせによっては薬の質を変えてしまう物もあるので、医師や薬剤師に相談しましょう。



## おすすめのレシピを紹介します

### 【とり肉の味付け焼き】



### ●材料（4人分）●

とりもも肉・・・200g  
ごま油・・・4g（小さじ1）  
砂糖・・・4g（小さじ1強）  
正油・・・12g（小さじ2）  
しょうが・・・4g（小さじ1弱）  
サラダ油・・・4g（小さじ1）

### ●作り方●

- ① ごま油、砂糖、正油、しょうがを混ぜ、一口大に切ったとり肉を漬け込む。
- ② サラダ油を熱したフライパンで①を焼き上げる。

※少々水分を加え、蒸し焼きにすると焦げにくいですよ♪



# 利用者支援員

からの情報コーナー

5月・6月に行われた  
利用者支援事業の様子です

## 転勤者あつまれ！

5/28(木)・6/10(水)にありました！たくさんの親子が参加してくれました！5/28は苫小牧市内の紹介や、かけっこ、職員によるペープサート、6/10は苫小牧の情報交換や親子ふれあい遊びをして楽しみました♪



## ファミサポ交流会

6/18(木)に行いました。ファミリーサポート（ファミサポ）のことについて知りたい親子が参加してくれました！提供会員さんと親子でカーレースやゲームで交流をし、その後、託児と説明会を行いました♪



## 出張相談

児童センターや子育てルームに相談に行ってきました。保育園・幼稚園の入園についてや、「見学ってできるのかな？」「申請の時期は？」などのご相談にのらせていただきました。今後も定期的にあるので、ご活用くださいね♪



## みその保育園見学会

6/2(火)、6/17(水)に行い、6組の親子が参加してくれました！園を見学した後、入所相談を行いました。また、給食の試食もしました♪



利用者  
支援事業

今後も、親子で参加していただける楽しい行事を考えております。

随時ホームページ・インスタなどでお知らせします♪



詳細はこちら

発行

苫小牧市幼保施設課 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