

子育て

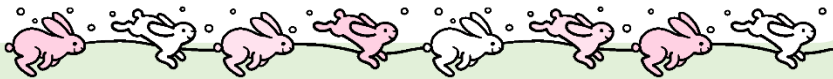
きらきら通信

冬号



妊婦さんも遊びにきてね♪

寒さが本格的になってきました。
 手洗い・うがいをして、元気いっぱいからだを動か
 し寒い冬を乗り切りましょう！
 親子ひろばで、寒い冬もお外でいっぱい遊びませ
 んか？
 お近くの親子ひろばに、ぜひ遊びに来てください。



親子ひろばの予定、およびスケジュールは**コロナ禍の開催時**の予定を掲載しています。
 感染症の状況により、変更となる場合がありますので必ず**ホームページ**で事前確認をお願いします。



QRコードからころんのホームページを見てね！
<https://kira2net.jimdofree.com/>



脱水を予防しよう！

親子ひろばで行っている栄養士講話での内容を
 抜粋してご紹介させていただきます。



POINT 1

のどが渴く前に水分補給！

のどが渴いたと感じるころには、すでに脱水がすすんでいることも…

POINT 2

水分補給には水か麦茶を！

水や麦茶などノンカフェインのものを。冷たすぎるもの、熱すぎるものもNGです。
 ジュース・炭酸飲料には糖分が多く含まれるので、虫歯や肥満の原因に。イオン飲料
 (スポーツドリンク)は、発熱時など大量の汗を一気にかいた時のみにしましょう。

POINT 3

一度に大量に飲まない！

体内のミネラルバランスをくずす恐れがあります。こまめに飲ませましょう。



水分を意識してとるタイミング

- お出かけ前後
- 発熱したとき
- お昼寝のあと
- 入浴の前後
- 朝起きたとき
- 就寝前
- 汗を大量にかいたとき
- 咳や鼻水がひどいとき

こまめな水分補給に
 心がけ、冬の脱水に
 注意しましょう！





あそびにおいでよ!

親子ひろば

2023年1月～3月の予定

開催の中止や利用制限をする場合があります。
ご了承ください。

妊婦さん・0～3歳のお子さんと保護者を対象に、ふれあい遊びや気軽な相談などができる場所です。知多市内各中学校区で開催しています。



★ タイムスケジュール ★

午前の部	10:30 ～ 自由遊び 11:45 ～ 12:00 集団遊び
ランチひろば	12:00 ～ 13:00 【持ち物】お弁当・お茶・ジュース ※個別で黙食にご配慮ください。
午後の部	13:00 ～ 自由遊び 14:15 ～ 14:30 集団遊び

★新型コロナウイルス感染症の状況により、開催時間を変更する場合があります。

★開催時間中の出入りは自由です。お好きな時間にお越しください。

★特別プログラムやお楽しみ会などの日は、スケジュールが変わることがあります。各ひろばでご確認ください。

ひろばのお約束

- ① 会場内での飲食は、ランチひろばの時間のみ可能です。
※水分補給はお茶飲みスペースをご利用ください。
- ② 床面で滑ると危険なので、歩けるお子さんは靴下をぬがせましょう。
- ③ 会場内でのスマートフォン・携帯電話の使用、通話、撮影はご遠慮ください。
※緊急を要する場合はスタッフに声をかけてね。
- ④ ゴミ、おむつはお持ち帰りください。
- ⑤ 貴重品は自己管理をお願いします。
- ⑥ 事故防止は保護者の役割です。

※お子さんから目を離さないようにしてください。

★お子さんの体調をよく確認の上、ご参加ください。

手指消毒・検温・マスクの着用にご協力ください。
※37.5℃以上のお熱がある場合は、参加できません。

ランチひろば



「みんなで食べるとおいしいね！」を合言葉に、毎日ランチひろばを開催しています。

みんなと一緒に食べることで、嫌いな食べ物に挑戦したり、自然にマナーが身につきます。親子で楽しいランチタイムを過ごしましょう♪

なお、ゼリーやジュース、おせんべいなど、おやつにあたるものは避けていただきますようお願いいたします。また、他の参加者の方とのお弁当の分け合いもご遠慮ください。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止の為、しばらくの間は、個別で黙食にご協力をお願いします。

親子ひろばのとなりで実施中

子育て・健康相談<保健センター> (健康推進課)

予約優先 ☎0562-54-1300

●育児相談●

お子さんの発達や生活リズム等の相談、身体計測を保健師等が行います。毎月1回目は栄養士、2回目は助産師も来ます。離乳食・授乳の相談もできますよ。

時間 10:30～11:30

月:知多 火:東部 水:八幡 木:中部 金:旭南

●産前・産後サポート相談●

妊娠中・産後はちょっとした不安がいっぱい。助産師等が妊娠中・産後のママのこころや体について相談に応じます。

※原則、毎月2回目は、育児相談と同時開催

時間 13:30～14:30

月:知多 火:八幡 水:東部 木:旭南 金:中部

●はぴママ教室●

初妊婦さん対象に、赤ちゃんの特徴や知多市の子育て支援の紹介を行います。保健センターにお問い合わせください。

(事前予約必要)

- ◆ 感染症対策により、一部開催時間を変更しております。
- ◆ 感染症の収束状況により、相談時間も変更となる場合があります。当日は、空き状況により相談を受け付けることもできます。気軽にお声をかけてくださいね。
- ◆ 保健センターでも育児相談、離乳食講習、パパママ教室、歯科相談などを行っています。詳しくは「広報ちた」の「健康」をご覧ください。

親子ひろばを見学します♪

※感染症対策のため内容が変更になることがあります。

♪各親子ひろばのカレンダーで共通記号を使って紹介しています。 カレンダー 色の日はお休みです。

家庭児童 相談員	保健師・保育士 栄養士・歯科衛生士	赤ちゃん サロン	サロン 講座	誕生日会	お楽しみ会	親子ひろば 特別プログラム
11:45 まで	11:30 まで ※保育士講話は 11:45 まで	10:30～	詳細は P.6	午前・午後 集団遊び中	各ひろばで ご確認ください	各ひろばの特色をいかした あそびをお楽しみください



子育て総合支援センター会場【岡田緑が丘 22-1】

- お楽しみ会 11:30 頃～ □ 読み聞かせ(11:40～)
- | | |
|---------------|-----------|
| 1月 5日(木)お正月遊び | 1月 17日(火) |
| 2月 2日(木)豆まき | 2月 28日(火) |
| 3月 2日(木)ひなまつり | 3月 14日(火) |

- 親子でふれあいながら遊んでみよう
対象年齢：0～2 歳児 時間 11:30 頃～
※対象年齢以外のお子様もご参加いただけます。
- 1月 18日(水)
「親子で昔あそびをたのしもう」
2月 22日(水)
「音にあわせて親子で遊んでみよう」
3月 15日(水)
「みんなで大きくなったねをお祝いしよう」
※手形をとるので汚れてもいい服で来てね

1 月					2 月					3 月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
2	3	4	5	6			1	2	3			1	2	3
9 祝休日	10	11	12	13	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
16	17	18	19	20	13	14 お悩み	15	16	17	13	14	15	16	17
23	24	25 初ママ	26	27	20	21	22	23 祝休日	24	20	21 祝休日	22	23	24
30	31				27	28				27	28	29	30	31



ふれあいプラザ内児童センター会場【新知東町 2 丁目 7-2】

- お楽しみ会(11:30 頃～) □ 読み聞かせ(11:40～)
- | | |
|---------------|-----------|
| 1月 6日(金)お正月遊び | 1月 13日(金) |
| 2月 3日(金)豆まき | 2月 10日(金) |
| 3月 3日(金)ひなまつり | 3月 10日(金) |

- 友達と思いきり身体を動かして遊ぼう
～ 投げる・走る・跳ぶ ～
対象年齢：2～3 歳児 時間 11:30 頃～
※対象年齢以外のお子様もご参加いただけます。
- 1月 20日(金)
「友達とたこあげをしよう！」
2月 17日(金)
「ダンボールの車に乗って走ろう」
3月 17日(金)
「友達と体を動かして遊ぼう」

1 月				2 月				3 月			
火	水	木	金	火	水	木	金	火	水	木	金
3	4	5	6		1	2	3		1	2	3
10 休館日	11	12	13	7	8	9	10	7	8	9	10
17	18	19	20	14	15	16	17	14	15 ふたご	16	17
24	25	26	27	21	22	23 祝休日	24	21 祝休日	22	23	24
31				28				28	29	30	31

♪各親子ひろばのカレンダーで共通記号を使って紹介しています。 カレンダー 色の日はお休みです。

家庭児童 相談員	保健師・保育士 栄養士・歯科衛生士	赤ちゃん サロン	サロン 講座	誕生日会	お楽しみ会	親子ひろば 特別プログラム
11:45 まで	11:30 まで ※保育士講話は 11:45 まで	10:30～	詳細は P.6	午前・午後 集団遊び中	各ひろばで ご確認ください	各ひろばの特色をいかした あそびをお楽しみください



ベティさんの家旭公園体育館会場【2階】【金沢字石根 1 番地】

● お楽しみ会 11:30 頃～
1月13日(金)楽器遊び
2月17日(金)ひなまつり

◎2月25日(土)は、親子ひろばを開催しています。

1月				2月					3月			
火	水	木	金	火	水	木	金	土	火	水	木	金
3	4	5	6		1	2	3	4		1	2	3
10 休館日	11	12	13 ●	7	8 ☆ ウイズ	9 ●	10	11	7	8	9 ●	10
●17 ふたご	18	19 ●	20	14	15	16	17 ●	18	●14 初ママ	15	16	17
●24 お悩み	25	26	27 ●	21 ●	22	23 祝休日	24 ●	25 ◎	21 祝休日	22	23	24
31				28					28	29	30	31 ●

●親子でお外遊びを楽しみ、四季を感じよう
対象年齢：1～3歳児
※対象年齢以外のお子様もご参加いただけます。
※親子ひろばからお外（芝生広場など）に移動して遊びます。
持ち物：お茶・帽子・タオル
※必要な方はベビーカーや抱っこひもをご用意ください。

1月19日(木) 11:45頃～
「寒さに負けずたこあげをしよう」
2月 9日(木) 11:15頃～
「シールラリーをしながらいっぱい歩こう」
3月 9日(木) 11:15頃～
「春を見つけに出かけよう」



ベティさんの家旭公園会場【金沢字石根 1 番地】

対象年齢：1～3歳児 ◎対象年齢以外のお子さまも遊べます。

野外親子ひろばのコロナ禍タイムスケジュール

10:30	～	体育館前のとろけ石で受付
10:40		
10:45	お散歩	●とろけ石出発
5	親子で自由遊び	(お楽しみ企画は右のスケジュールをご覧ください)
11:20	みんなで一緒に遊びます	
11:30	げんこつ山のたぬきさんでバイバイ	

持ち物：お茶、帽子、タオル
必要に応じて着替えなどお持ちください。

【スケジュール】

1/12(木)	芝生で遊ぼう
1/26(木)	たこあげをしよう
2/ 2(木)	芝生で遊ぼう
2/16(木)	シールラリーをたのしもう
3/ 2(木)	梅の花を見に行こう
3/16(木)	芝生で遊ぼう



◆お天気の悪い日など、お外あそびが制限される日はプログラムを変更します。
◆場所は「芝生広場」「ちびっこ広場」などです。

親子ひろばの予定、およびスケジュールは**コロナ禍の開催時**の予定を掲載しています。
感染症の状況により、変更となる場合があります。
きらきら通信 P.1 の QR コードを読み取り、**ホームページ**で事前確認をお願いします。

親子ひろばについてのお問い合わせ

NP0 法人 地域ぐるみで子育て・子育ての会こころん
事務局 0562-51-0266 (平日 9時30分~15時)

●お楽しみ会の内容については各ひろば内でご案内しています。



変更・緊急情報は
ホームページでも
確認できます。



ホームページのQRコードはP.1・8にあります。



東部親子ひろば

●火・水・木または土曜日開催●

亥新田公会堂会場【原2丁目6-28】

●お楽しみ会(午前中)

1月24日(火) 豆まき

2月28日(火) ひなまつり

3月7日(火) 大きくなったね

※汚れてもいい服装で来てね!

🍀ファミリープログラム

～家族みんなで遊ぼう～

対象年齢：0～3歳児

1月14日(土) 時間 14:00頃～

「親と子の心と体のリフレッシュ」

※地域の方が体調のバランスについてお話ししてくれます。

2月11日(土) 時間 11:30頃～

「親子で音あ・そ・び」

3月18日(土) 時間 10:30頃～

「大きくなったね！」

親子で1年の成長を振り返ろう!

※汚れてもいい服装で来てね!

木曜日はホールで👶赤ちゃんひろばを開催!

1月					2月					3月				
火	水	木	金	土	火	水	木	金	土	火	水	木	金	土
3	4	5 👶	6	7		1	2 👶 初ママ	3	4		1	2 👶	3	4
10	11 □ 保健師	12	13	14 🍀	7	8	9	10	11 🍀	7 👶	8 🎂	9	10	11
17	18 □ 栄養士	19 👶	20	21	14	15	16 👶	17	18	14	15	16 👶	17	18 🍀
24 👶	25 🎂	26	27	28 🍀 ウイズ	21	22 🎂	23	24	25	21 祝休日	22 🎂	23 👶	24	25
31					28 👶					28	29	30 👶	31	



八幡親子ひろば

●火・水・金曜日開催●

青少年会館会場【八幡字堀切91番地の1】

🍀親子で身体をつかって遊ぼう

対象年齢：0～3歳児 時間 11:30頃～

1月13日(金)

「たこあげをしよう！」

2月10日(金)

「新聞紙で遊ぼう！」

3月10日(金)

「障害物競走しよう！」



●お楽しみ会(11:30頃～)

1月27日(金) 節分

2月24日(金) ひなまつり

3月7日(火) 絵本の世界を楽しもう

📖読み聞かせ(11:40～)

1月17日(火)

2月21日(火)

3月28日(火)

1月				2月				3月			
火	水	木	金	火	水	木	金	火	水	木	金
3	4	5	6		1	2	3 🎂		1	2	3 🎂
10 休館日	11 🎂	12	13 🍀	7	8	9	10 🍀	7 👶	8 🎂	9	10 🍀
17 📖	18	19	20	14	15 ■	16	17	14	15 🍀 お悩み	16	17
24 🎂	25 □ 保健師	26	27 👶	21 📖	22	23	24 👶	21 祝休日	22	23	24
31				28				28 📖	29	30	31

親子ひろばで
開催中

お話ししよう♪ お話を聞こう♪ 専門職が来るサロン・講座

対象：就園前の
乳幼児の保護者

事前予約不要

保健師や家庭児童相談員、保育士
が来てアドバイスをもらえますよ



子育て一緒に考えようサロン

[同じ悩みをもつママたちとお話ししよう！ 専門職の方にも聞いてみよう！]

ママたちのお悩み おしゃべりサロン

お子さんの成長に沿って変わ
ってくる子育ての悩み。情報
交換して解決しませんか？

■利用者支援コーディネーター
(保育士)
または □保健師

——開催日——

■ 1/24 旭南

■ 2/14 知多

■ 3/15 八幡

「困った行動への対応の仕方」

——時間——

11:00~11:30

はじめてママの お話し会【初ママ】

はじめての子育てに奮闘中の
ママたちの会です。みんなで
知恵を共有しましょう！

■家庭児童相談員

——開催日——

1/25 知多

2/2 東部

3/14 旭南

——時間——

11:00~11:30

ふたご・みつごちゃん あつまれ！

多胎児の子育ては本当に大
変。同じ立場だからこそ分
かり合える悩み、育児の工
夫などをお話しませんか？

■家庭児童相談員

——開催日——

1/17 旭南

3/15 中部

——時間——

11:00~11:30



赤ちゃんサロン

歩き始める前までの赤ちゃ
んを対象に、親子でふれあ
いあそびをします。

□保育士

——開催日——

知多 2/15

中部 2/2

旭南 2/21

八幡 1/11・3/8

東部 1/25・3/22

——時間——

10:30~11:30

保育士さんがふれあいあそびを
教えてくれます。首が座ってくる
3か月ごろからがオススメ♪

子育て学習講座

[専門職さんから子育てに役立つ情報を聞けるよ！]



□子どもの健康と生活

健康と生活についてのお話を聞くことができます。

□保健師

——開催日——

1/11 東部

1/25 八幡

——時間——

11:00~11:30

🌸ウイズ講座

男女共同参画センター
ウイズによる出前講座
です。

子ども若者支援課

——開催日——

1/28 東部

2/8 旭南

——時間——

11:00~11:30

□子どもの食事について

子どもの食事、乳児食に
ついてお話を聞くことが
できます。

□栄養士

——開催日——

1/18 東部

——時間——

11:00~11:30





“食”について聞いてみよう!

ウンチがなかなか出なくて苦しそう。
マッサージだけでいいの?

簡単に子どもが喜ぶおやつって
どんなものがあるかしら?

色々な食材を食べさせてあげたい。
どうやって調理すればいいの?



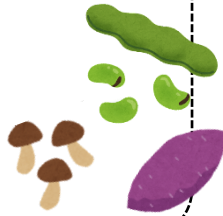
このような「食」についての悩みをよく参加者さんから耳にします。
栄養士さんの講話でとても役に立つものがありましたので、内容を
抜粋してご紹介します。

便秘を予防しよう!

便をやわらかくする食品&便のかさを増やす食品を取り入れましょう

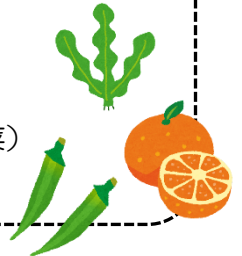
便のかさを増やす食品 (不溶性食物繊維)

- ・さつまいも
- ・豆類 (大豆・枝豆など)
- ・根野菜 (ごぼう・大根など)
- ・きのこ類
- ・オートミールや胚芽入りパン



便をやわらかくする食品 (水溶性食物繊維)

- ・海藻 (わかめ、ひじき等)
- ・果物 (柑橘類、プルーンなど)
- ・オクラ
- ・モロヘイヤなど (ねばねば野菜)
- ・寒天ゼリー



切り方や調理方法・味付けに工夫しよう!

パサパサ

パン・ゆで卵・いも類など
水分を含ませてしっとり。
汁物など飲み物と一緒に。

ペラペラ

わかめ・レタスなど
噛み切れないところが
苦手。加熱して刻む。

弾力

かまぼこ・こんにゃくなど
この時期は無理に食べさせ
なくてもいい。

むせやすい

餅・こんにゃくゼリー
ピーナッツなど
この時期は与えない。

ぼろぼろ

ひき肉・ブロッコリーなど
とろみをつける、ハンバーグ状
に成形するなどの工夫を。

皮

豆・トマトなど
皮を取り除く。

かたい

肉類・えび・いかなど
肉類は、ひき肉や薄切り肉を使
い、えび・いかはすり身にして
柔らかく煮る。



簡単おやつ! レシピ

バナナには食物繊維、ビタミン、ミネラルがバランスよく
含まれます。便秘改善にも GOOD!



マグカップで

ふわもちバナナきなこケーキ

【材料 小さめマグカップ1個分】

- ・バナナ 中 1/3 本 (果肉 30g)
- ・小麦粉 大さじ 2
- ・きなこ 大さじ 1
- ・ベーキングパウダー 小さじ 1/2
- ・牛乳 大さじ 1.5

【作り方】

- ① 小さめのマグカップにバナナを一口大にちぎって入れる。
- ② ①を電子レンジで加熱 (600w30秒) し、かき混ぜて果肉をつぶす。
- ③ ②へ小麦粉、きなこ、ベーキングパウダー、牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 電子レンジで加熱 (600W 2分程度) し、粗熱をとる。

エネルギー133kcal 塩分0.4g カルシウム89mg 鉄0.7mg

知多市子育てポータルサイト「きらきらねっと」

知多市の子育てに関する情報を検索できるサイトがあります！

救急、お出かけ情報、妊娠・出産から幼稚園・保育園
小中学校・放課後児童クラブ、障がいやひとり親支援のことなど



<https://chitakirakira.net>



お子さんと一緒に作って遊べるかんたん工作です。
親子で楽しんでくださいね♪



紙コップのパクパクちゃん



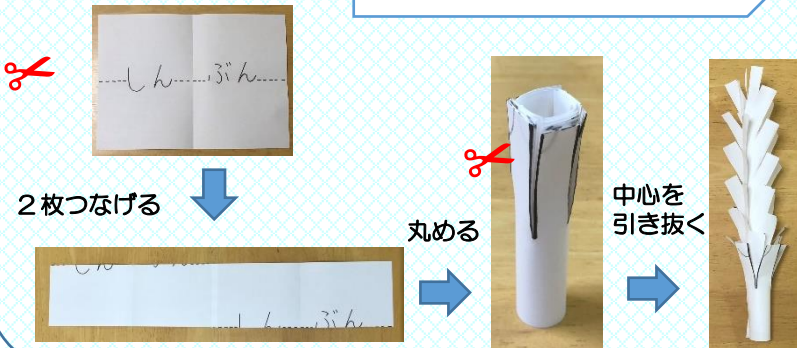
材料：紙コップ、ハサミ
サインペン、おりがみなど



※お子さんの好きな動物にアレンジしてね！



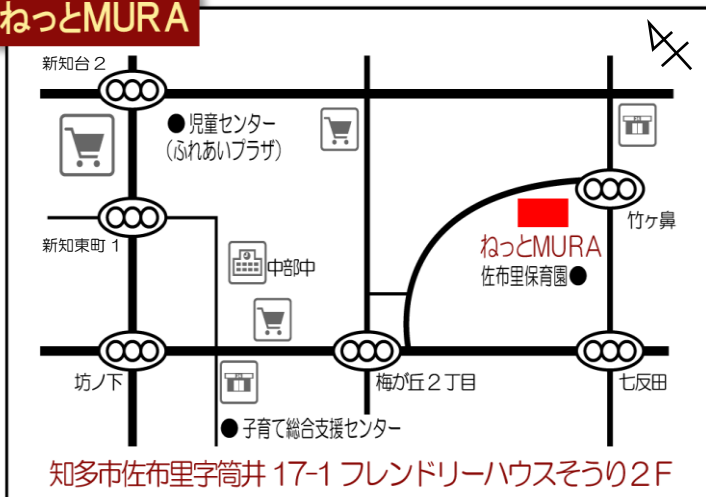
新聞フサフサ棒



材料：新聞紙、ハサミ
セロテープまたはのり



ねっとMURA



発行

特定非営利活動法人
地域ぐるみで子育て・子育ての会
ころん



【きらきら net】

親子ひろばの情報などを掲載しています。

<https://kira2net.jimdofree.com/>

←ひろばの地図案内は

HP>メニュー>マップ

発行日

令和4年12月15日

お問い合わせ

事務局直通 0562-51-0266