

# ときわっこだより



## 講座のご案内

・講座の詳細はつどいの広場ときわっこまでお問合せ下さい。

### 12月の子育て講座

## 冬におけての健康の話

冬にかかりやすい病気や対策、寒い時期の  
過ごし方など保健師がお話しします。  
健康相談・発達相談もできますよ。

日時：12/8(金) 10:30~11:30

場所：プレイルーム

講師：平野区保険福祉課保健師

定員：無

参加費：無料

持ち物：無

申込：当日直接お越し下さい。



11:40~第2回ちょこっとトーク!

子育ての悩み、みんなで話してみませんか?

### 12月のお楽しみ会

## クリスマスのつどい

常磐会学園大学の学生たちも参加します。

歌・ダンス・お話など…

みんなで一緒にクリスマスの  
お祝いをしましょう。



日時：12/19(火) 11:15~12:00

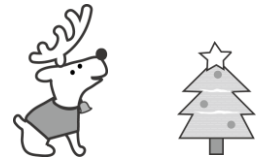
場所：プレイルーム

定員：無

参加費：無料

持ち物：無

申込：不要ですので、直接お越し下さい。



クリスマス飾りを作ろう! (先着20組)

12/19(火)~12/22(金) 随時

親子で簡単に作れるキットをご用意しています。

### 12月のお楽しみ会

## あっぷっぷのお話会

ふれあい遊びや絵本の読み聞かせ、  
パネルシアターなどをみんなで楽しもう♪

日時：12/20(水)

11:15~12:00

場所：プレイルーム

定員：無

参加費：無料

持ち物：無

申込：不要ですので、直接お越し下さい。



## ~年末年始休館日のお知らせ~

12/29(金)~1/3(水)

は休館します。

1/4(木)より通常通り開館します。

来年もたくさんのお友達に会えるのを楽しみに  
しています。

## ~今後の予定~

講座の詳細は次号で  
お知らせします。

・1/19(金) 10:30~12:00

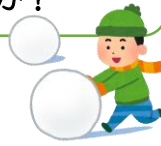
アクリルたわしを編もう

・1/24(水) 11:00~11:30

新聞紙で遊ぼう

# 子育てQ&A

Q. 寒くなり、こどもの服装が気になります。  
何枚くらい着せたらよいですか？



## A. 寝返り以降は大人と同じ。

「こどもは体温が高いので、服は大人より1枚少なく」とよくいわれます。しかし、それは1歳を過ぎて歩き出してから。外気温の影響を受けやすい新生児のころは、大人より1枚多く着せて、体温を下げない工夫が必要です。寝返りができるようになったら、大人と同じ枚数にします。走り回るなど、運動量が増える3歳以上には大人より1枚少なめでも大丈夫でしょう。外出時はブランケットや薄手の羽織りもの、ベストなど気温によって調節しやすい服を持ち歩くと安心です。

## 〈身体測定〉

大きくなったかな  
12/12(火)～12/16(土)  
毎月身長と体重を測って、  
お子さまの成長の記録を  
残しましょう！

## 子育てコンシェルジュ

(子育て支援相談員)の

次回の訪問日は

2月6日(火)です。



※12・1月の訪問はありません。

## 11/17(金) 食育講座

食生活改善推進員協議会の皆様を講師  
にお招きし、9組の親子に参加いただき  
ました。優しい味で好評でした！



### ふわふわお好み焼き

小麦粉 200g  
卵 2個  
豆腐 150g  
人参 100g  
キャベツ 150g  
玉ねぎ 50g  
ツナ缶詰 70g  
マヨネーズ 大さじ1  
コンソメスープの素 適量

- ①小麦粉、卵、豆腐を加えて生地を作る。
- ②人参、キャベツ、玉ねぎはみじん切り。
- ③①に②を混ぜ、ツナ缶を汁ごと加え、マヨネーズとコンソメスープの素を混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、生地を流し入れ、中火で焼く。焼き色が付けば、裏返して蓋をして、ふっくらと両面焼く。



## ～つどいの広場ときわっこの利用案内～

- ・ご利用にあたっては、利用登録(無料)が必要です。
- ・プレイルーム：手づくりのおもちゃや絵本がたくさんあります。
- ・戸外遊び(幼稚園園庭)：開館日の10時～14時(水曜日は10時～13時までです。)
- ・ランチルーム：お弁当持参の方はおむね12時から15時までご利用いただけます。
- ・休館日は、日曜日・月曜日・祝日です。
- ・開館時間は、10時～16時です。
- ・駐車場はございませんので、近くのコインパーキング等をご利用下さい。幼稚園・センター周辺には駐車しないようにお願いします。