

第362号

令和5年12月1日発行  
 岡崎市総合子育て支援センター  
 TEL:26-0706 FAX:26-6711  
 岡崎市八帖北町4番地9  
 (城北保育園3階)



福岡学区子育て支援の会  
 『とろっこひろば』



CONTENTS

- ◆ちよこっとわらべうた
- ◆らーごむ～“ちよどいい”ってステキ～  
 「知っておきたい、おう吐物の処理と消毒」
- ◆子育て支援の会
- ◆子育て講座報告
- ◆わくわく楽しい、元気っこのおやつ♪
- ◆総合子育て支援センターからのお知らせ
  - ・ひろばのお知らせ
  - ・子育て講座のご案内
  - ・お休みのお知らせ

♪ちよこっとわらべうた♪ 『なべなべそこぬけ』



お子さんの手をとって、  
 歌に合わせて左右に揺らす。

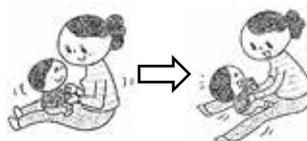
☆あそびのバリエーション☆

バリエーション①



歌の最後に「おいしく煮えたかな？」  
 「いただきます」と言って、お子さんをくすぐりながら食べるまねをする。

バリエーション②



お子さんを膝に乗せて、歌いながら揺れ、最後に「底が抜けちゃった!」「どしーん」と言って足を開き、床に下ろす。

らーごむ

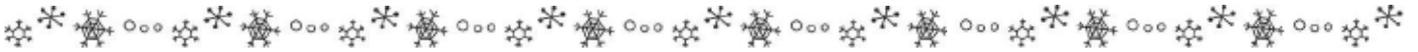


～“ちょうどいい”ってステキ!～

「知っておきたい、おう吐物の処理と消毒」

Lagom(らーごむ)は、「ちょうどいい」、「ほどよく心地良い」という意味のスウェーデン語。総合子育て支援センターは、必要以上にがんばることも、手を抜くこともない、みなさんにとって“ちょうどいい”子育てを見つけるお手伝いをします。

気づけば暗くなる時間が早くなり、夜空の星もきらめきを増す季節になりました。これからいろいろな楽しいイベントが目白押しですが、インフルエンザや胃腸炎が猛威を振るう季節でもあります。おうちでもうがい、手洗い、換気など感染対策を行いながら、元気にこの季節を乗り切りましょう!



特に胃腸炎はアツという間に家庭内で広がります。胃腸炎の原因で有名な「ノロウイルス」は、感染力がとても強いです。おう吐物には多くのウイルスが潜んでいるため、今回はおう吐物の処理と消毒方法をご紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

知っておこう!

### おう吐物の処理と消毒方法

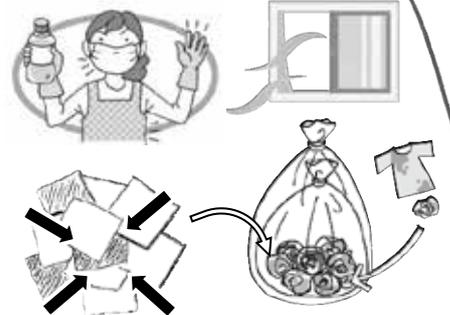


#### ① 手袋とマスクをする

ウイルスが体内に入ることを防ぐため着用しておくとお安心です。

#### ② 換気をする

ウイルスは小さく、乾燥すると空気中に舞うため、換気をしましょう!



#### ③ 外から中心に向かって汚れを拭きとる

ペーパーなどで外側から内側へ汚れを拭き、拭きとったペーパーはポリ袋を二重にして密閉して捨てましょう。

#### ④ 消毒液を作る

水1Lに、ペットボトルキャップ4杯の家庭用塩素系消毒薬(濃度6%)原液を入れ、希釈します。



胃腸炎でよく聞くノロウイルスはアルコールでは消毒できません!

#### ⑤ 消毒液で外側から内側へ消毒し水拭きをする

手袋をして、消毒液を浸した布で拭き、最後は水拭きをして、しっかりと消毒液を拭き取りましょう。

#### ⑥ 衣類は消毒液に浸しほかのものと分けて洗濯する

色落ちします!

塩素系消毒薬は色落ちします。服を色落ちさせたくない場合は、85℃以上の熱湯に1分間浸す方法もあります。



#### ⑦ 手袋とマスクを外す

#### ⑧ 手や腕を洗う

処理中や手袋を外す時などについたウイルスを、石けんと流水でしっかり洗い流しましょう。



#### ◆出張相談のお知らせ◆

〈12月の相談日〉

5日(火) なごみん      13日(水) 悠紀の里      14日(木) むらさきかん  
20日(水) よりなん      21日(木) やはぎかん



\*「出張相談」は予約制です。総合子育て支援センターにお申し込みください。

☎26-0706

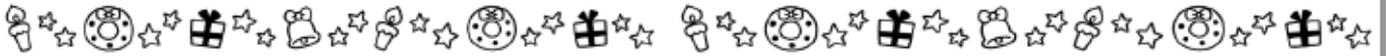


☆12月に開催される、各地区の民生委員・児童委員協議会主催の「子育て支援の会」の活動予定です。「子育て支援の会」に参加し、お住まいの地区でお友だちを作ってみませんか？  
 ☆ここに掲載してあるのは一部で、非公開で行っている地区や、地区外でも参加できる会もありますので、詳細はお問い合わせください。

お問合せ:総合子育て支援センター ☎26-0706

|        |          |            |                              |           |                   |
|--------|----------|------------|------------------------------|-----------|-------------------|
| 4日(月)  | 虹っこひろば   | 細川学区市民ホーム  | 14日(木)                       | こぼとの会     | 山中学区市民ホーム         |
| 8日(金)  | とろっこひろば  | 福岡学区市民ホーム  | 15日(金)                       | やひがしパンピの会 | 西部地域交流センター(やはぎかん) |
| 12日(火) | ぴよぴよ     | 大門学区市民ホーム  | 16日(土)                       | ぐりとぐら     | 南部地域交流センター(よりなん)  |
| 13日(水) | こっこの会    | 根石学区市民ホーム  | 18日(月)                       | どんぐり広場    | 竜美丘学区市民ホーム        |
| 14日(木) | ちびっこプーさん | 常磐東学区市民ホーム | 20日(水)                       | ぼっぼの会     | 岡崎学区市民ホーム         |
| 14日(木) | ぴよっこみどり  | 緑丘学区市民ホーム  | 21日(木)                       | あじさいの会    | 愛宕学区市民ホーム         |
| 14日(木) | カンナの会    | 本宿学区市民ホーム  | *都合により中止になることがありますのでご了承ください。 |           |                   |

9月26日(火)に霜田美津子氏をお招きして、子育て講座『絵本について』を行いました。おすすめの絵本の紹介の他にも、しかけ絵本や大型絵本の読み聞かせ、パネルシアター、わらべうたなどがあり、親子で一緒に楽しむことのできる時間となりました。お子さんたちは心地の良い声や音楽に耳を傾けたり、楽しい絵やしかけを夢中で見たりし、耳や目で楽しんでいました。ママたちもたくさんの絵本を見て「こんな絵本があるんだ」「この絵本読んであげたいな」と、とても関心をもっている様子でした。



## わくわく楽しい、元気っ子のおやつ♪

### かぼちゃのおはぎ

野菜を使ったおやつを紹介するね！



|                              |   |
|------------------------------|---|
| 材料 8個分(作りやすい量)               | 作り方  (1個 41キロカロリー)  |
| かぼちゃ(皮と種を除く) 1/4個<br>(約230g) | ① かぼちゃを一口大に切り、耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけてレンジ(600w)で5分加熱する。                    |
| バター 5g                       | ② かぼちゃが柔らかくなったら、下にたまっている水分をキッチンペーパーなどで拭き取り、温かいうちにフォークでつぶし、バターを加えてよく混ぜる。 |
| レーズン 20g                     | ③ レーズンを粗みじん切りにし、②に加え混ぜる。  |
| きな粉 大さじ2                     | ④ 粗熱がとれたら、でき上がったものを8等分にし、ラップを使いながら丸める。                                  |
|                              | ⑤ きな粉をまぶしてお皿に盛る。  |



子どもにとって「おやつ(間食)」とは、食事では取りきれない栄養やエネルギーを補うという役割があります。おすすめは、おにぎりやパン、いも類、ヨーグルトや牛乳などの乳製品、季節の果物や野菜などです。手作りでは、お好みの具材にアレンジすることもできます。楽しいおやつ時間にしましょう。



保健部 健康増進課 管理栄養士 黒葛野



# 総合子育て支援センターからのお知らせ



都合により、ひろばや講座等は参加人数の変更または中止になることがありますのでご了承ください。

## \*初めてママのためのひろば\*

- ★初めて(第一子)の子育てをしているママのためのひろばで『はじめの一步』をしてみませんか?  
同じくらいの月齢なら、思いや悩みも似ていて話しやすいと思います。親子で遊んだりママ友づくりや情報交換ができたりする場としてご利用ください。
- ★13時30分~14時30分(13時20分受付開始。受付前には入室できません。)
- ★参加人数に限りがあります。他のお部屋をご案内する場合があります。

|     |                         |                         |                         |
|-----|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 12月 | ねんねひろば(3か月~4か月)         | ころころひろば(5か月~6か月)        | にこにこひろば(7か月~8か月)        |
|     | 毎週火曜日<br>5日・12日・19日・26日 | 毎週水曜日<br>6日・13日・20日・27日 | 毎週木曜日<br>7日・14日・21日・28日 |

## \*パパのためのひろば\*

- ★お子さんと一緒に音楽に合わせてふれあい遊びを楽しみませんか。
- ★第2、第4土曜日10時30分~(10時20分受付開始。受付前には入室できません。)
- ★参加人数に限りがあります。他のお部屋をご案内する場合があります。



## 子育て講座のご案内

| 講座名        | 開催日時  | 場所          | 講師      | 定員            | 受付期間                  |
|------------|---|-------------|---------|---------------|-----------------------|
| クリスマスコンサート | 12月19日(火)<br>第1部(独歩可)10時~10時45分<br>第2部(未歩行)11時~11時45分     | 総合子育て支援センター | みずきの会   | 乳幼児親子各20組(抽選) | 11月1日(水)から12月1日(金)まで  |
| わらべうた      | 1月30日(火)<br>第1部(独歩可)10時~10時45分<br>第2部(未歩行)11時~11時45分      | 総合子育て支援センター | 楫野 加津子氏 | 乳幼児親子各20組(抽選) | 12月12日(火)から1月12日(金)まで |
| はじめてのリトミック | 2月7日(水)<br>第1部(2・3歳独歩可)10時~10時45分<br>第2部(1歳独歩可)11時~11時45分 | 総合子育て支援センター | 堀内 幸江氏  | 乳幼児親子各10組(抽選) | 12月22日(金)から1月22日(月)まで |

講座は、電話(26-0706)、総合子育て支援センター受付、もしくはインターネット(電子申請総合窓口)のいずれかの方法で、期間内(最終日17時15分まで)にお申し込みください。先着順ではありません。申し込み多数の場合は抽選となります。参加対象は岡崎市在住の未就園の親子です。各地域交流センターの事務所で受付や問い合わせはできません。



### 《プレイルーム・よちよちルーム》

19日(火) 9時30分~13時 支援センター行事のため

- 日曜日・祝日は通常のお休みです。
- ※よちよちルームは上記以外にも都合によりお休みになることがあります。その場合はプレイルームをご利用できます。
- ※やむを得ず、予定が変更になることがあります。
- ※年末年始のお休みは12月29日(金)~1月3日(水)です。



この情報紙「すくすく」は、岡崎市のホームページからもご覧いただくことができます。

すくすく

検索

受付時間:8時30分から17時15分まで

お問合せ:総合子育て支援センター ☎26-0706