

とまこまい子育て情報誌  
**のんき こんき げんき**

**第71号**

**2023.10.1発行**

公園の木々も赤やきいろに色づき秋の深まりを感じる頃となりましたね。お天気のよい日は親子で移り変わる季節を楽しみながら過ごすのもよいですね♪

砂場でままごと  
遊び楽しいよ♪



キラキラ光って  
面白いね♪



木の実発見！  
お友だちとお散歩♥



◎風邪予防には、手洗い・うがいが一番！！

★うがいのしかた★

ブクブク



①ぶくぶくうがい  
水で口の中を「ぶくぶく」  
して吐き出す。

②がらがらうがい

水を口に含み上を向いて  
「がらがら」して吐き出す。



果物狩り！美味しそう♪



楽しみましょう 子育てを  
**のん気 こん気 げん気で！！**

(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



# 保育園の様子を紹介します(0・1歳児クラス)

記事・写真提供  
みその保育園

お天気の  
良い日は  
外遊び☀️



保育園の園庭や公園での  
遊具遊びを楽しんでいます♪



砂遊びやすべり台楽しい!

散歩カーに  
乗って  
お散歩★



音の鳴る  
玩具が  
人気です★



大好きなよみきかせタイム♥️

お友だちと一緒に  
ままごと遊び♪

粘土遊び♪



子ども達は色々な「しかけ」  
絵本が大好きです♪



おいしい  
給食とおやつ



ブルーベリー  
ジャムサンド



月齢・家庭  
での進み具合に  
合わせた離乳食が  
提供されます

たらのもみじ揚げ



市のホームページに  
献立表やレシピが  
掲載されています⇒



# 親子ふれあい♡あ・そ・び

## 「あたまかたひざポン」

「ロンドン橋」の替え歌です♪

### 1 あたま



① 両手を頭にあてる

### 2 かた



② 両手を肩に

### 3 ひざ



③ 両手を膝に

### 4 ポン



④ 1回拍手

### 5 ひざポンひざポン



⑤ ③・④を2回繰り返した  
あと あたま かた ひざ ポン

### 6 め



⑥ 両手は目に

### 8 はな



⑧ 両手を  
鼻に

### 7 みみ



⑦ 両手を耳に

### 9 くち



⑨ 両手を口に

小さい子との  
コミュニケーションに



♪「♪ポン」の回数を  
増やしてあそぼう

膝の上に座り、後方から手を添えたり  
子どもと向き合って遊ぶと楽しいですよ♪

テンポをゆっくりとって  
大きな小さくさで体にふれましょう♡

## おすすめの絵本紹介

作：ひらぎみつえ

あかちゃんがよろこぶ「しかけ」えほんシリーズ

♡お子さんのお気に入りの絵本を一緒に見ながら  
秋の夜長に親子で読書タイムは、いかがですか！



## 簡単クッキング

### 【かぼちゃパイ】

材料（4人分）

- ・かぼちゃ・・・100g
- ・砂糖・・・小さじ1強
- ・餃子の皮・・・8枚
- ・サラダ油（揚げ油）・・・適量

あまくて  
おいしい♡



### ●作り方●

- ① かぼちゃは種と皮を除き、適当な大きさに切って茹でる。
- ② ①のかぼちゃをつぶして、砂糖を加える。
- ③ ②を餃子の皮に包み、油で揚げて完成！

※チーズを入れても美味しいです。

# 利用者支援員からの情報コーナー

利用者支援事業

とまこまい  
子育て情報もあるよ

## 幼稚園 認定こども園 PRポスター展

苫小牧市内の幼稚園・認定こども園ポスターのほか、子育て情報などの展示をします。下記の日程にて開催いたしますので、ぜひお越しください。

**2023年 10月2日(月) ▶ 13日(金)**  
**2023年 10月16日(月) ▶ 31日(火)**

**場所** 苫小牧市役所 (1階市民ロビー)  
**場所** 子育て支援センター (教育・福祉センター2階)

市役所1階市民ロビー  
子育て支援センター

お問い合わせ 苫小牧市役所 こども育成課 TEL: 0144-32-6224 (直通)

## 幼稚園・認定こども園 PRポスター展

市内には、5つの幼稚園と19の認定こども園があります。それぞれの園の特色をポスターで見てくださいませんか？その他にも、お子様と楽しめるサークル情報も掲示しております♪  
 そろそろ、本格的な園選びのシーズンです。詳細は左記の案内をご覧ください。皆様のご来場をお待ちしております。

子育て施設に  
 関してのご相談は  
 利用者支援員におたず  
 ねください！市役所18  
 番窓口、子育て支援セ  
 ンターに在中してい  
 ます



## ファミリーサポートセンターとは？

育児の援助を受けたい人【依頼会員】と育児の援助をしたい人【提供会員】が有償でお子さんを預かる組織をつくり、会員同士で相互援助活動を行うものです。会員相互の信頼関係をもとに、地域で安心して子育てができる環境づくりをサポートします。



## <利用者支援事業>

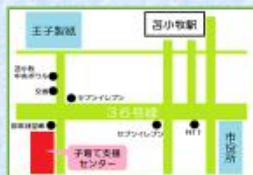
### ファミサポってどんなところ？ ~交流・説明会~

ファミリー・サポート・センターの利用をお考えの保護者の方！利用に関する説明や提供会員さんとゲーム等による交流を行います。みなさんの参加をお待ちしております。登録済の方も参加OK！未登録の方は、説明会後に登録もできます。



日時：令和5年10月19日(木)  
 ①10時~10時45分 ②10時30分~11時15分

- 定員：各回 8組 (先着順ですが未登録の方を優先させていただきます)
- 申込み方法：電子申請 → こちらから
- 申込み期間：令和5年10月1日(日) ~ 10月7日(土)
- 場所：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 教育・福祉センター2F



<お問い合わせ>  
 苫小牧市役所  
 健康こども部 こども育成課 総務係  
 電話：0144-32-6224

