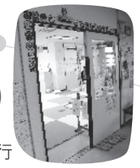
新しく 子育て支援センター にしかせが開所

これまで、苅宿・西加瀬地区に子育て支援センターがありませんでしたが、この春、待望の「にしかせ」が開所しました！ぜひお越しください。



にしかせ基本情報

開所日時	月・水・木　9:30～12:30（祝日開所） ※年末年始休業（12月29日～1月3日）
利用対象者	0歳から就学前のお子さんと保護者
定　員	8組（満室時には1時間を目安にご利用ください。）
住　所	〒211-0024　川崎市中原区西加瀬10-5 （西加瀬こども文化センター内）
電　車	東急東横線「元住吉駅」徒歩15分 JR南武線「平間駅」徒歩20分
バ　ス	「苅宿」バス停徒歩1分
ＴＥＬ	080-3082-2407（開所日・開所時間内のみ）
運　営	「保育ボランティアグループ にじの会」 「にじの会」では親子向けに様々な活動を行っています。

平和公園から徒歩8分

カレンダー面もチェック！

Voice 利用者さんの声

家の近くに支援センターがなかった為、子どもを遊ばせに行きたかったものの、足が遠のいていました。その為、中原区のホームページで西加瀬に支援センターができると知り、とても楽しみにしていました。スタッフさんは皆明るく、おしゃべりが楽しいです。おもちゃも多く、子どももいつものびのびと遊んでいます。いつでも体重が測れたり、キットパスを使って手形を取れるのも魅力的だと思っています。　（Y.S 記）

中原区内には９か所の子育て支援センターがあります！情報はこちらから

なかはら子ども未来フェスタ開催決定！サポーター大募集♪

例年開催しているなかはら子ども未来フェスタ、今年で17回目の開催となります。ワークショップや子育て情報がたくさん！遊びに来てね！【日にち:11/4(金)、11/5(土) 場所:グランツリー武蔵小杉】そして、フェスタを一緒に作るサポーターを大募集！子育てマップの作製や当日の運営、みまもりなど、一緒になかはらの子育てを応援しませんか？

詳細はこちらから⇒

17th Mirai Festa

こんだて紹介

あじの蒲焼き風（木月ほほえみ保育園提供）

夏が旬のあじを使った一品です。暑い夏でも甘辛ダレで食欲をそそり、子どもにも大人気です。フライパンで簡単にできます。秋には、さんまでもおいしくできますよ。

●材料　幼児一人分（90kcal）

- あじ（35g）……1切れ　※骨を取り除き、3枚におろしたもの
- 薄力粉……5g（小さじ1）
- 油……適量
- ★砂糖……2g（小さじ1弱）
- ★しょうゆ……1.8g（小さじ1/4）
- ★だし汁……6g（小さじ1強）

※離乳食完了期の場合は、★の調味料を薄めにしてください。
※薄力粉を片栗粉に変えると、小麦アレルギーの方でも食べられます。

●レシピ

① ★を鍋に合わせて火にかけ、一煮立ちさせる。
② あじに薄力粉をまぶし、油をひいたフライパンで、こんがりとしたキツネ色になるまで焼く。
※オーブンを使用する場合は、あじに薄力粉をまぶしてから両面に油を付け、クッキングシートを敷いた鉄板の上に並べて220℃で10～15分程焼く。
③ あじ(②)を鍋(①)に入れ、タレをさっと煮絡める。

公立保育所の献立表は
川崎市公式ホームページ「保育所 献立」で検索 またはQR→

読んでみて

おてがみであいましょう（中原図書館提供）

作／木村いこ
画／木村いこ・木村セツ
出版社／理論社
対象／幼児

おばあちゃんと会えなくなってしまって、とってもさみしいマルちゃん。おてがみでおばあちゃんとお話しすることにしました。おたがいをおもいやる絵手紙に心があたたまります。

編集後記

子育て初心者には不安な夏。暑くなったら必要な事は？何か見落としていないだろうかと不安になり、検索魔になってネットで調べるけれど、不安は拭えません。そんな時、編集会議や他のイベントで、同じ悩みを持つママや相談員さんから回答をいただき、悩んでいるのは私だけじゃないと思えました。時には実際にお会いして話す事も大切だなと思いました。子どもと迎える初めての夏。教えていただいた事を取り入れて、楽しい思い出をたくさん作りたいです。（M.Y記）

このゆびと～まれ！を一緒に作ってみませんか？

次回以降の編集会議は、8月18日（木）、9月15日（木）午前10時から、中原区役所別館１階幼児室で予定しています（1時間程度）。ご興味がある方は気軽にお問い合わせください。
※念のため開催の有無を下記の連絡先へ確認してください。

本紙の配布や掲示に協力していただける場所を探しています。右記までご連絡ください。

中原区のシンボルマーク

連絡先：中原区役所地域ケア推進課
電話：044-744-3304 ／ FAX：044-744-3196
65keasui@city.kawasaki.jp

次号（第96号）は令和4（2022）年１０月発行予定です。

令和４（2022）年８月
第95号

このゆびと～まれ！

なかはら子ネット通信

発行：中原区総合子どもネットワーク（なかはら子ネット）
なかはら子ネットは区内で子育てしている人達を応援する中原区総合子どもネットワークの愛称です。区内の自主グループや関係団体・機関等で組織しています。

夏をたのしく！げんきに！過ごすコツ

今年もあつ～い夏がやってきました。そんな季節も楽しみながら健康に過ごしたい！
夏だからこそ気になる子どもの健康にまつわるQ&Aと、この時期ぴったりの遊びを紹介します！

特集1　保育士さんに聞きました　子どもの健康Q&A

Q　夏の衣服や掛け布団はどんな基準で選べばいいの？

A　赤ちゃんは汗をかきやすいので速乾性の高いメッシュ素材の肌着に薄手のロンパース、活発に動き回る年齢では吸水性に優れた綿素材のものが洗濯機で洗っても丈夫なのでおすすめです。お出かけには、エアコン除けにおくるみや長袖シャツがあるといいですね。掛け布団はエアコン等の風が直接当たらないよう、薄手のバスタオルやタオルケットがいいでしょう。　（すこやか小杉保育園　保育士）

Q　日焼け止めはどんなものを塗ればいい？他の対策は？

A　真夏は、強い日差しが直接当たらないように薄い長袖や通気性のよい帽子、ベビーカーの日よけを利用しましょう。日差しの強い10～14時頃までを避け、朝夕の涼しい時間帯に出かけるといいですね。日焼け止めは、小さい赤ちゃんから使うことができる、低刺激性と書いてあるものを選びましょう。使用方法など商品説明を確かめて使いましょう。　（中原区保育・子育て総合支援センター看護師）

Q　夏の水分補給…頻度や飲み物の種類は？

A　外出や昼寝、入浴の前後など汗をかく少し前に、こまめに水分をとるよう気を付けてあげましょう。飲み物は常温でも良いですが、冷えていると火照った体を冷やしてくれます。胃への刺激にもなるので、飲みすぎには注意しましょう。汗をたくさんかく時には、スポーツドリンクの利用も効果的ですが、普段の生活では麦茶など糖分のないものにしましょう。（中原区保育・子育て総合支援センター栄養士）

Q　夏、子どもの食欲が落ちた時の対処法は？

A　食べたくない時に無理に食べさせようとすると、食事に対する悪いイメージを子どもにあたえてしまうので、一旦切り上げることも必要です。また、レタスをちぎったり、トマトのヘタを取ってもらったりするだけでも、自分で作った！という気持ちになります。自分で作ったものを家族と一緒に食べることで、食への意欲が高まるきっかけになりますよ。

（木月ほほえみ保育園　保育士）

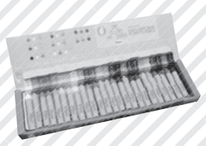
特集2　編集会議で夏ならではのキットパスで遊び体験会をしました！

ライスワックス素材のキットパスは何でも口に入れてしまう月齢の娘にも安心して触らせる事が出来ました。お絵描き未体験の娘も大人のマネをしている間に少し描くことが出来ました。祝！初お絵描き体験です。万一、ボードや紙からはみ出ても水で簡単に落とせるとのこと。気持ちに余裕を持って遊ばせられるからか娘も楽しそうでしたし、何より自分自身も楽しめる遊びでした！自宅でも取り入れていきたいと思います。
（めいママ記）

キットパスを使った遊び方を教わりました。アクリル板にクレヨンの様に描いたり、水を加えて水彩画の様に描いたり、子どもの足形をとったり、色んな使い方があると知りました。私は久しぶりに絵を描けてとても楽しかったのですが、水で簡単に落とすことが出来、素材が口紅にも使われるパラフィンなので小さい子どもの手に付いても安心でした。この夏は素敵なお絵かきツールで子どもと一緒にいっぱい楽しみたいと思います！
（ひなママ記）

キットパスは今回の体験会で初めて知りました。描いた感じはクレヨンに近く描きやすかったです。子どもが口にしても大丈夫なのが安心でした。比較的簡単に足形手形が取れました。子どもの記念になって良かったです。通信会議では、普段読ませていただいている広報誌の作成段階に立ち合わせていただいて、ママの声に加えて色々な方が携わってくださっていることが分かりました。有難うございました。
（M記）

Kitpas



「Kitpas」は、子ども達が大好きな紙にお絵かき！の他、窓ガラスやアクリル板等のつるつるした平滑面に描くと、濡れた布などで簡単に消すことのできる筆記具です。水に溶かして絵の具のように使うこともできるので、指スタンプや手形足形等、大人も子どもも楽しく使えます。固形マーカーのため、書き消しの際に粉も出ず、独特な揮発臭もありません。夏の遊び体験会でも活躍した、身体にも環境にも優しい「Kitpas」！ぜひ調べてみてくださいね。