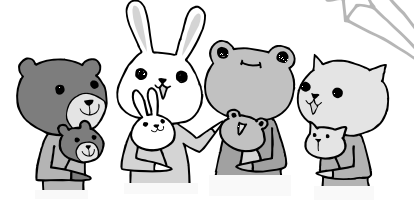


子育てグループ

って何？
どんなことを
しているの？

子育てグループは同じくらいの年齢の子どもがいるパパやママが集まって、自主的に活動をしている団体です。区役所には 11 団体が登録しています。今回はその中から 2 団体を紹介します。他の団体の様子は区のホームページをご覧ください。

子育てグループに関する情報は
こちら



国際子育てクラブ

「国際的な感覚を小さい頃から少しでも体験させてあげたい」と思い、娘が 4 か月の時からコアラに参加しています。日本人と外国人の親子や卒業生のママが参加していて、日本語だけでなく英語の会話も飛び交っていて異文化を味わうことができます。ドイツ人のパパがドイツについて日本と比較しながら紹介して下さり、ドイツから見た日本と今まで知らなかったドイツについて知ることができてとても面白かったです。その他にもママのアイデアをもとに季節ごとのイベントを計画のびのびと活動しています。」 (Y.T 記)

- ★対象児：現在 0 歳～3 歳児
- ★活動日時：木曜日 (月 2 回) 10:00～12:00
- ★会費：年 500 円
- ★主な活動場所：福祉パルなかはら
- ★連絡先：koala.group.ml@gmail.com

活動の様子はこちらのブログをチェック



たけのこクラブ

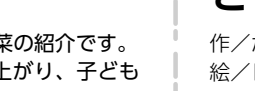
「たけのこクラブは 1992 年から続くママのアイデアをもとに活動している子育てサークルです。季節の工作や誕生日会、運動会、ハロウィン、クリスマス会、コンサートなど盛りだくさんです。2022 年度は私たちと一緒にあそびませんか？」

- ★対象児：1 歳 6 か月～未就園児
- ★活動日時：木曜日 10:00～11:00
- ★会費：月 300 円
- ★主な活動場所：新城こども文化センター

Open day (体験会) やっています！
2/17 (木) お楽しみ会

- ★会場：新城こども文化センター集会所
- ★時間：10 時～11 時
- ★参加希望・問合せ先：takenokoclub_mail@yahoo.co.jp

問合せ先はこちら



こんだて 紹介

さばのおろし煮 (木月保育園提供)

旬のさばと大根を使った、ご家庭でも手軽に出来る主菜の紹介です。大根おろしを加えて煮ることで、さばがやわらかく仕上がります。子どもにも食べやすくなります。
※離乳食完了期頃から食べ始められ、1 歳未満ではさばの代わりに白身魚で代替します。

- 材料 [大人 2 人+幼児 2 人分 (幼児 1 人約 115kcal)] *****
- *さば.....5 切 (45g/切)
- *大根.....100g
- *酒.....20g (大さじ 1 と小さじ 1)
- *砂糖.....10g (大さじ 1 強)
- *みりん.....10g (大さじ 1/2 強)
- *だし汁.....適量
- *しょうゆ.....20g (大さじ 1 強)

- レシピ*****
- ① 大根の皮をむいておろし、おろした大根と水分を別々にしておく。
- ② 鍋に調味料 (A)、①の水分を入れて沸騰させ、皮を上にしたさばを並べる。
- ※ 分量は、さばがかぶるくらいが目安です。
- ③ ②が一煮立ちしたら、しょうゆを加えて落とし蓋をし、もう一煮立ちさせる。
- ④ さばに火が通ったら、大根おろしを全体に蓋をするようにまんべんなく加え、落とし蓋をして味が染み込むまでに 5 分程煮る。
- ★ さばの代わりに鶏肉で代用しても美味しく食べられます。

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→

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

読んでみて

とうみんホテルグッスリドーズ (中原図書館提供)

作/かめおかあきこ
絵/レイン・スミス
出版社/岩崎書店
対象/幼児 小学低学年

ホテルグッスリドーズは冬を寝て過ごす動物たちのとうみんホテル。3 びきのうさぎがお客様をお出迎えし、とうみん前の楽しい晩餐会がはじまります。さいしょにヤマネがうとうとしはじめ…。みんなが目覚める、春が待ちどおしいですね。

編集後記

産後ケアでお世話になった助産師さんからの紹介をきっかけに、地域と繋がりたいなあと編集会議に参加させていただきました。参加できない時期もありましたが、自分の記事や子供の写真が掲載されると嬉しかったり、ちゃっかり先輩ママさんの体験談を聞けたりと、とても有意義な時間でした。勇気を出して、一歩踏み出して良かったです。(N・M 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、2月17日(木)、3月14日(月) 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。

次号(第93号)は
令和4 (2022) 年 4 月発行予定です。

このゆびと〜まれ!

令和4 (2022) 年 2 月
第 92 号

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。

「2 歳から 3 歳にかけて様々な事に興味を持ち始める時期です。大人が話すことに興味を持つこともあれば、他に楽しそうなどがあるところから気持ちを引かれることもよくあります。同じように、自分の身の回りの事を自分でできることもあれば、まだまだ出来ないことも沢山ある年齢です。お子様の成長に伴いある程度のことを身に付けさせてあげたいと願うお母さんはよくわかります。今はできていなくても、入園してからの様々な経験を通して、生活面や排せつの自立を習得していきます。少しずつお子様の興味を上手に引き出し、慌てずゆっくり子育てを楽しんでくださいな。」
(多摩保育園保育士)

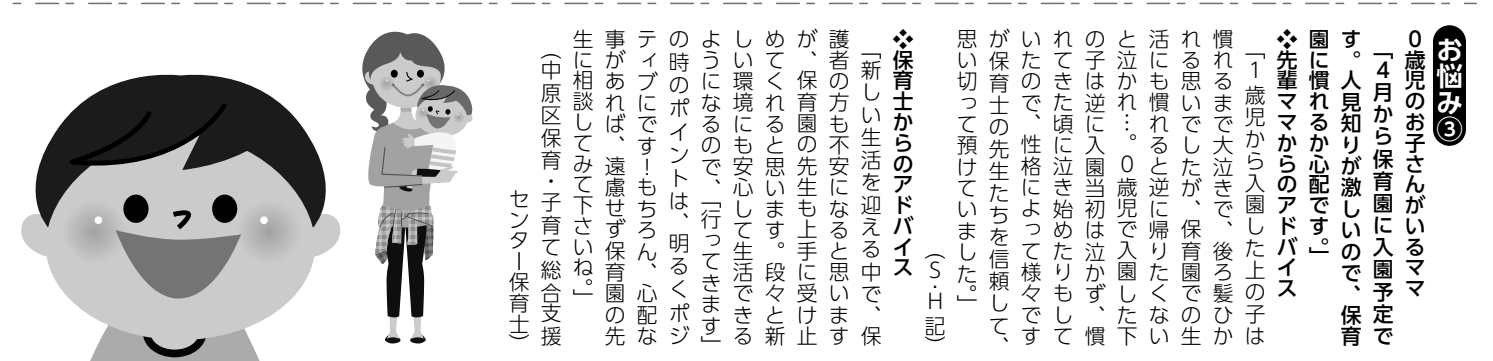
「入園に向けて不安だと思いますが、お家の方と先生が仲良くコミュニケーションを取る事が実はとても大切です。先生と仲良く話している姿を見てお子様は「あ、この人はママの知っている人なんだ」と、安心するのです。復帰明けで色々大変だと思いますが頑張りすぎず、リラックス気分できましよう! 不安な事があつたら何でも先生に話してくださいね。応援しています。」
(木月保育園保育士)

「我が家は卒乳前に入園していましたが、帰宅後は授乳の時間にしていました。それから夕飯、入浴、睡眠の流れで過ごしていました。一番大変なのはご飯作りだと思いましたが、冷凍食品やレトルト食品を活用する、休日や朝に下ごしらえをするなどの時短の工夫をしていました。復職後は親も子どもも疲れているので、思い切って一緒に寝てしまっから家事をするのもお勧めです。タイムスケジュールは色々あると思います。焦らず自分に合った流れが見つかると良いかなと思います。」
(M・N 記)

「1 歳児のお子さんがいるママ 1 年以上仕事を休んでいたのですが、育児・家事・仕事を両立できるか心配しています。一日のスケジュールを教えてください!」
先輩ママからのアドバイス
「我が家は卒乳前に入園していましたが、帰宅後は授乳の時間にしていました。それから夕飯、入浴、睡眠の流れで過ごしていました。一番大変なのはご飯作りだと思いましたが、冷凍食品やレトルト食品を活用する、休日や朝に下ごしらえをするなどの時短の工夫をしていました。復職後は親も子どもも疲れているので、思い切って一緒に寝てしまっから家事をするのもお勧めです。タイムスケジュールは色々あると思います。焦らず自分に合った流れが見つかると良いかなと思います。」
(M・N 記)

「4 月から保育園に入園予定です。人見知りか心配なので、保育園に慣れるか心配です。」
先輩ママからのアドバイス
「1 歳児から入園した上の子は慣れるまで大泣きで、後ろ髪ひかれる思いでしたが、保育園での生活にも慣れると逆に帰りに泣かないと泣かれました。0 歳児で泣き下の子は逆に入園当初は泣かなくて、慣れてきた頃に泣き始めたりもしていたので、性格によって様々ですが保育士の先生たちを信頼して、思い切って預けていました。」
(S・H 記)

「新しい生活を迎える中で、保護者の方も不安になると思います。保育園の先生も上手に受け止めてくれると思います。段々と新しい環境にも安心して生活できるようにになるので、「行ってきます」の時のポイントも、明るくポジティブにです! もちろん、心配な事があれば、遠慮せず保育園の先生に相談してみてくださいね。」
(中原区保育・子育て総合支援センター保育士)



困った時に、頼りになる「子育てに関するサポート制度紹介」

◆病児保育・病後児保育 (事前登録・予約要) ◆
保育所などに入所しているお子さんが、病児等のために通所できないときに一時的にお子さんを預かり、保護者の子育てと就労の両立を支援する制度です。
〒112-8501 中原区新城 3-5-1 中島ビル 3 階
JR南武線武蔵中原駅徒歩 2 分
電話：872-9137

◆ふれあい子育てサポート事業 ◆
育児を援助したい人と育児の援助を受けたい人が、それぞれサポートセンターに会員登録し、会員相互による育児援助活動を行っています。
利用対象：生後 4 か月から小学 6 年生までのお子さんと同居している方
援助内容：保育所等への送迎、通院や残業などの際の一時的なお子さんの保育など
お問い合わせ先 (中原区在住の方)
「ふれあい子育てサポートセンター」
TACK (タック)
中原区内 2-15-15
電話：948-8915
その他のサポート制度はこちら

一時保育ってどんな感じ? 一時保育体験談

「親の介護のために利用し始めました。預けている間に、介護をしたり自分時間を確保しています。親としては、定期的に我が子を見てくれるプロがいることがとても安心です。娘にとっては、親なしで同年代の子と遊ぶ貴重な機会になっています。お迎え時の可愛さ倍増、娘はたくさん遊んでいい刺激を受けて私はリフレッシュして親共々いい時間を過ごせていると感じています。」
(M・A 記)

一時保育に関する情報は
中面の情報カレンダーを
チェック!!

Let's Go!!

