

遊びに来てね！ 子ネット通信編集会議

子ネット通信は、子育て中の方の「今、知りたい！」をお届けするため、子育て中の方などに編集に携わっていただいています。子ネット通信編集会議は、「会議」という名称からお堅く感じてしまうかもしれませんが、みんなでお子さんを見守りながら、肩の力を抜いてお話しできるゆるやかな場です。積極的に記事の企画・編集をしてみたい！という方はもちろん、とりあえずどんな雰囲気で開催されているか知りたい…という方も大歓迎！保育士や地域子育て支援センターの職員も参加しているので育児の相談もできちゃうかも？1回限りの参加もウェルカムですので、まずは気軽な気持ちで、「子ネット通信編集会議」に参加してみませんか？

編集委員からの声

会議と聞くと「子どもが騒いだらどうしよう？」とか「意見を求められたら困る」と緊張するかもしれませんが、子ネット通信編集会議は子育て仲間同士が日頃欲しいと思っている情報について話せるアットホームな時間です。おもちゃで自由に遊ぶ子どもたちを囲みながら区役所の職員さんも参加者もみんな床に座ってリラックスした雰囲気でお話できます。地域子育て支援センターに来る気持ちで一度覗きにきてみてください。（きさとママ記）

ご近所さんぽ
ベビーカーも大歓迎!!
お子さんと一緒に皆さんでおさんぽしませんか？

6月23日(月) 10時～12時
集 合：新城こども文化センターに10時
(下新城1-2-4)
コース：こども文化センターの
周辺を歩く予定です！



地域子育て
はじめのステップーに参加しませんか？

6月24日(火) 9時15分～10時45分
集 合：福祉/パルなかはら 研修室に9時15分
(今井上町34 和田ビル1階)
詳細はこちらから →



告知

6月19日(木)10時～11時
@中原区役所別館幼児室

『夏にあったあんなことこんなこと共有会』開催！

お子さんが生まれてからまだ夏を迎えたことが無い方も、お子さんが生まれてから2回目の夏、という方も、色々な気になる、や経験を持ち寄って、来る夏に備えましょう！快適グッズの共有や実際に使ってみての感想なんかも言い合えたらいいですね…！



詳細は、ホームページをチェック！



「こんだて」紹介

辛い！子どもが大好き 麻婆豆腐 (川崎市公立保育所)

●材料 4人分(子ども8人分) *****
綿豆腐 …………… 280g 水 …………… 1/2カップ
豚挽肉 …………… 100g 砂糖 …………… 大さじ3/4
人参 …………… 中1/4本 味噌 …………… 大さじ1/2
長ねぎ …………… 3/4本 しょう油 …………… 大さじ3/4
胡麻油 …………… 大さじ1 かたくり粉 …………… 大さじ1

●作り方 *****
① 綿豆腐は下茹でしてから十分に水を切り、1cm角に切る
② 人参・長ねぎはみじん切りにする。
③ 鍋に胡麻油を熱し、豚挽肉と野菜を炒め、火が通ったら、水・砂糖・味噌・しょう油で味付けをする。
④ ③に①の豆腐を加え煮込み、最後に水溶きかたくり粉を回し入れて仕上げる。



●ポイント *****
・水溶きかたくり粉でとろみをつけるとき、一旦火を止めてから、かたくり粉を回し入れると、ダマになりにくいです。
・ひき肉や野菜が口の中でバラバラにならず、小さな子どもでも食べやすいです。

市では、レシピ投稿検索サイト「クックパッド」に「川崎市のキッチン」を開設し、健康に配慮したレシピや保育所、小学校のレシピ、地元食材を使った地産地消レシピ、備蓄品を使用した食品ロス削減レシピなどを紹介しています。ぜひ活用ください。



食育イメージキャラクター しょくいくん

川崎市 クックパッド

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
TEL：044-744-3304 / FAX：044-744-3196
メール：65keasui@city.kawasaki.jp



次号(第113号)は
令和7(2025)年8月発行予定です。



このゆびと〜まれ！

令和7(2025)年6月

第112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。

編集委員おすすめ！

中原区で開催される子育てに役立つ講座たち

子育てのことをもっと知りたい、けれどどこで教えてもらえるのかわからない…そんな方は多いのではないのでしょうか。
中原区内では、様々な場所で子育てに関する講座を行っています。
今回は編集委員おすすめの講座をご紹介します。
あまり知られていない講座もあるかもしれません。ぜひチェックしてみてください！

01 離乳食講座「Ami! 栄養士と話そう!」
(主催：中原保育園)

私は離乳後期食・完了期食の回に参加しました。本講座のおすすめポイントは、各参加者の悩みや質問に多くの時間を割いて丁寧に答えていただけること、実際に保育園でも出されるメニューを試食が出来ることです！参加者が10名程度で円座形式なこともあり、講師や参加者同士での意見交換がしやすく、アットホームな雰囲気です。試食は酢の物で、実際に味わえたことで、材料の下処理や味付けの程度を実感できたのはとても参考になりました。お子さんの食事に少しでも悩みがある方は、ぜひ参加してみてください！(みーママ記)



講座の詳細はこちらから↑



02 スマイル歯みがき教室
(主催：川崎市健康福祉局)

「スマイル歯みがき教室」では、歯科衛生士が歯みがきに関する個別相談にのってくれます。歯科衛生士の膝の上に子どもを寝かせて仕上げみがきを実演してくれます。生後7か月の我が子に参加しましたが、まずは歯みがきに慣れさせていくことが大事で、前歯がしっかりと生えてきたらフッ素ジェルで仕上げみがきをするようにとのことでした。成長に応じた手入れ方法を学べたことは有意義でした。(H記)



講座の詳細はこちらから→

03 Welcome to なかはらひろば
～保育連続講座～
(主催：中原保育園、下小田中保育園)

第1子または中原区に転入して1年以内の1歳6か月未満の子どもと保護者(中原保育園は中原区在住の1歳6か月未満の子どもと保護者)が参加する3回連続講座です。パネルシアターやふれあい遊びを楽しみながら地域の子育て中の仲間と悩みを共有し、情報交換をすることができます。また、保育士や看護師、栄養士の方に気軽に相談できるため、普段子どもと何をしたら良いかわからない、離乳食が進まず体重が増えないなど、子育てに関する疑問や不安を解消する機会となりました。(K記)



(下小田中保育園)



講座の詳細はこちらから
(中原保育園)

04 心肺蘇生法を学ぼう
(主催：地域子育て支援センターにしかせ)

娘が生まれたばかりの頃からSIDSや誤飲といった「万が一」におびえ、どうすれば我が子の命を守るのかと神経質になっていました。そんなときに参加したこの講習会では乳幼児への心臓マッサージの力加減、誤飲した物を吐き出させる姿勢などを人形を使って教えていただき、身をもっていろいろなることを学べました。決して起こってほしくない「万が一」ですが、一通りの体験をしたことが心のお守りになりました。(H記)

※次回の開催は2026年1月頃の予定です。毎月の地域子育て支援センターのおたよりをご確認ください。



必見！ 中原区から発信する子育てに役立つ情報たち

中原区内の主な講座の情報は

令和6年度版
子育て情報ガイドブック
「このゆびと〜まれ!」

に載っています！

中原区で子育てをする上でのバイブル冊子です。区役所2階を始め、各子育て施設に配架されています。次の項目が編集委員おすすめページ！ぜひ見てみてくださいね！
(令和7年度版は10月発行予定です。)

- ・子育てに悩んだら(制度や相談先など) ……P20～38
- ・区内の病院一覧 ……P39～45
- ・一時保育事業 ……P55
- ・親子の交流の場 ……P68～69
- ・地域子育て支援センター ……P73～74
- ・公園一覧 ……P81～92



ガイドブックはこちらから見ることができます↑

その他の情報発信

ピアッツァ

「ピアッツァ」は、地域イベントの情報発信や気軽な情報交換、助け合い、お下がりや不要品の譲り合いなど、住民同士が安心・安全にやりとりできる、中原区と連携した地域密着型のコミュニティアプリです。



PIAZZA



ピアッツァアプリ
二次元コード