

1歳を過ぎると、食事のことははじめ、気になることも少しずつ変化していきます。周りでは復職する人が増えたり、いつもの場所は小さい子が多くて気を使ったり、新しい関係づくりが少し億劫になる時期でもあります。ここでは、1歳頃からでも楽しめる地域の活動を紹介します。

# 突撃！ミニケロ調査隊！！

子育てふれあい広場 **ぱくぱくらぶ**

- 実施場所** 新城こども文化センター（中原区下新城 1-2-4）年に数回、近隣の公園で外遊びを開催することもあります。
- 実施日時** 毎月第4水曜日（8、9月はお休み）10時00分から11時15分
- 対象** 1歳児～未就園児、先着20組（予約不要）
- 費用** 無料

歌や体操、どろんこ遊びなど、家庭ではなかなかしづらい体験も楽しめる「ぱくぱくらぶ」。さんぽなどの外遊びや、落ち葉・絵の具を使った素材遊び、季節の行事も充実し、毎回違う企画を親子で楽しめます。五感を使った遊びも豊富で、時には汚れを気にせず思いきり遊ぶことも。子ども同士の関わりも大切に見守ります。看護師・保育士など専門職スタッフもいるので、生活リズムや発達、歯みがきなど日常の気がかりなことお気軽に話せます。予約不要でふらっと参加できる、地域の子育てイベントです。



## こんだて | 紹介

### 野菜納豆（ミアヘルサ保育園ひびき元住吉）

- 材料** 子ども4人分（幼児）\*\*\*\*\*
- 小松菜…………… 80g      ひきわり納豆…………… 60g
- 切り干し大根…………… 15g      しょうゆ…………… 4g
- にんじん…………… 20g

- 作り方** \*\*\*\*\*
- ① 小松菜は3cm幅に、にんじんは細切りにし、沸騰させた鍋で茹でる。
- ② 切り干し大根は水で洗い、1cm幅に切り、沸騰させた鍋で茹でる。
- ③ ボウルに①と②、ひきわり納豆を入れ混ぜ合わせ、しょうゆを加える。

- ポイント** \*\*\*\*\*
- ・切り干し大根が入っていることで、食感を楽しむことができ、カリウム、カルシウムなども摂取できます。
- ・粒の納豆より、ひきわり納豆は栄養価が高く、食感、風味、食べやすさの点でも優れています。
- ・小さいお友だちはひきわりの納豆の方が細かく食べやすいです。また、ご飯にかけて食べても美味しく食べられます。
- ・野菜が苦手な場合は、野菜の大きさも少し細かく刻んで混ぜると食べやすくなりますよ。

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。ぜひご活用ください。

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。

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

# おすすめの子育てイベント・スポット

1歳児からでも楽しい！おすすめの子育てイベント・スポット

- 活動場所** 武蔵小杉駅周辺の公共施設（中原市民館、福祉パルなかはら等）
- 活動日** 週1回程度
- 対象** 未就学児
- 活動費** 実費のみ

プレイセンターかんがる～は、海外の「プレイセンター」を参考につくられた、親子が自由に遊び、ゆるく学び合える場です。歩く前の月齢から3歳以上の子も、年齢が違って、みんなで見守り合いながら安心して過ごせます。□□□に参加する人も多く、初めてでも自然になじめる雰囲気。継続して会えることで、ゆっくりパパ・ママ友ができるのも魅力です。地域の先輩ママがサポートに入る日もあり、子育ての学び合い企画も準備中。見学は随時受け付けており、特別な準備は不要です。親子に合った居心地に良い場所を、ぜひ一度見つけにでかけてみませんか？

中原区の子育て情報サークルはこちら

お問合せは、こちらのメールアドレスに以下の内容をお知らせください。

- ① 親子お名前
- ② 子どもの月年齢
- ③ 保護者電話番号
- ④ 問い合わせ内容（見学希望等）

## 読んでみて

### パタパタどうぶつえん（中原図書館提供）

作/岡田善敬  
絵/タケウマ  
出版社/プロンズ新社  
対象/幼児

サルがとびあがってぴょんしゅたっ。ワニが大きな口をあけてパッカーパクン。すばやくパタパタ、ゆっくりパタパタ。ページをめくると動物たちが動き出します。親子でページをパタパタめくりながら楽しめる絵本です。

## 編集後記

離乳食 / 夜泣き / 身体の発達、毎日が「どうすればいいんだろう」の連続ですが、同様に悩み、頑張っているパパママとの交流が、一番の励みになります。皆さんも、困ったら支援センター（愛称すくすくひろば）や子ネット通信の編集会議に是非お越しください！（ことりパパ）

## 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、4月16日（木）、5月21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）。皆さんの気になることを記事にできるチャンス！ご興味のある方はお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連絡先へ確認いただいてから、ご参加ください。

# このゆびと～まれ！

令和8（2026）年4月 第117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。

地域子育て支援センターの愛称が4月から「すくすくひろば」になったよ

## 食のことで相談してる？

食事のことで正解がなくて、みんな不安??

遊び食べ… アレルギー… 体調不良の時… これでいいのかな…？

好きなものばかり… 分量サイズは？

進まないのは食べ方のせい？

離乳食から幼児期の食事まで、気になることがあっても、『相談するほどじゃないかな』と思うことはありませんか。身近に話せるいろいろな入口がありますので紹介します。

まずは、ここ

どこで相談しても大丈夫！話しやすい場所で相談することが不安解決に向けての第一歩です。

### 1 いつもある場で、話したい程度に合わせて すくすくひろば（地域子育て支援センター）

決まった相談がなくても、気軽に遊びに行けるのがすくすくひろば。親子同士で過ごす中で、食のことがふと話題にのぼることもあります。保育士など様々な経験豊富なスタッフがいて、話したい度合いに合わせて相談できるのも安心です。

にしかせ、おおと、ひらま、しんまるここでは2か月毎に離乳食や幼児食の相談会を開催しています。

なかはら、とも、虹・にじでは、事前に伝えればちょっとした栄養士への相談もできます。

区内に9か所あり、他区の施設も利用可能です。

詳細はこちら

### 2 情報を得る・きっかけづくりに 地域のイベント

保育園等で地域親子向けに離乳食相談会や給食試食会等を行っています。裏面のカレンダーや中原区役所 2F 掲示板、すくすくひろば等にイベント情報が集まっています。

イベント情報は区 HP 地域子育て支援センターのおたよりや中面のカレンダーに掲載しています。

ほかに

通年開催 親子同士の情報交換なら **子育てサロン、子育てふれあい広場**

「にじのひろば」に参加しましたが、スタッフさんが家族のように温かくて、心の拠り所になっています。（Kさん）

詳細はこちら

### 3 相談したいことが具体的にできたら 個別に相談

『子育てなんでも聞いてみよう』  
中原区保育・子育て総合支援センターほか  
☎44-744-3288

保育士、栄養士、看護師等に育児相談ができます。電話相談または、相談事をフォームに入力し回答は電話・来所・メール・オンラインの中から選べます。

栄養相談・育児相談  
中原区役所地域支援課（2階3番窓口）  
☎044-744-3267

予約は こちらから

予約不要の栄養相談のほか、育児相談（毎月第2水・予約制）で栄養士・保健師・歯科衛生士に相談ができます。

アレルギー相談は、『これ無料なの？』と思うくらいに医師・保健師・栄養士が揃った場で、私が参加した回は人が少なくじっくり相談ができました。（Oさん）

相談までは…でもまずは情報がほしい方には、

離乳食・幼児食教室  
概要・日程は中面カレンダーにも記載

離乳食・幼児食のポイント  
区HPやYouTubeで解説しています。