




春風に誘われるように、花が咲き虫たちも目を覚まし、気持ちの良い季節になりました。
 感染症拡大防止のために、子育て支援センターの事業を4月末まで中止しています。(3月末現在)
 一日も早く収束に向かい、皆さんとお会いできる日を楽しみにしています。

 **参加者募集** 



◆◆◆つながい野外ひろば“なかよし”◆◆◆

自然にいっぱいふれながら、地域の公園や広場で一緒に遊びましょう。(※申し込みは不要です。)

◎日 時： 5月8日(金) 池谷公園(桜が丘)

10時15分～11時30分 (受付：10時～ 雨天中止)

※現地集合、現地解散となります。雨天の恐れがある場合は当日9時以降に子育て支援センターまでお問合せ下さい。

※公園付近には駐車場はありませんので、徒歩または自転車、公共交通機関にてお越しください。

※秋にも開催を予定しています。

◆◆◆子育てふれあい教室「第1期音楽リズムであそぼう！」◆◆◆

心地よい音楽に合わせてお子さまとふれあって、自分自身もリフレッシュしましょう。

◎日 時 5月18日(月)、6月22日(月)、7月20日(月) ※3回シリーズです。

各回 午前10時30分～午前11時30分

◎場 所 精華町交流ホール(町役場2階)

◎講 師 NPO法人こらぼねっと京都

◎対 象 者 町内在住で在宅の満1歳6か月以上(5月1日現在)の子どもとその保護者で全3回に参加できる方

◎定 員 親子30組程度 申込者多数の場合は抽選 (※当選された方のみ連絡をします)

◎申込期間 4月8日(水)～4月17日(金)

◎申込方法 町ホームページから「音楽リズムであそぼう」を検索、またはスマートフォンで右上の二次元コードからお申し込みください。



◆◆◆パパママ講座「ふれあい・運動遊び」◆◆◆

体を動かしながら、子育てのコツを学びましょう。

◎日 時 6月20日(土)

午前10時15分～11時15分(受付は午前10時～)

◎場 所 むくのきセンター 多目的ホール(4階)

◎内 容 親子でできる、ふれあい遊びや運動遊び

◎講 師 深見 智洋氏(幼児体育指導員)

◎対 象 者 町内在住で、在宅の満1歳6か月(6月1日現在)以上の子どもとその保護者

◎定 員 親子30組 申込多数の場合は抽選 (※当選された方のみ連絡をします。)

◎申込期間 5月7日(木)～5月17日(日)

◎申込方法 町ホームページから「パパママ講座ふれあい・運動遊び」を検索、またはスマートフォンで右の二次元コードからお申し込みください。



◆◆◆離乳食なにになに講座◆◆◆ 《予約不要》

実際の離乳食を見て硬さや量が学べます。講師は町立保育所管理栄養士です。

◎日 時 5月11日(月) 午前10時30分～11時30分

◎場 所 子育て支援センター



◆◆◆食育講座 離乳食「A:初期・中期編」「B:後期・完了期編」◆◆◆

離乳食の進め方や必要性、簡単メニューの紹介など調理実習を通して楽しく学びます。

◎日 時 A:6月9日(火) B:6月16日(火)

午前10時～11時30分(受付:午前9時40分～9時55分)

◎場 所 むくのきセンター調理室(3階)

◎講 師 精華町立保育所 管理栄養士

◎対 象 者 町内在住で在宅の子どもの保護者、及び妊婦の方

◎内 容 A:離乳食の初期・中期編 B:離乳食の後期・完了期編

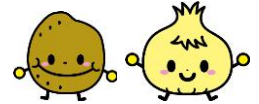
◎参 加 費 A:200円 B:300円(材料代)

◎定 員 各講座 15人 申込多数の場合は抽選(※当選された方のみ連絡をします)

◎申込期間 A・Bとも5月1日(金)～5月15日(金)

◎申込方法 町ホームページから「食育講座」を検索、またはスマートフォンで上の二次元コードからお申込みください。

◎そ の 他 託児があります。対象は2か月～就園前の子どものみで、子どもの試食はありません。
※食材準備のため、キャンセルはお断りします。(急な体調不良等の場合は除く)



◆◆◆パパママ講座「赤ちゃんとお父さん」◆◆◆

子どもの成長はあっという間です。パパも赤ちゃんとの時間を楽しみましょう!

◎日 時 6月27日(土) 午前10時00分～11時30分

◎場 所 保健センター

◎講 師 岡 いくよ氏(助産師)

◎対 象 者 町内在住で在宅の2か月～12か月(6月1日現在)の子どもの父親

◎定 員 15組程度 申込者多数の場合は抽選(※当選された方のみ連絡をします)

◎申込期間 5月27日(水)～6月10日(水)

◎申込方法 町ホームページから「赤ちゃんとお父さん」を検索、またはスマートフォンで右の二次元コードからお申し込みください



🎉🎁🍰 お誕生日のつどい 🎉🎁🍰

お誕生日のつどいは、その月生まれのお友達が集まって、みんなでお祝いします。計測をした後、誕生日カードに手形をおしたり、楽しいシアター(手遊び、歌、ふれあい遊び、エフロンシアター等)もあります。

申し込み方法は、パソコンで町ホームページ「お誕生日のつどい」を検索、またはスマートフォンで、右の二次元コードからも受付しています。

5月生まれ「お誕生日のつどい」

日 時 5月15日(金)
午前10時～11時30分
場 所 子育て支援センター
参 加 費 120円
予約受付 5月1日(金)～
前日の午後4時まで



2020年度子育て支援センター事業の紹介 パート2

※子育て支援センターの事業は、精華町在住の方に限ります。

パート1はセンター
だよりVol1-6に掲載

★にこにこ相談(乳幼児相談)★

《予約要:電話受付(実施日の1か月前から1週間前までに、子育て支援センターへ)》

「どれくらい大きくなったかな?」「こういう時はどんなかかわり方がいいの?」「離乳食の進め方は?」など、気になる事がいっぱいですね。そんな時は保健師や栄養士に相談してみましょう。また、並行してプレールームを開設しています。たくさんのおもちゃを用意して待っています!

◎対象年齢:0~3歳児

◎時 間:午前9時30分~11時 ※場所がいけたに保育所の時は、9時45分~11時15分

◎持 ち 物:バスタオル、母子健康手帳

【2020年度の予定】 ※変更の場合があります。

会 場	かしのき苑 1F 交流広間	光台近隣センター 2F	いけたに保育所	子育て支援 センター	保健センター
実 施 日	4月23日(木) 中止	5月26日(火)	7月31日(金)	10月1日(木)	11月27日(金)
	9月9日(水)	2021年 1月14日(木)	12月11日(金)	2021年 3月5日(金)	2021年 2月24日(水)
内 容	① 計測		② 育児相談(保健師)		③ 離乳食相談(栄養士)

★はっぴー講座~子どもの歯のケアについて★《予約不要》



歯が生え始めた頃の歯磨きや、子どもの歯について歯科衛生士さんと一緒にお話しましょう。

◎日 時 6月1日(月) 午前10時30分~11時30分

◎場 所 子育て支援センター

※申し込み・予約は不要です。当日直接子育て支援センターにお越しください。

す く す く せいか子育て情報誌“SUKUSUKU2020” 2020年4月発行!



子育てに関するいろんな情報が詰まった情報誌を是非お役立て下さい。

必要な方は、下記の窓口にお申し出下さい。

<窓口> 子育て支援センター、町内保育所(こまだ、ほうその、いけたに、ひかりだい、せいかだい保育所)、
つどいのひろば“さんりんしゃ”“いろは”、役場子育て支援課



★リズムであそぼう!

保育所において、町内在住で在宅のお子さんとその保護者の皆さんを対象に、音楽に合わせて走ったり、おどったり、ふれあい遊びをしたりするとっても楽しいリズムあそびです。

《前期(4月~9月)の予定》

◆講師 いしずみ ともみ 石角 朋美先生(音楽指導者)

◆対象 町内在住で在宅の子どもと
その保護者

◆場所 予定表の保育所

◆日時 予定表の日程

保育所名	月 日(曜日)				
こまだ保育所 (Tel.94-3400)	/	5/19 (火)	6/16 (火)	/	9/15 (火)
ほうその保育所 (Tel.94-3530)	/	5/27 (水)	6/24 (水)	7/15 (水)	/
いけたに保育所 (Tel.72-3530)	4/16 (木) 中止	5/14 (木)	6/11 (木)	7/9 (木)	9/10 (木)

※詳しくは各保育所にお問合せください。



食育だより



乳幼児期は、食生活のリズムの基礎を作る重要な時期です。

夜更かしや不規則な生活が、子どもの健康と成長における問題点となっています。

十分に睡眠をとること、そして朝の光を浴びることで体内時計は正しく整えられます。

さらに、昼間にたくさん体を動かし、「おなかですいた」という感覚を持つことが重要で、子どもの食生活リズムの基礎を作ります。

朝、昼、夜の規則正しい食事の繰り返しがこの食生活のリズムを助け、幼児期の活動にメリハリを与えてくれます。

生活リズムを整えるには、年度替わりの今がチャンスです。この春からは、食生活のリズムを意識しながら過ごされてはいかがでしょうか。

簡単おやつレシピ きなこ蒸しパン

材 料(5個分)

小麦粉	75g
ベーキングパウダー	3g(小さじ1)
砂糖	30g
きなこ	25g
サラダ油	4g
水	100cc



作り方

1. 小麦粉、ベーキングパウダーは合わせて2回ふるっておく。
2. 砂糖と1をボールに入れ、サラダ油と水を加えて泡立て器で混ぜる。
(水は全量入れず様子を見ながら入れる)
3. 2の生地にきなこを混ぜ合わせる。
4. 3をアルミカップに入れ、蒸気のあがった蒸し器に入れて12～15分蒸し、竹串をさして生地がつかなければ出来上がり。



* フライパンに3を並べ水を1cmぐらい入れ蓋をして途中水がなくならないように注意して中火で蒸してもよい。

精華町子育て支援センター (こまだ保育所内)

TEL 98-4001 FAX 94-3780

E-mail kosodate@town.seika.lg.jp

子育て支援センターだよりVol.2-1 は精華町ホームページでご覧いただけます。

精華町HP⇒子育て・教育⇒子育てを楽しもう⇒子育て支援センター⇒子育て支援センターだより・情報カレンダー