



東京都地域子育て 包括支援センターだより 平成25年3月号

編集発行：東京都地域子育て包括支援センター（大宝東児童館内）
 東京都総二丁目4-5 ウイングプラザ2階
 (TEL077-551-2370)
 東京都地域子育て支援センター（金勝児童館内）
 東京都御園983
 (TEL077-558-3527)
 東京都地域子育て支援センター
 (治田西カナリヤ第三保育園内)
 東京都小柿一丁目7-36
 (TEL077-553-3907)

暖かい春ももうすぐ！ 3月は別れの季節と同時に新しい出発の季節です。何か新しい事を始めるにはぴったりですね。小さな春を探しに親子で外に出かけてみてはいかがでしょうか。

一緒に考えましょう こ・そ・だ・て

～子どもいろいろ 子育ていろいろ～
 子育てに正解はありません。困ったり、悩んだり、迷ったりイライラしたり、そんな気持ちを誰かに伝えてみませんか？

◆相談日時◆
 相談時間 月～土曜日 9:00～17:00(※日曜・祝日・年末年始はお休み)
 TEL 551-2370 (大宝東児童館内)
 TEL 558-3527 (金勝児童館内)
 相談時間 月～金曜日 8:30～17:00 (来園の場合は9:00～)
 TEL 553-3907 (治田西カナリヤ第三保育園内)

◆子育て相談巡回予定◆ 10:30～12:00
 火…治田西児童館 治田東児童館
 水…大宝児童館
 木…治田児童館 葉山東児童館
 金…大宝西児童館 葉山児童館

※相談は子育て全般、秘密は厳守します。
 ※専門的なことは専門機関を紹介します。
 ※3か月ごとに巡回曜日を変更しますので、ご確認ください。



地域子育て支援センター開館時間 : 9:00～17:00

児童館名	電話番号	月	火	水	木	金	土
大宝東	551-2360	○	○	○	○	○	○
金勝	558-3527	○	○	○	○	○	○

児童館開館時間 : 10:30～17:00

児童館名	電話番号	休	○	○	休	○	休
葉山	553-8796	休	○	○	休	○	休
葉山東	552-6149	休	○	休	○	○	休
治田	551-1431	休	○	休	○	○	休
治田東	554-6115	休	○	○	休	○	休
治田西	554-1035	休	○	○	休	○	休
大宝	551-1950	休	○	○	休	○	休
大宝西	552-7240	休	○	休	○	○	休

こんなときどうする？

Q おやつはどれだけあげればいいのでしょうか？
 子どもにとってのおやつは、1日3回の食事ですり足りない栄養を補うための大切なものです。2歳までは1日2回、3歳以上は1日1回が目安。メニューは、「麦茶+おにぎり」や「牛乳+ミニパン」など、軽い食事をとるイメージで。不足しがちなカルシウムと食物繊維を補うために、「ヨーグルト+いも類」や「飲み物+果物」という組み合わせもお勧めです。甘い菓子やスナック菓子は、子どもの好みの、やめられない止まらない味になっています。必ずお皿に適量を取り分け、食べ過ぎないように注意しましょう。

子どもが思い通りにならない？

子どもが思い通りにならない時、多くのお母さんは、「怒っちゃいけない！我慢しなくちゃいけない！」ってご自分のイライラと戦われるわけですが、実は、この時、お母さんが怒らない(我慢する)ことが大事なのではなく、子どもたちの失いかけた自信を取り戻すことの方が重要なんです。失いかけた自信を取り戻すためには、どうしたらいいのでしょうか？ それには、早くできた時やキチンとできた時には、「今日は早くできてすごいね。お母さん嬉しいな～」と褒めたり、上の子に聞こえるように、下のお子さんに「お兄ちゃんは一人でできるんだよ。さすがだね～」と話してみたり…。肯定の言葉を使って欲しいのです。

もちろん、一人でできないような(くずる)時には、「じゃあ、今日はお母さんが手伝ってあげよう！」とすることもあっていいと思います。甘えたい時には甘えさせてもらえる。これは子どもにとっても安心を与えます。ちょっと子育てに余裕がでるかもしれませんね。

かぜからくる 急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管(鼻と耳をつなぐ管)を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。



予防 ● 鼻水はこまめにとる ● はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすい、滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切

平成24年度 子育てサークル情報交換会開催について

子育てサークル登録をされている方、また、これから子育てサークル登録を考えておられる方及び活動に興味を持っておられる方を対象に子育てサークル情報交換会を開催します。ご興味のある方は事前にお申し込みいただき、お気軽にご参加ください。また、お子様連れの方は託児もします。

【日時】 3月7日(木) 午前10時～11時30分

【場所】 治田東児童館

【内容】 ・来年度のサークル登録について ・情報交換

【問い合わせ・申し込み】 地域子育て包括支援センター

(大宝東児童館内)

TEL 551-2360



子どもの「肥満・痩せすぎ」

幼児期の肥満は、成長してから糖尿病にかかりやすくなるなど、将来的な生活習慣病の原因を作ってしまう。逆に、痩せすぎは、貧血や骨粗しょう症など体の成長に影響します。しかし子どもによって、食欲やその適量には個人差があるもの。基準より体が小さい、大きいからといって一喜一憂せず、極端な食事制限をしたりするのは避けましょう。むしろ、どちらも不規則な食生活や偏った食事、運動不足が大きく影響していますので、大人が手本になって規則正しい生活習慣を送ることが大切です。

おいしい絵本

「ちびころおにぎり なかみはなあに」

作・絵：おおいじゅんこ (教育画劇)

おにぎりのにぎるくん、むすみちゃん、げんまいくん、中身がないちびころちゃんのおにぎりの4人が、竹のかごに乗って、ちびころちゃんのおにぎりの中身を探しに出発！食卓の上の朝ごはんや鍋、冷蔵庫など、台所を探します。最後は、ママにおかかを入れてもらって、ちびころちゃんも大満足。かわいい描写に、思わずクスクスと笑い、毎日の朝ごはんが楽しみになるはず。せわしくなる3月にこそおすすめの、気持ちがほっとする絵本です。

地域子育て支援センター・児童館のお知らせ

◆0歳児◆ 水曜日・木曜日
H23年4月2日以降に生まれ
(最寄りの児童館の開館日をお確かめください)

◆1歳児◆ 火曜日
H22年4月2日～H23年4月1日生まれ

◆2・3歳児◆ 金曜日
H20年4月2日～H22年4月1日生まれ

◆各支援センター・児童館3月の設定活動日程◆

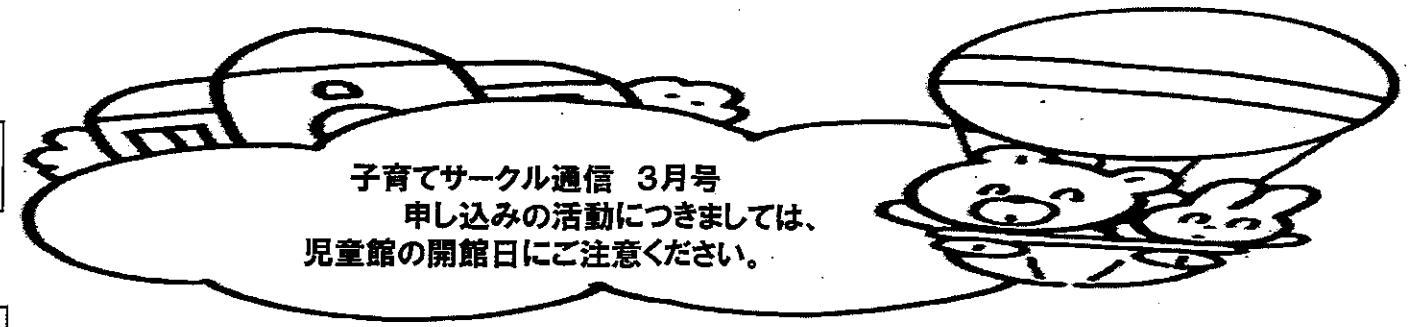
センター・児童館	日	時間	対象	活動内容	その他(持ち物等)
支援センター 金勝児童館	8日(金)	10:30～11:30	0～3歳児 未就園児	おたのしみ会(児童館& 金勝児童館保護者クラブだるまん)	申込み制・詳細は金勝児童館 (申込み時におたずねください)
葉山児童館	12日(火)	14:30～15:30	幼児・小学生	スマイリングおりがみ「花束をつくろう」	工作セット
	19日(火)	10:45～11:00 11:05～11:45	0歳児 1～3歳児	動くおもちゃを作ってあそぼう	
葉山東児童館	12日(火)	10:45～11:30	0～3歳児	カレンダー作り	おりがみ・のり・ペンやクレヨン
	14日(木)	14:30～15:00	幼児	おりがみタイム「カレンダー作り」	おりがみ・のり
	15日(金)	10:45～11:30	0～3歳児	カレンダー作り	おりがみ・のり・ペンやクレヨン
治田東児童館	15日(金)	10:45～11:45	未就園児	おはなしいっぱいおたのしみ会	3/1～3/8 治田東児童館窓口申込み 詳しくは治田東児童館だよりにて
支援センター 大宝東児童館	毎週水曜日	10:45～	0歳児	なかよしタイム 「ふれあいあそび・保護者交流」	
	1日(金)			山こえ谷こえ「おひなさまレース」	
	5日(火)	10:45～11:30	1～3歳児	2・3月生まれの誕生会	八つ道具・牛乳パック
	12日(火)			プチおたのしみ会	
治田児童館	14日(木)	10:45～11:15	0歳児	ふれあいあそび	
	15日(金)	10:45～11:30	1～3歳児	ごっこあそび	
治田西児童館	毎週水曜日	10:45～	0歳児	なかよしタイム「ふれあいあそび・絵本」	
	12日(火)	11:00～11:45	1～3歳児	お楽しみ会	お茶・申込み制(児童館窓口)
	13日(水)	11:00～11:30	0歳児	お楽しみ会	
	15日(金)	14:30～15:00	3～5歳児	親子でチャレンジ「季節のおりがみ」	おりがみ・のり
大宝児童館	12日(火)	14:30～15:30	幼児	おりがみタイム「春の花束を作ろう」	おりがみ・包装紙・リボン 五つ道具
	15日(金)	11:00～11:45	0～3歳児	おたのしみ会	おりがみ1枚
大宝西児童館	14日(木)	14:30～	幼児・小学生	おりがみタイム「チューリップ&とり」	おりがみ・八つ道具

※各児童館によって、開館日・開館時間が異なります。詳しくは表面をご覧ください。
地域子育て包括支援センター(大宝東児童館)・地域子育て支援センター金勝(金勝児童館)は、
月～土曜日 毎日開館しています。(国民の祝日・年末年始は休館します。)
※活動の詳細については、各児童館へお問い合わせください。
(制作をするときなど、持ち物が必要な場合があります。)

★今月のエコ コーナー★

水はコップにためて使いましょ
水道の水を1分間出さずしなすと、12ℓが流れ出してしまいます。歯をみがくときはコップに水を入れ水道の蛇口を閉めておきましょう。コップ1杯の水でも、最初に歯ブラシをぬらしてから、みがいた後に口とブラシをすすぐまでの量としては十分です。洗顔やシャワーの時もこまめに水を止めるようにするなど、家族で習慣付けたいですね。

※地域子育て支援センターだよりは再生紙を利用しています。



子育てサークル通信 3月号
申し込みの活動につきましては、
児童館の開館日にご注意ください。

葉山東児童館&葉山東児童館保護者クラブびすけつと 「水野先生のふれあい体操」

日時:3月7日(木) 10:45～11:30
場所:葉山児童館 プレイルーム
内容:ボール遊び・体操など
講師:水野幸子先生
対象:1～3歳児
その他:動きやすい服装でください。



栗東市シルバー人材センター 「おでかけシルバーママ・パパ」

日時:3月8日(金) 10:30～12:00
場所:治田児童館
内容:手遊び・絵本の読み聞かせ
うちわを使ってのペープサート
ふれあいあそび・アンパンマン体操
対象:0～3歳児
参加費:無料
コメント:シルバーママ・パパと楽しい時間を過ごしましょう。



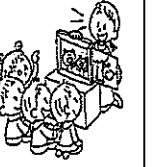
金勝児童館&金勝児童館保護者クラブだるまん 「おたのしみ会」

日時:3月8日(金) 10:30～11:30
場所:金勝児童館 プレイルーム
内容:パネルシアター・記念品制作など
対象:0～3歳児(未就園児)
定員:30組
参加費:50円(材料費)
持ち物:お茶・汗ふきタオル・写真1枚・ポンド
申込み:2月18日(月)～3月4日(月)
金勝児童館窓口
コメント:記念になるものを親子で作って楽しみましょう。
その他:汚れてもよい服装でお越しください。



葉山東児童館&葉山東児童館保護者クラブびすけつと 「絵本の世界」

日時:3月8日(金) 11:10～11:25
場所:葉山東児童館 プレイルーム
内容:大型絵本・絵本の読み聞かせなど
講師:長谷川すみこさん
対象:1～3歳児
コメント:ニューハイツにお住いの長谷川さんが、素敵な読み聞かせをしてくれます。



保護者クラブももたろう&大宝西児童館共催 「乳幼児親子お楽しみ会」

日時:3月15日(金) 10:45～11:45
場所:大宝西児童館 プレイルーム
内容:ふれあいあそび・パネルシアター
保護者クラブさんの大型紙芝居
お買いものごっこなど
対象:0～3歳児
定員:50組
参加費:100円(材料費など)
持ち物:お茶・袋(お買いものごっこで使用)
チケット・写真
申込み:1日(金)～8日(金) 大宝西児童館 窓口
その他:申込み時に参加費でチケットを購入してください。
購入後のキャンセルはできませんので、ご注意ください。



子育てサークル活動は
出会いの場です。

顔見知り
話し相手
いろいろな
人との出会いが

子育てを楽しくさせてくれます。

さあ! 一歩前にふみだしてみよう!

親子でともだちみつつけよ

