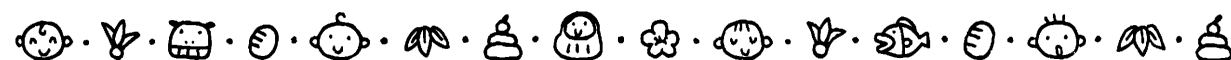




2021年 1月号
さつま町 子育て支援センター クオラ
〒895-1804 薩摩郡さつま町船木2336-1
TEL 0996 (53) 1184
育児相談 (月～金) 9時～14時まで受け付けます。



今年も元気いっぱい子どもたちと皆様との出会いを大切に、親子のふれあいや育児の情報交換の場として、より良いお手伝いをしたいと思っています。今年もどうぞよろしくお願い致します。



育児サークル (親子遊びの会) ★たけのこコース (0歳～5歳児向け きょうだい可)

☆ 3密を避け感染防止をはかるため、事前に電話にて予約をお願いします。(先着 5組)

日程	10:00～	プログラム活動	12:00 解散
1月	活	動	内 容 準 備 品
5日 (火) 会場	お正月あそびをしよう たけのこランドで遊ぼう (ひまわり館)	簡単な玩具を作り、お正月あそびの雰囲気を楽しみましょう。(凧・風船羽子板) ※自由遊びもあります。(先着 5組)	飲み物(麦茶・白湯)
8日 (金) 会場	お正月あそびをしよう たけのこランドで遊ぼう (ひまわり館)	簡単な玩具を作り、お正月あそびの雰囲気を楽しみましょう。(凧・風船羽子板) ※自由遊びもあります。(先着 5組)	飲み物(麦茶・白湯)
12日 (火) 会場	ボールプールで遊ぼう (ひまわり館)	親子や友だちとじっくりボールプールの中で遊びましょう。 (先着 5組)	飲み物(麦茶・白湯)
15日 (金) 会場	たけのこランドで遊ぼう (ひまわり館)	たくさんの玩具で親子や友だちと遊び、育児の情報交換を楽しみましょう。 (先着 5組)	飲み物(麦茶・白湯)
19日 (火) 会場	紙で遊ぼう (ひまわり館)	紙を破いたり、丸めたりして紙で遊ぶ楽しさや開放感を楽しみましょう。 (先着 5組)	新聞紙のある方は 2～3日分 飲み物(麦茶・白湯)
22日 (金) 会場	たけのこランドで遊ぼう (ひまわり館)	たくさんの玩具で親子や友だちと遊び、育児の情報交換を楽しみましょう。 (先着 5組)	飲み物(麦茶・白湯)
26日 (火) 会場	食事の話を聞こう (ひまわり館)	子どもたちの育ちにとって「食事」は一番の基盤となります。食事の在り方について考えてみる良いきっかけにしましょう。 ※10時45分から始まります(先着 8組)	栄養士 神宮友美先生 飲み物(麦茶・白湯)
29日 (金) 会場	体を動かして遊ぼう (ひまわり館)	親子や友だちと一緒に遊具を使い体を自由に動かして、楽しく遊びましょう。 (先着 5組)	動きやすい服装 飲み物(麦茶・白湯)



育児サークル (親子遊びの会) ★ぴよぴよコース (0歳～2歳になるまで、きょうだい可)

☆ 3密を避け感染防止をはかるため、事前に電話にて予約をお願いします。(先着 3組)

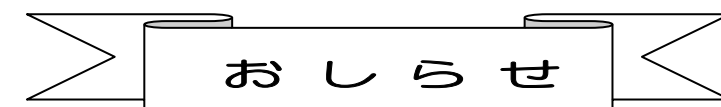
日 程	10:00～	プログラム活動	12:00 解散
7日(木) ……虎居地区公民館 お正月遊びをしよう ぴよぴよランドで遊ぼう (先着 3組)	生後2、3ヶ月 の赤ちゃんも 参加できます、		14日(木) ……宮之城保健センター ぴよぴよランドで遊ぼう (先着 3組)
21日(木) ……虎居地区公民館 わらべうた遊びをしよう ぴよぴよランドで遊ぼう (先着 3組)			28日(木) ……虎居地区公民館 ぴよぴよランドで遊ぼう (先着 3組)
※ 水分補給の飲み物は、白湯、麦茶を準備して下さい。 (乳児は白湯、麦茶が適しています。)		※ ママ友をつくり、情報交換を楽しみましょう。	
※ 乳児はバスタオルを持ってきて下さい。(敷物)			

□育児サークルに初めて参加される方は、同意書がありますので印鑑を持参して下さい。

□たけのこ便りはさつま町役場(各支所)、教育委員会、えほんの森、ひまわり館、保健センター、虎居地区公民館、Aコープさつま店、郵便局(山崎、船木、佐志、湯田) 鹿児島銀行(宮之城支店)、プラッセ だいわ宮之城店に置いてありますのでご自由にお取り下さい。

□育児相談はサークル利用の際も受け付けます。

□活動内容によって、会場に変更がありますので間違いのないように注意してください。
また、会場など分からないことは当センターへご連絡ください。TEL 53-1184



【さつま町内の保育園・幼稚園・こども園のお遊戯会と生活発表会のご案内について】

※ 例年、お遊戯会や生活発表会が開催されてきましたが、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により感染拡大防止を優先し、各園において自粛や制限がされています。
お遊戯会・生活発表会および行事等の見学においては、各園にお問い合わせください。

【食事の話を聞こう!の案内】 (先着 8組)

※ 子どもの育ちに大切な「食事」についてお話を聞きましょう。

日時: 1月26日(火) 午前10時45分～11時30分

講師: 栄養士 神宮友美先生 場所: 宮之城ひまわり館

【育児サークル参加について】 ※ 3密を避け、新型コロナウイルス感染拡大防止!

- ① たけのこコース・先着5組 ぴよぴよコース 3組 ② 参加前の検温 ③ 手指消毒の徹底 ④ マスク着用
⑤ 体調の確認の記入をお願いします。(※ 最近、県外の方との交流があった方は、電話にてお問い合わせください。)

【お知らせ】

※ 感染症の流行などで、急きょサークル内容を変更したり、お休みさせて頂くことがありますので
サークルの開催については、さつま町ホームページまたはクオラホームページにてご確認ください。



利用者支援 1月「さくらんぼ」のご案内

- ※ 場所：宮之城保健センター
- ※ 受付：電話予約 5組 ☎ 52-3666 又は ☎ 53-1184
- ※ 内容：子育て家庭や妊婦の困りごとの相談
- ※ 感染拡大防止のために、マスク着用と検温・手指消毒をお願いします。お弁当持参の利用はできません。

日（曜日）	遊びと相談のへや	日（曜日）	相談のへや
	10時00分～11時30分 12時30分～14時00分		10時00分～ 14時00分
4日（月）	保健指導室：相談室	6日（水）	相談室
14日（木）	保健指導室：相談室	13日（水）	相談室
18日（月）	保健指導室：相談室	20日（水）	相談室
25日（月）	保健指導室：相談室	27日（水）	相談室

※ 子育てサロン「ふれあい広場」は中止です。

【さつま町月齢別健診のご案内】

- 今月の健診対象児は下記の通りです。役場より通知がありましたら、子どもの成長を確認し育児相談をする機にもなります。必ず受けましょう。
- * すくすく相談……………1月 8日（金）
 - * 2か月児（R2・10月生）……………1月12日（火）
 - * 4か月児（R2・8月生）……………1月13日（水）
 - * 1歳7～8か月児（R1・5月生）……………1月20日（水） ※詳しくは
 - * 2歳3か月児（H30・9月生）……………1月 7日（木） 子ども支援課迄
 - * 3歳児（H29・11月生）……………1月27日（水） ☎（53-1111）



お正月あそび・伝承あそびを楽しみましょう

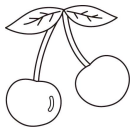
お正月の歌にもあるように、昔から子どもたちはお正月ならではのあそびを楽しんできました。すごろく・福笑い・かるたなどは家族で楽しめるものをです。ほかにけん玉やこま回し・羽根つきなど、ぜひご家族でお正月あそびを楽しんでみてください。



マスク生活での冬の脱水に注意！

「今年は新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、家の中でも常時マスクをつけている人がたくさんいます。たださえ水分補給の回数が減るこれからの時期に、暖房の効いた乾燥した室内で長時間マスクをしていると、“冬の熱中症”ともいわれる『かくれ脱水』になる可能性があるようです。

「マスクをすると口の中の中の湿度は保たれるため、口やのどの渇きを感じにくい。」そのため、水分補給をする回数が減りやすい傾向にあります。こまめな水分補給をして脱水を予防していきましょう。

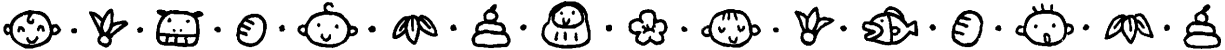


子育て情報「すこやかネット」

- 24時間いつでも手軽に子育て情報がインターネットからご覧になれます。「すこやかネット」は、こちら

<https://www.qoler.jp.kids>

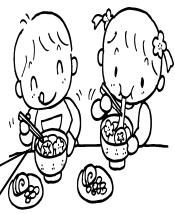
	1月のテーマ
1	テレビの見方
2	自我の芽生え
3	おやつを食べ方について
4	子どものけが



《絵本の紹介》

★ 対象年齢は大体の目安です。興味のあるものから家族みんなで読んでみましょう。

〔絵本名〕	〔対象年齢〕	〔作家・画家〕	〔出版社〕
【おっぱい】……………0歳～	聞かせ屋けいたろう文 ひろかわさえこ絵		アリス館
あかちゃんの気持ちによりそうシリーズ。発達にあわせて楽しめます。			
【すごいぞ！きょうりゅう】…1～2歳	鎌田歩・作／絵		教育画劇
大好きな恐竜がいっぱい！おもしろい人気かがくえほん。			
【おもち】……………2～4歳	石津ひろ文／村上康成／絵		小峰書店
ぺったん、ぺったんたん。あらら、ふしぎ、ついたおもちがいろんな形に大変身！			
【ゆめねこ】……………3歳～	真珠まりこ・作絵		金の星社
夜、ねこの目を見ていたら、ケンちゃんが目が回りだした。朝起きると、ねこの耳がはえて…			
【十二支の新年会】……………4歳～	みきつきみ／作 柳原良平／画		こぐま社
おせちでお祝いの前に、まずは語呂の良い言葉にのせて、それぞれを紹介。			
【お年玉をいっぱいもらうコツ】…5歳～	きむらゆういち／さく 南知里／え		新日本出版社
おじいちゃん植木鉢を「べんしょうする」という。もうすぐお年玉が！あれ？でも足りないぞ…。			



□ にこにこクッキング □

【大根のカレーそばあん】
《材料》 2人分

- 大根……………1/3本 大根の葉……………少々
- とりひき肉……………150g 酒……………大さじ1½
- カレー粉……………小さじ2 水……………2カップ
- ① みりん……………大さじ2 砂糖……………小さじ½
- しょうゆ……………大さじ2½
- あれば 水溶き片栗粉【片栗粉……………½ 水……………大さじ1】

＜作り方＞

- ① 大根は食べやすい大きさに切り、レンジで加熱する。大根の葉はみじん切りで、加熱する。
- ② 鍋にひき肉と酒を入れ混ぜて火にかけ炒め、カレー粉を加え香り立ったら大根と水を加える。
- ③ 煮立ったらあくを取り、①を入れふたして煮る。煮えたら、（水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、）器に盛り大根の葉をのせる。
- ☆子どもの好きなカレー風味の大根が温かくおいしい。ごはんや麺類、好きなものにかけて食べてみるのも♪ 離乳食は、カレー粉なしで薄味付けにする。

