



# 子育てワンポイントアドバイス ONE POINT

保健センター (☎ 575 - 1101)

子育ては、毎日、試行錯誤の連続です。  
「どうして?」「どうしよう。」

いろいろな悩みや気掛かりがたくさんあります。皆さんが少しでも楽しく安心して子育てができるよう、健康や子育てについて掲載していきます。第1回は、「子どもと楽しくお出掛けワンポイント」です。

お出掛けは親子のストレス解消にもなりますし、社会のルールやマナーを教える機会でもあります。でも、楽しいはずが、ちょっとしたことで台無しになることも多いもの…。そんなことのないように、お出掛けワンポイントに気をつけてみませんか。

ワンポイント以外にも、子どもの目線になって見ることも大切です。行き交う人込みが怖く見えることもあります。

また、お出掛け予定時間を実際の30分前に設定して行動してみませんか。子どもはいざ出発という

ときに限って、オムツを汚すなど予定外の行動を取ります。時間に余裕があれば、イライラも少なく済みますし、楽しく出発できます。

**コツ1** トイレの場所を最初に確認。「間に合わない!」ということは、よくあります。

**コツ2** 上着は、季節にかかわらず携帯しましょう。春や秋は気候が変化しやすいし、夏は冷房対策に。帽子や日焼け止めもあると安心です。

**コツ3** あると便利な物  
・大きめのタオル  
・ウエットティッシュ (成分にも注意)  
・ビニール袋 (子どもにとって、集めた石や枝は大切な物。紛失しないように。ごみを入れて持ち帰ることもできます)

## Letter

### ありがとうの手紙



最優秀賞  
小学校低学年の部



ザリちゃんへ

大寄小学校2年 (現3年) 中山 怜美 さん

二年前やって来たザリちゃんがたまごをうんで、千匹の赤ちゃんになった時、小さな命にびっくりしました。千匹の中のたった一匹が、だっぴをくり返して大きくなって、命ってすごいなあ、と思いました。わたしは、まい日エサをあげて、お話をしてお世話をしてきました。でも、ザリちゃんは、じっとしてうごかなくなりました。わたしは、なみだが出ました。ザリちゃん、命はつながっていくって、大切なものだって、教えてくれてありがとう。

## うまうま 地元の旬を食べつくせ! かんたん料理レシピ

### 「酒の肴」

**材料 (3人分)** きゅうり 2本・金山寺みそ適量・大和芋適量・粒入りマスタード少々・わさび少々・塩少々

- 作り方**
- 1 大和芋は、皮をむいてすりおろす。すりおろした大和芋に塩とわさびを少々入れ混ぜる。
  - 2 きゅうりは、一口大の小口切りにし、種の部分をくりぬく。
  - 3 ②のくりぬいた所に、用意した具を入れる。



深谷市のきゅうりの収穫量は全国2位です

(平成18～19年埼玉県農林水産統計年報から抜粋)

### 新鮮なきゅうりの見分け方

一般的に濃緑色で、形が良く、いぼいぼのところがたつものがよいでしょう。大きさは100g程度のものがよく、大きすぎると皮が堅く、味も落ちます。また、古いものはいぼいぼが黒ずんでいます。



## 子育て支援センター

ほかほかの春風に乗って出掛けませんか?

### 問い合わせ

- 桜ヶ丘子育て支援センター ☎ 574 - 8002
- 藤沢子育て支援センター ☎ 551 - 5055
- 明戸子育て支援センター ☎ 573 - 5115
- 豊里子育て支援センター ☎ 587 - 1170
- おかべ子育て支援センター ☎ 585 - 4101

○以下の事業は予約制です 4月20日(火)午前9時から電話でお申し込みいただけます

事業名	内容	会場・日時	対象	定員	参加料	受け付け
わくわく教室	親子でたっぷりスキンシップを取って遊べるひとときです	桜ヶ丘子育て支援センター 5月12日(火)午前10時30分～11時30分 5月19日(火)午前10時30分～11時30分 5月26日(火)午前10時30分～11時30分	1歳半以上児と保護者 1歳半未満児と保護者 未就学児と保護者	各 先着20組	無料	桜ヶ丘子育て支援センター
	お誕生会	桜ヶ丘子育て支援センター 5月7・21日(金)午前10時30分～11時30分 5月14・28日(金)午前10時30分～11時30分	1歳半以上児と保護者 1歳半未満児と保護者			※徒歩・自転車などでお越しのかたは、予約は不要です。
	おはなし教室	豊かな心をはぐくむ絵本の読み聞かせです	豊里子育て支援センター 5月11日(火)午前11時～正午	離乳食を終了している未就学児と保護者	先着7組	親子300円 子250円
給食体験	給食を食べながら、栄養士が食事や栄養について相談に応じます	豊里子育て支援センター 5月11日(火)午前11時～正午	未就学児の保護者	先着20人	無料	おかべ子育て支援センター
ヨガ教室	ヨガで子育ての疲れをリフレッシュしませんか?	おかべ子育て支援センター 5月15日(土)午前10時30分～11時30分	未就学児の保護者	先着20組	無料	各子育て支援センター
のびのび学級	親子で一緒に遊ぼう! 学級終了後、サークルを作って活動してみませんか? 活動場所など、スタッフがアドバイスします	桜ヶ丘子育て支援センター おかべ子育て支援センター 5月13日(木)午前10時30分～正午 藤沢子育て支援センター 豊里子育て支援センター 5月20日(火)午前10時30分～正午	平成20年4月～平成21年3月生まれのお子さんと保護者	先着20組	無料	各子育て支援センター

○以下の事業は予約不要です

事業名	内容	会場・日時	対象	定員	参加料	受け付け
わくわく教室	親子でたっぷりスキンシップを取って遊べるひとときです	藤沢子育て支援センター 5月12日(火)午前10時30分～11時30分 5月19日(火)午前10時30分～11時30分 5月26日(火)午前10時30分～11時30分	1歳半以上児と保護者 1歳半未満児と保護者 未就学児と保護者	人数の制限はありません	無料	各会場に直接お越しください
	お誕生会	おかべ子育て支援センター 5月12日(火)午前10時30分～11時30分 5月19日(火)午前10時30分～11時30分 5月26日(火)午前10時30分～11時30分	1歳半未満児と保護者 1歳半以上児と保護者 未就学児と保護者			
	親子でたっぷりスキンシップを取って遊べるひとときです	豊里子育て支援センター 毎週水曜日 午前10時30分～11時30分 5月26日(火)午前10時30分～11時30分	未就学児と保護者			
	お誕生会	明戸子育て支援センター 毎週水曜日 午前10時30分～11時30分 5月26日(火)午前10時30分～11時30分	未就学児と保護者			
	親子でたっぷりスキンシップを取って遊べるひとときです	藤沢子育て支援センター 5月7・21日(金)午前10時30分～11時30分 5月14・28日(金)午前10時30分～11時30分	1歳半以上児と保護者 1歳半未満児と保護者			
	おはなし教室	豊かな心をはぐくむ絵本の読み聞かせです	おかべ子育て支援センター 5月7・21日(金)午前10時30分～11時30分 5月14・28日(金)午前10時30分～11時30分 豊里子育て支援センター 毎週金曜日 午前10時30分～11時30分 明戸子育て支援センター 毎週金曜日 午前10時30分～11時30分			
パワフルランド	わくわく・おはなし教室が、はたらふれあい館でも楽しめます	はたらふれあい館 5月6日(火)午前10時30分～11時30分 5月20日(火)午前10時30分～11時30分	未就学児と保護者			
ハートフル広場	お子さんの発達について、保健師がアドバイスします	豊里子育て支援センター 5月18日(火)午前10時～11時30分				
育児相談	子育ての悩みを一緒に考えましょう	各子育て支援センター 毎週火～土曜日 午前9時～正午・午後2時30分～4時30分 (随時相談に応じます)	未就学児と保護者			
広場	事業のない時間、子育て支援センターを開放しています	各子育て支援センター 毎週火～土曜日 午前9時～正午・午後2時30分～4時30分 (詳しくはお問い合わせください)				

※子育て支援センターの事業については、市ホームページまたは市モバイルサイトでもご覧いただけます。  
※子育て支援センターは、未就学児と保護者のかたが利用できます。また、日・月曜日、祝日はお休みです。  
※4月2日(金)・9日(金)のおはなし教室と4月7日(火)のわくわく教室はお休みですが、子育て支援センターは開放していますのでご利用ください。  
※明戸子育て支援センターが新設されましたので、ぜひご利用ください。