



子育てワンポイントアドバイス ONE POINT

岡保健センター (☎ 575 - 1101)

おむつはずれ

～トイレトレーニング～

「来年は保育園（幼稚園）だし、早くおむつを外さないと…」 「トイレトレーニングってどうやったらいいの。」

おむつをいつ、どのように外したらいいのか、親にとっては悩ましいテーマです。おむつは無理に外すものではなく、そのお子さんの発達の中で外れていくもの。だから、「おむつはずれ」といいます。誰かと比較して焦る必要はなく、お子さんの発達に合わせて適切な働き掛けをしていくことが大切です。

「おむつはずれ」の目安は、まず、言葉がある程度理解でき片言を話せること、おしっこの間隔が1時間半～2時間くらい空くこと、すなわち、ぼうこうにおしっこをためることができ、

尿意を感じ始めることができる時期であるといわれています。この時期を目安に、朝起きたときやおむつ替えのときにおしっこに誘ってみましょう。遊びを中断して連れて行くと不機嫌になって逆効果です。おまるで便座でも、どちらでもいいですが、「チー出たね。」と声を掛け、一緒におしっこを見るのが大切です。

最初は座らせても出ないことがほとんどですが、偶然におしっこが出ることもあります。そのときは、「チー出たね。」と大げさに喜んで褒めてあげましょう。子どもにとってうれしい体験が成功率を上げる近道です。

始める時期は暖かい季節がよいですが、2歳半～3歳になったら季節に関係なく始めた方がよいです。布おむつ（パンツ）でも紙おむつでも方法は同じです。

Letter

ありがとうの手紙



最優秀賞
小学校高学年の部



剣道へ

常盤小学校5年（現6年） **すぎもと けんた 杉本 健太 さん**

剣道は、一本一本をていねいに打つ武道です。剣道は、ぼくに「感しゃ」を教えてくださいました。先生はいつも「打って感しゃ打たれて感しゃ。」と言います。

でもぼくは、試合で打たれると、「ちくしょー。」と思ってしまい、打てると、「よっしゃー。」と思っていました。

でも、今はちがいます。相手に打たれた時は自分の悪い所がわかり、打てた時は相手のおかげで打てたと、感しゃできるようになりました。剣道、ぼくに感しゃを教えてくださいましてありがとう。

地元の旬を食べつくせ!
うまうま かんたん料理レシピ

さごはち
「三五八漬け」

材 料
もち米 200g・こうじ 500g・塩 200g

作り方

- ①もち米をよく洗い、水に漬け8分目の水加減で炊く。
- ②①がよく蒸れたら、ほぐして60℃くらいに冷やし、こうじを加えて混ぜ合わせる。
- ③②を炊飯ジャーに入れて、一晚保温の状態にしておく。
- ④③から出して、冷めたら塩を加えてよく混ぜる。
- ⑤きれいな容器（かめ）に入れて密閉し、涼しい所で保存する（翌日からでも使用できる）。

※水は絶対に入れないこと。きゅうり、かぶ、キャベツは1・2日。大根、ニンジン2・3日。

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

心地よいそよ風に乗って、遊びに来ませんか?

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 5月18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 6月 2・16日(水)午前10時30分～11時30分	1歳半以上児と保護者	各 日 先着 20 組	無料	桜ヶ丘子育て支援センター ※徒歩・自転車などでお越しのかたは、予約は不要です。
		6月 9・23日(水)午前10時30分～11時30分	1歳半未満児と保護者			
	お誕生会	6月30日(水)午前10時30分～11時30分	未就学児と保護者			
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	桜ヶ丘子育て支援センター 6月 4・18日(金)午前10時30分～11時30分 6月11・25日(金)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			
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	おかべ子育て支援センター 6月 8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300円 子250円	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 6月19日(土)午前10時30分～11時30分	未就学児の保護者	先着 20 人	無料	
ベビーピクス	赤ちゃんたっぷりスキンシップを取って体をほぐして遊びましょう	藤沢子育て支援センター 6月17日(火)午前10時30分～11時30分	1歳半未満児と保護者	先着 20 組	無料	藤沢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 6月 2・16日(水)午前10時30分～11時30分 6月 9・23日(水)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	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	6月30日(水)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	おかべ子育て支援センター 6月 2・16日(水)午前10時30分～11時30分 6月 9・23日(水)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			
	お誕生会	6月30日(水)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	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	未就学児と保護者			
	お誕生会	6月30日(水)午前10時30分～11時30分	未就学児と保護者			
おはなし教室	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	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	未就学児と保護者			
	お誕生会	6月30日(水)午前10時30分～11時30分	未就学児と保護者			
	豊かな心をはぐくむ絵本の読み聞かせです	藤沢子育て支援センター 6月 4・18日(金)午前10時30分～11時30分 6月11・25日(金)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			
		おかべ子育て支援センター 6月 4・18日(金)午前10時30分～11時30分 6月11・25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			
パワフルらんど	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 6月 3日(火)午前10時30分～11時30分 6月17日(火)午前10時30分～11時30分	未就学児と保護者			
スマイルパパ	パパと一緒に楽しく遊びましょう	桜ヶ丘子育て支援センター 6月12日(土)午前10時30分～11時30分	未就学児とパパ ※ママも参加できます。			
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。