



ー10・11・12月の予定ー

ベビーすきっぷ交流ひろば

★対象……0才児と保護者（赤ちゃん向けの広場です）
★定員……なし

| 月日 | 申し込み | 時間 | 内容 | 場所 |
|--------------|---------|--------------------|--|---------------------|
| 10/23 (木) | [QRコード] | 9:30 ～ 11:00 | 参加者同士の交流や育児相談他 ふれあい遊びを楽しみましょう！ ※身体測定もあります。 | 河東保健センター 1階または2階 |
| 10/30 (木) | | | | |
| 12/18 (木) | [QRコード] | | | |

すきっぷ交流ひろば

★対象……1歳～未就学児と保護者
★定員……なし



| 月日 | 申し込み | 時間 | 内容 | 場所 |
|--------------|---------|--------------------|--|---------------------|
| 10/24 (金) | [QRコード] | 9:30 ～ 11:00 | 参加者同士の交流や育児相談他 ふれあい遊びを楽しみましょう！ ※身体測定もあります。 | 河東保健センター 1階または2階 |
| 11/14 (金) | [QRコード] | | | |

ベビーすきっぷ・すきっぷ合同支援

★対象……0才児から未就学児の保護者
★定員……なし

| 月日 | 申し込み | 時間 | 内容 | 場所 |
|--------------|---------|--------------------|---------------------------------|-------------|
| 12/12 (金) | [QRコード] | 9:30 ～ 11:00 | 会津短大生によるクリスマスコンサート を楽しみましょう！ | 河東公民館 2階 |

中央・広田保育所子育て支援交流会

★対象……1才以上児と保護者
★定員……18組
★持ち物……汗拭きタオル・飲み物・着替え
動きやすい服装、運動靴でお越しください。



| 月日 | 申し込み | 時間 | 内容 | 場所 |
|--------------|---------|---------------------|-----------------|-----------------|
| 11/17 (月) | [QRコード] | 10:00 ～ 11:30 | 親子でズンバを楽しみましょう！ | 會津稽古堂 多目的ホール |

※申し込みが必要ですので、予定をご覧になり連絡をお願いします。

希望の時間を前日までに予約してください。
お申し込みは、ロゴフォームからお願いします。
キャンセルする場合は、電話での連絡をお願いします。

※日程や内容が変更になる場合があるので、毎月の市政だよりや会津若松市ホームページ情報“イクベ”をご覧になってください。

広田保育所子育て支援センター ☎0242-93-5510



◎ 広田保育所の所庭開放・こぐまちゃん文庫（絵本の貸し出し）
もぜひ！ご利用下さい。

- 所庭を開放しています。天気のいい日は、ぜひ遊びに来ませんか？
- こぐまちゃん文庫（絵本の貸し出し）もぜひ、ご利用下さい。
- 安全のため所庭開放の時間帯は正門が開きますので、裏門からお入りください。
- 遊びに来た時は、保育所のインターホンを押してください。
来所名簿への記入をお願いします。

※所庭開放時間 10:00～15:30 ※こぐまちゃん文庫 10:00～11:00
14:00～15:30

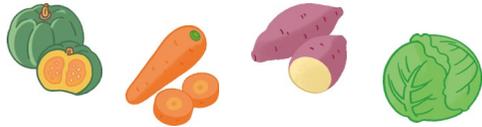


離乳食紹介



メニュー

- ・おかゆや軟飯
- ・オクラと玉ねぎのスープ
- ・とりひきとかぼちゃ煮
- ・きゃべつのやわらか煮
- ・スティック野菜（にんじんやさつまいもなど）



<作り方>

- ① だしを作ります。鍋に400mlの水を入れ、沸騰したら、かつお節大さじ1を入れ、火を止めてだしが出るのを待ち、ザルでこします。
- ② ①のだし汁でオクラ(スライス)、玉ねぎは1cm角切り、キャベツは1cmざく切りカット、野菜スティックを柔らかく煮ます。
- ③ (キャベツのやわらか煮)②のキャベツに片栗粉やおもゆでとろみを付けただしを少しかける。
- ④ (とりひきとかぼちゃ煮)①のだしでかぼちゃ(1cm角切り)、とりひきを柔らかく煮る。
- ⑤ (オクラと玉ねぎのスープ)②からオクラと玉ねぎ、だし汁を取り分ける。

*葉もの野菜はおかゆの上澄みや水溶き片栗粉などで少しとろみをつけると食べやすいです。
*鍋一つに大きめに切った野菜をまとめて煮てフリージングし、色々な大きさ、組み合わせにしておくくと簡単で手間もなくていいですよ。

ちよこっと
わらべ歌



《あそびかた》

- | | | |
|-----------|--------------|----------------------|
| 【ここはアックビ】 | ♪ ここはアックビ ⇒ | 手首を優しくなでる |
| ここはアックビ | ♪ アのひら ⇒ | 手のひらを優しくなでる |
| ありゃりゃに | ♪ ありゃりゃに ⇒ | 親指をつまむ |
| せいたかぼうずに | ♪ こりゃりゃ ⇒ | 人差し指をつまむ |
| いしゃぼうず | ♪ せいたかぼうずに ⇒ | 中指をつまむ |
| おさけわかしの | ♪ いしゃぼうず ⇒ | 薬指をつまむ |
| かんたろうさん | ♪ おさけわかしの ⇒ | 小指をつまむ |
| | ♪ かんたろうさん ⇒ | |
| | ♪ ピッ ⇒ | 小指を優しく上に引き抜くような仕草をする |

備えて安心

非常持ち出し袋をチェック!

災害に備えて非常持ち出し袋を買って、そのままになっていませんか?
市販のものは大人用のものなので、お子さんの年齢に合わせて必要なものを補充しておきましょう。
まずは、1泊2日の旅行の用意をするつもりで考えると、そろえやすいかもしれません。

チェック1

子ども用の持ち出し用品を準備しておこう

乳幼児用の非常持ち出し袋に入れておきたいもの

- おむつ** おむつを卒業していても、慣れない環境でおむつが必要になる場合も。
- おしりふき**
液体ミルクやレトルトの離乳食・哺乳瓶
数日分あればベスト。
- 着替え** 少し大きめのものを入れておき、定期的に入れ替えるとムダになりません。
- おもちゃ** 緊張を和らげてくれます。
ミネラルウォーター 500mlを2~3本。

おむつやおしりふき、授乳用のケープなどをまとめた「外出用のバッグ」を常時置いておけば、非常時にそのまま使える持ち出し袋になります。



チェック2

持ってみよう

災害時にはベビーカーは使えない場合がほとんど。避難するときは赤ちゃんを抱っこひもで、小さな子どもは手をつないで連れていくことになるので、その状態で非常持ち出し袋を持ってみましょう。安心のためにあれこれ入れても、重くて持てなくては意味がありません。無理なく移動できるよう調整しましょう。

チェック3

実際に使ってみよう

非常時に備えて液体ミルクやレトルトの離乳食などを準備していても、食べたことがないと、いざというときに子どもが食べてくれないことがあります。普段から食べさせ、味に慣れておくくと安心です。備蓄品にも、賞味期限があります。大人用の備蓄品もチェックして、期限に近づいたものは食べてみましょう。好みの味や使いやすいものが見つければベストです。