

かるがも

1
月号



鶴ヶ島子育てセンター
(鶴ヶ島保育所内)

鶴ヶ島市脚折 1922-23 ☎ 286-7201

「君がため 春の野に出て 若菜摘む

わが衣手に 雪はふりつつ」

その昔、光孝天皇が大切な人を想って詠んだ歌だそうです
家族の健康を願う 母の心と重なるような気がしますね

去年は、何げない日常のありがたさを強く感じた一年でした

1月7日は、七草がゆを食べて家族の無病息災を願う日

新年も、皆さんが健やかに過ごせますように

七草がゆの作り方

《材料》ごはん…一膳分 七草…お好み量
だし汁…350cc 塩…少々

《作り方》

- ① 七草を食べやすい大きさに刻み、葉を下茹でしておく
- ② だし汁が入った鍋を火にかけ、葉以外の七草と塩を加えて煮る
- ③ ごはんを②に入れ、とろ火で好みのやわらかさになるまで煮込む
- ④ 下茹でした葉を入れてひと煮たちさせたら出来上がり

七草の代わりに
子どもの好きな野菜
7種を使っても
いいですね♪



New!

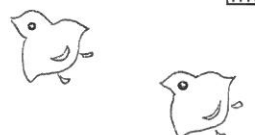
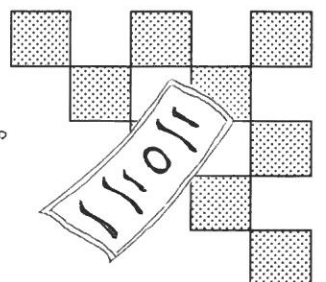
おうち時間を楽しもう!

冬のおすすめ! 更新しました♪

「簡単! リメイクメニュー」

「カジキのピザ風」

HPをみてね♡



子育てって どうしたらいいの？

「子どもと関わりたくても何をしたらいいのかわからない…」
「みんな、どうやって子育てしているの？」と、戸惑っているパパも多いみたい。
今回は、パパの悩みが軽くなる考え方を紹介します。



関わりたいのに、子どもにイヤがられてしまう… ♪

- ママと同じくらい懐いて欲しいと思ってハードルを上げてしまうと苦しくなってしまいます。切ないけど“そういう時期もある”と諦めると気持ちが楽になるかも。
- 子どもが成長するにつれ、パパとの時間が増えることもあります。パパと一緒に時間が増えると自然と子どもも甘えやすくなるかもしれません。
- パパの得意なところでアプローチしてみて♡



夫婦で子育ての方針が合わないとき、どうしたらいい？

やさしい子になっほしいな



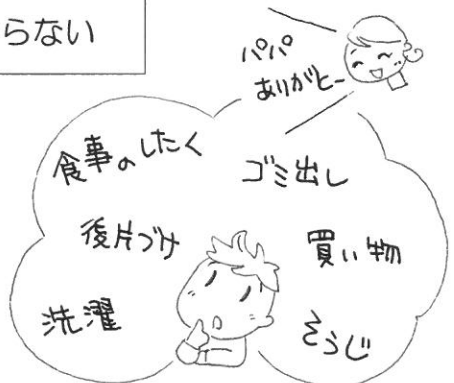
ひとによっ 想いはそれぞれ

- 違う環境で育ってきた2人が共同生活するなかで、衝突したり、悩んだりすることはあたりまえのこと。夫婦で話し合って落としどころを見つけていきましょう。
- 細々としたことを決めると苦しくなるので、「最低限これだけは」という方針を共有しておきましょう。子どもが大きくなったら子どもの意見も聞いて一緒に考えることもできると思います。
- 育児に完璧を求めない。場合によっては、「ま、いっか」と思えることが大事です。



ママのサポートをしたいけれど、何をしたらいいのかわからない

- 「オムツを替える」「寝かしつける」「子どもと遊ぶ」等、直接子どもに関わることだけが“子育て”ではありません。普段ママがやっている家事を代わって行うことも、間接的な“子育て”です。ママの負担が軽くなり余裕が生まれるので、結果的にママのサポートにつながります。パパのできることから始めてみて♡



パパとママの考え方が違うのはあたりまえのこと。「私はこう思うのに…」と考えると同時に「相手はそう思うんだ」と、互いを理解しようと思うことが大切。
パパとママで話し合いながら折り合いをつけて、一緒に子育てをしていけるといいですね♡



鶴ヶ島子育てセンター「子育て講座」

in のんのん

パパとあそぼう！

ビニール袋の凧を作ったり、シャボン玉あそびをしたり…
パパと一緒に 外で元気にあそんじゃおう♪

【日 時】 1月30日（土）10：15～11：30 ※雨天中止

【集合場所】 農業交流センター 芝生広場

【対 象】 市内在住の0歳～就学前のお子さんと父親
10組（申込み順）

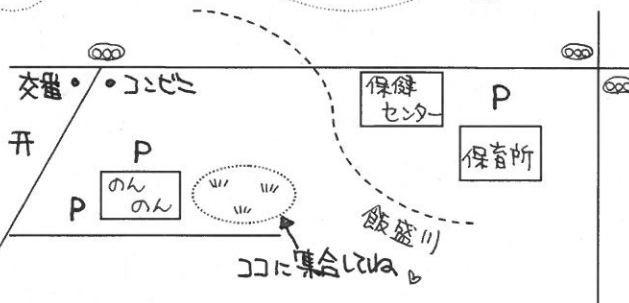
【持ち物】 飲み物、タオルなど

5分前に
来てね

その間、ママは
自分の時間を
過ごしてね♥



あそびごと
あそぼう



【申込み】

1月8日（金）9時から電話または直接申込み
鶴ヶ島子育てセンター（鶴ヶ島保育所内）

049-286-7201（土日除く 9時～16時）

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、中止する場合があります

1月 つるがしま子育てセンターの予定



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、平時と利用方法が異なります。
ご理解、ご協力をいただきますようお願いいたします。

- *混雑抑制のため、しばらくの間、鶴ヶ島市民の利用に限らせていただきます
- *体温が37度以上（乳幼児は37.5度以上）ある方は入室できません
- *利用人数に上限を設けます
- *当日、ご家庭で検温してからご来場ください（保護者・子ども）
- *入室中、マスクを着用してください（保護者）



『つどいの広場』

《場所》 女性センター「ハーモニー」
託児室
《開室時間》 午前（9:00～11:45）
午後（13:30～15:15）
《利用人数》 各回 12人

『こそだてひろば』

《場所》 富士見市民センター 集会室
《開室時間》 午前 10:00～11:30
《利用組数》 10組

新型コロナウイルス感染防止対策として、
常時または定期的に換気を行っています。
暖かい服装で来てください♡

《問合せ先》 鶴ヶ島子育てセンター 049-286-7201（月～金 8:30～17:00 土日祝日除く）

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 	5 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	6 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	7 午前 つどいの広場	8	9
10	11 成人の日 	12 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	13 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	14 午前 つどいの広場	15	16
17	18 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	19 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	20 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	21 午前 つどいの広場	22	23
24	25 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	26 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	27 午後 つどいの広場	28 午前 つどいの広場	29	30 子育て講座 パパとあそぼう in のんのん

※悪天候の場合、「つどいの広場」等、お休みする場合があります。※駐車場は他の施設と共通の為、混雑する場合があります。
「子育て講座」「パパの園庭開放」等の再開については、決まり次第、市HP、「かるがも」にてお知らせいたします。