

# かるがも 9 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

秋の七草のひとつ「桔梗」  
紫色の花言葉は、気品

なごしこ

星形のお花

つぼみは、紙風船のように膨らんでいて可愛らしいです

『萩の花 尾花 葛花 なごしこの花 をみなえし また藤袴 朝顔の花』  
(「朝顔の花」とは、諸説ありますが、桔梗が有力とされています)

歌人 山上憶良 ~万葉集より~

万葉集の時代から愛され続けてきた草花は、今もなお、  
私たちの心を癒してくれます

美しい日本の秋が色づきはじめていますね

すすき

ききょう

ふじばかま

はぎ

をみなえし

くず

## \* 10月の子育て講座は... \*

『ココがポイント！離乳食・幼児食』の予定です！

日時：10月20日(木) 10:00~11:30

対象：0歳から2歳のお子さんの保護者

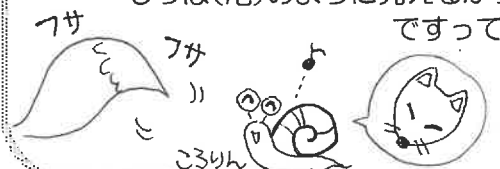
会場：女性センター

離乳食期、幼児食期に押さえておきたいポイントなどをお伝えします。詳しくは、かるがも10月号をみてね♪

秋の七草の「尾花」ってなに？

「尾花」とは、すすきのこと。

フサフサしている様が、動物のしっぽ(尾)のように見えるから、  
ですって♡



「先輩ママに聞きました！」

# 家事の時短アイデア！

育児をしながら、あれも…これも…。やらなければいけない事がいっっぱい!!

みんなはどうしているのかしら…。

家事の工夫で、ちょっとでも楽になれたら…。そんな想いで、“先輩ママに聞きました！”

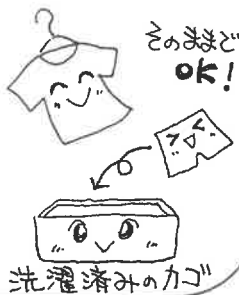
## 『洗濯は夜洗って干しています！』

☆朝、乾いたら、そのまま使う！ たたまずOK！

☆室内干しには、除湿乾燥機やサーキュレーターを使って、生乾き臭を防ぎます！

☆ハンガーにかけて干した服は、ハンガーのまま収納しています！

☆乾いたパンツもカゴに入れるだけ！  
たたむ物はできるだけ少なくね♪



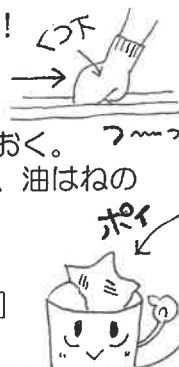
## 『古タオルや古靴下の再利用！』

捨てる前に、ちょっと待って！

☆靴下は、サッシのお掃除に♡

☆タオルは小さく切って溜めておく。  
キッチンのガス台を使った後、油はねの拭き掃除に使っています♡

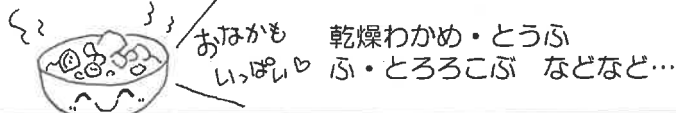
汚れたら、そのまま『ぼいっ！』



## 『みそ汁も、おかずの一品♪と考える！』

☆具沢山みそ汁や具沢山スープにして栄養をUP!

☆インスタントみそ汁に、具を加えても♡



## 『野菜のすりおろしは、電子レンジで加熱してから！』

☆人参や玉ねぎを電子レンジで加熱してからすりおろすと、やわらかくなって、すりおろしやすくなります。



☆玉ねぎを耐熱の保存袋に入れてトロトロになるまで電子レンジで加熱してから手で揉むと、簡単にペースト状に♡

## 『キッチンばさみを活用しています！』

☆まな板や包丁を使わずに、キッチンばさみで肉や野菜を切れば、片付けの手間が減らせます♡

キッチンばさみは、“子どものとりわけ用”と“生肉を切る用”を別に用意してね

## 『電子レンジの活用を！』

☆野菜は、鍋を使わずにレンジでチン!



## 『“冷凍保存”をうまく使う！』

☆調理済みのおかずを小分けにして冷凍保存しています♪  
離乳食だけでなく、大人用にも♡

- ・シチュー ・ミートソース
- ・カレー ・そばろ などなど

## 先輩ママからのメッセージ

★今までの家事の仕方を少し変えるだけで、時短になるだけでなく、気持ちも楽になります♡

★「大丈夫！ 何とかなるよ〜！」

「なるほど！」なアイデアがあったら試してみてね。  
それぞれのご家庭に合った方法を見つけてみてください。



鶴ヶ島子育てセンター「子育て講座」

おもちゃを  
作ろう

# ペットボトルおもちゃ

子育てセンターで大人気！ 赤ちゃんにもオススメです♡  
ペットボトルで楽しいおもちゃを作しましょう♪

【日時】 9月27日（火） 10:00～11:30

【会場】 富士見市民センター 1階 集会室

【対象】 0歳～3歳児の保護者 10名 ※申込順

【持ち物】 持ち帰り用袋

【材料費】 220円



大人が製作している間、  
お子さんは、同じ部屋で  
遊べます

ジャン ジャン...  
ポトン



【申込み】 9月5日（月）9時から 9月20日（火）17時まで  
鶴ヶ島子育てセンター（鶴ヶ島保育所内）へ 電話で申込み  
049-286-7201（土日祝除く9時～17時）

# 9月 つるがしま子育てセンターの予定



《すくすく子育て通信》

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、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。

- \* 御本人または御家族に 37 度以上（乳幼児は 37.5 度以上）の発熱や体調不良、風邪症状がある場合は入室できません
- \* 当日、御家庭で検温してから来場してください（保護者・子ども）
- \* 入室中、マスクを着用してください（保護者）
- \* 利用人数に上限を設けます



## 『つどいの広場』

《場所》 女性センター 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6組

※会場の都合により、急遽お休みになる場合があります。

## 『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。

《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 午前 つどいの広場	2 3 つどいの広場	
4	5 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	6 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	7 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	8 午前 つどいの広場	9 10 つどいの広場	
11	12 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	13 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	14 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	15 午前 つどいの広場	16 17 つどいの広場	
18	19 敬老の日 つどいの広場	20 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	21 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	22 午前 つどいの広場	23 24 つどいの広場	
25	26 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	27 子育て講座 『おもちゃを作ろう☆ チェーリングボトル』 ※つどいの広場はお休み	28 *こそだてひろばは お休みです* 午後 つどいの広場	29 つどいの広場	30 つどいの広場	

※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。  
「園庭開放」「パパの園庭開放」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。