



紫波町子育て応援センターしわっせ

すまいる 3月号

平成 28年 2月 発行



〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目 3 番地 3

オガールプラザ2階 紫波町子育て応援センター「しわっせ」

☎019-671-2200 fax019-671-2202

ひろば開所：月～土曜日 9：00～16：00（日・祝祭日はお休み）



まだまだ寒い日が続いています。三寒四温といって、三日寒い日が続いたあとに、四日くらい温かい日が続く、これをくり返しながら春に近づいていきます。。春が待遠しいですね(*^_^*)
季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムを大切に過ごしていきましょう！

今月の予定

●おたのしみ会 3月2日(水)

時間：10:30～11:00 頃まで

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：歌や手遊び、楽しいお話をします。

対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。予約不要。

2月は金太郎が鬼退治をしてくれました！お友達も大活躍でしたよ!(^_^)!



●3月生まれのお誕生カード作り 3月7日(月)8日(火)9日(水)

時間：9:30～10:30

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：お誕生カード作り

対象：3月生まれのお友達。予約不要。

みんな遊びに来てね(*^_^*)



●レッツ☆ゴー広場 ～長岡公民館～ 3月10日(木)

時間：9:30～11:30 頃まで（現地集合）

場所：紫波町長岡公民館（紫波町東長岡字細工田 6-8 ☎676-3789）

内容：長岡公民館を利用して「ひろば」を開催します。今回は、虹の保育園子育て支援センターの先生も遊びに来てくれます。みんなでたくさんあそぼうね！
長岡地区にぜひ一緒に行ってみましょう！

対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。予約不要。

長岡公民館



●親子運動遊び講座 3月14日(月)

時間：10:00～11:00

場所：サンビレッジ紫波・軽運動室

内容：紫波町体育協会から講師をお招きし、年齢に合った運動遊びや、親子触れ合い遊びを教えます。

対象：概ね 1 歳 6 か月から 2 歳までのお子さんと保護者。予約制。

先着 10 組（3月4日（金）締切）



●春の製作 3月23日(水)

時間：10:00～11:00 頃まで

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：親子で春の製作を楽しみましょう。

対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。予約不要。



3月31日(木)は、新年度準備の為おやすみとなります。よろしくお祈いします。



きな粉とゴマのぼたもち

～親子で作ってみませんか! (^)～

<材料> 子どもの手のひらサイズ 8個分

- ♥もち米 60g (なければうるち米で代用可)
 - ♥うるち米 30g
- | | | | | | |
|---|------|----|---|--------|----|
| A | •きな粉 | 6g | B | •黒すりごま | 6g |
| | •砂糖 | 4g | | •砂糖 | 4g |
| | •塩 | 少々 | | •塩 | 少々 |

～参考図書～

メイト発行「子どもと作る! かんたんクッキング」

<作り方>

- ① もち米とうるち米を合わせて洗い、普通のご飯と同じ水加減で炊く。
- ② ご飯を2等分してボウルに入れ、粒が少し残る程度まで、すりこ木でつぶす。
- ③ ②をそれぞれ4等分にして、手に水をつけて丸める。
- ④ AとBをそれぞれ別のバットへ入れ、③を転がしながらまぶしつける。



朝ごはんは **なぜ** 大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか? 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる!

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる!

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うんちが出やすくなる!

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る!

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



朝ごはんをしっかり食べて、一日元気に過ごしましょう!!

一時預かりについてのお知らせ

家庭状況の変更やお子さんの成長(アレルギーや既往歴など)の確認が必要であるため、一時預かりの登録は一年毎になります。来年度一時預かりを利用したい方は、再び面接を受けてからの登録となりますのでよろしくお願いいたします。また、4月に利用したい方はお問い合わせください。

(一時預かりは満1歳から就学前の町内のお子さんになります。)

しわっせからのお願い

しわっせでは入室したら、保護者もお子さんもお手洗いをし、乾いた手に消毒液を擦り込ませてから遊んで頂いています。

一番効果の高い消毒は**手洗い**です! 汚れた手に消毒液を擦り込ませても効果があまりないので、今後も手洗いのご協力をお願いいたします。手洗いをしっかり行い、菌を寄せつけない予防をしていきましょう。



また、感染症の流行もまだ油断できません。ご家族が罹っている方、治りかけの方のご利用は控えて頂きたいと思っております。感染の拡大防止のご協力を引き続きよろしくお願いいたします。

一年間ありがとうございました

今年度もたくさんの方に利用して頂きました。ありがとうございました。

4月から幼稚園や保育園に入園するお子さんも多いと思います。新しい生活がスタートしますね(*^。^*)

来年度も様々なイベントを、皆さんで楽しみたいと思います。

よろしくお願いいたします。

しわっせ職員一同