



# 紫波町子育て応援センターしわっせ

## すまいる1月号

平成27年12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）



明けましておめでとうございます。今年も元気で笑顔いっぱいの一年になりますように！  
 沢山の方との出会いにドキドキわくわくです！一年間よろしくお祈りします。

本格的な冬ですね。寒さにも風邪にも負けない丈夫な体を作っていきましょう(\*^\_^\*)



### 今月の予定



#### ■1月生まれのお誕生カード作り 1月6日(水)7日(木)8日(金)

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：1月生まれのお友達。予約不要。



#### ■お正月製作～手作りコマ～ 1月14日(木)

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：親子でコマ作り  
 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。

今年のコマは紙皿  
 で作りますよ！



#### ■おたのしみ会 1月19日(火)

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。

#### ■親子運動遊び講座 1月25日(月)

時間：10:00～11:00頃まで  
 場所：サンビレッジ紫波・軽運動場  
 内容：紫波町体育協会より講師をお招きし、年齢に合った運動遊びや触れ合い遊びを教えてくださいます。  
 対象：概ね2歳から2歳6か月までのお子さんと保護者。予約制先着10組。(1月15日(金)締切。)



#### ■合同ひろば～そよかぜクラブさんによる人形劇～ 1月29日(金)

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：虹の保育園子育て支援センターとの合同ひろばです。虹の保育園で活動している「そよかぜクラブ」による人形劇があります。お楽しみに！  
 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。



お知らせ ◆年始は1月4日から開所します。



# 簡単！！パンプキンケーキ

## <作り方>

### <材料> パウンド型1個分

- ・かぼちゃ…250g
- ・薄力粉 …110g
- ・ベーキングパウダー…4g
- ・さとう …80g
- ・牛乳 …50cc
- ・卵 …2個
- ・バター …80g



- ① かぼちゃをレンジで2分30秒温め皮をはがす。(火傷注意)
- ② 出来たらかぼちゃをこし、バター・牛乳・卵を加える。
- ③ 砂糖を入れ軽く混ぜ、薄力粉・ベーキングパウダーを加え混ぜる。(さっくりでも、べったりでもお好みで)
- ④ 型に分量外のバターを塗り薄力粉をまぶしてから生地を流し入れる。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで25分焼き、170℃に下げてから15分焼く。(この時扉を開けない)
- ⑥ 型のまま冷まして完成!(^\_^)! 焼きたてはふんわり～冷えてくるとへこんできて、ずっしりに～♥

\*カップ型でも作れます！今回はホール型にしました★



# おせち料理



重箱に彩りよく並んだおせち料理には、見た目の美しさや味のおいしさだけでなく、その一つひとつに願いが込められています。おめでたい紅白かまぼこ、子孫繁栄を願うかずのこや里芋。えびは長寿のシンボル、田作りは豊作など、それぞれの由来を知ると、お正月の食卓がよりいっそう楽しいものになりますね。家族揃っておせちを囲む楽しい時間に、みんなの初笑いが加われば、幸せの福の神がやって来そうですね(\*^\_^\*)

## 正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！



せっけんを泡立てて……



チェック!  
指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

幼児は泡石鹸を使用すると、きれいに手洗い出来ますよ！



## 冬にかかりやすい感染症



### インフルエンザ

**主な症状** 急に 38～40℃の高熱が出て、頭痛、せき、鼻水などの症状や重度の倦怠感、全身痛などが出ます。

**対応** くしゃみやせき、たんなどの飛沫感染するので兄弟がいる家庭はなるべく別室に移します。発熱による脱水症状を防ぐために、水分補給します。

### 感染性胃腸炎

**主な症状** ノロウイルスやロタウイルスの感染により、嘔吐、下痢、発熱などが起こり重症化することもあります。

**対応** 脱水症状に気を付け、吐き気を誘発しないように少量ずつ水分を与えます。ロタウイルスワクチンは任意予防接種ですが、予防に効果的です。

### RSウイルス感染症

**主な症状** 鼻水やせきから始まり、ヒューヒューという「喘鳴」があるなど呼吸器の症状が強くなります。6か月未満の乳児は重症化しやすく、細気管支炎や肺炎を起こすこともあります。

**対応** 早めの受診が肝心。根本的な治療法がないので、長引かせないように安静にし、医師の指示に従います。

### 水ぼうそう(水痘)

**主な症状** 全身に米粒大ほどの赤く盛り上がった発疹が現れ、数が増えていきます。

**対応** 発疹をかき壊すと、皮膚の細菌感染症やとびひになる場合があるので、つめを短くきります。口の中に水泡ができるとしみるので、刺激が少ない消化のよい食事を心がけます。