

# ほほえみ

第170号

令和7年9月1日

発行元

守山市地域子育て支援センター

事務局 カナリヤ保育園

583-5460

<http://www.kanariya.or.jp>

## ほほえみテレホン (育児相談)

守山 保育園 582-2349  
吉身 保育園 582-4477  
玉津 ことも園 585-0202  
浮気 保育園 583-2790  
小津 ことも園 585-0226  
洛和みずのさと保育園 514-2035

子育て相談を随時お受けします。子育てで悩んでいること等一人で悩まずにお気軽にご相談ください。相談は月曜日から金曜日の9:00~15:00まで各園にお電話ください。

ひなぎく ことも園 585-1177  
はすねだ ことも園 583-5230  
カナリヤ 保育園 583-5460  
若 鮎 ことも園 583-7860  
加賀第二 保育園 581-8128  
よしみ乳児 保育園 514-0280

速野加賀 ことも園 585-7240  
もりの風 ことも園 582-8202  
中 洲 ことも園 585-2454  
ふるたか虹のはし 保育園 514-3888  
附属すみれ 保育園 516-4230

暑さの中にも、少しずつ秋の気配を感じるようになりました。残暑厳しい時季ですので、十分に休息を取りながら過ごしましょう。

### 小さな子どもと安全に避難する為に

防災の日(9月1日)とは、台風、豪雨、洪水、高潮、地震、津波などの認識を深めて備える日。この機会に家族や身近な方々と「もしものために」決まり事などの確認をおきましょう。



家族が離れている時の避難も踏まえ、ハザードマップを活用し、最終集合場所を共有したり、いざという時の連絡手段を確認しておきましょう。

#### 災害伝言ダイヤル『171』

30秒間  
伝言を残せるよ!!

災害伝言ダイヤル 171 伝言内容 (短く簡潔に)	
①名前	「〇〇です」
②所在地	「避難所の〇〇小学校にいます」
③誰と一緒に	「〇〇と一緒に避難しています」
④安否	「全員無事です」
⑤次の伝言時刻	「次は〇時に伝言を残します」

※下記の期間に体験利用ができます。

- 毎月1日と15日
- 正月三が日(1月1日~1月3日)
- 防災とボランティア週間(1月15日~1月21日)
- 防災週間(8月30日~9月5日)

参考文献: 『家族と暮らし』 『NHK災害と暮らし』

### 赤ちゃんとの避難 これだけは

## お出かけバッグに母子手帳を入れて

紙コップや紙皿があると避難所での授乳や食事に役立ちます

### 子どもとの避難 これだけは

## 「おもちゃ」と「おやつ」を持って逃げて

避難先での子どもの緊張をほぐすために食べ慣れた「おかし」や音の出ない「おもちゃ」

走って避難ができる程度の重さに  
必要最小限の荷物に!

子どもと手をつなげるように荷物はリュックに入れて両手を空けておこう

### カナリヤ親子サロンの開催について

今回は下記サロンを行います。地域子育て支援センターHP(右記QRコード)よりWEBでお申し込みください。持ち物や詳細をご確認のうえお越しください。



#### わくわくセミナー

#### カナリヤ広場

##### <ベビーマッサージ>

わらべうたベビーマッサージを楽しみましょう  
日時: 9月25日(木)  
10:30~11:00  
場所: カナリヤ保育園  
アンパンマンルーム  
対象: 0歳児親子10組  
持ち物: バスタオル・ミルク等

##### <おばけを作ろう>

マーブリングという技法を使って、おばけを作りましょう  
日時: ①10月15日(水)  
②10月23日(木)  
10:30~11:20  
場所: カナリヤ保育園  
アンパンマンルーム  
対象: 未就園児親子15組  
※汚れても良い服でお越しください。①②どちらの日も来られる方をお願いします。

##### <離乳食試食会>

離乳食ランチを楽しみましょう  
日時: 10月10日(金)  
11:00~12:00  
場所: カナリヤ保育園  
2階保育室  
対象: およそ1歳までの親子8組  
持ち物: お皿・スプーン  
手口拭き用タオル  
エプロン  
費用: 300円/離乳食

##### <給食試食会>

給食ランチを楽しみましょう  
日時: 10月31日(金)  
11:00~12:00  
場所: カナリヤ保育園  
2階保育室  
対象: およそ2~4歳までの未就園児親子8組  
持ち物: スプーン・フォーク  
手口拭き用タオル  
エプロン  
費用: 380円/大人用給食

##### <お屋さんごっこ>

アクセサリー屋さんや、焼き芋屋さんで買い物を楽しみましょう!  
日時: 9月29日(月)  
10:30~11:20  
場所: 友愛児童館2階  
対象: 未就園児親子15組  
持ち物: 上靴・下靴を入れる袋  
飲み物

##### <グラウンドでシャボン玉>

広いグラウンドで、シャボン玉を作ったり、追いかけて遊みましょう!  
日時: 10月27日(月)  
10:30~11:20  
場所: 友愛グラウンド  
対象: 未就園児親子20組  
持ち物: 汗拭きタオル・帽子  
水筒・レジャーシート

## かぼちゃでにこにこクッキング

かぼちゃには、カリウム、β-カロテン、ビタミンE、食物繊維が多く含まれています。栄養価の高い旬の食材を取り入れ、季節感を味わいながら等の暑さで疲れた体の免疫力回復を助けましょう。

### 簡単！かぼちゃ白玉



※小さな子どもがいるご家庭では、②の後丸めてフライパンで焼いて、『かぼちゃお焼き』にして食べても美味しいです。

- 《材料》 かぼちゃ 100g  
白玉粉 100g  
砂糖 30g  
水 50~70cc



おいしいかぼちゃの見分け方

皮につや  
へたが乾燥  
皮がオレンジ色

- 《作り方》 ①皮をむき、3cm角くらいに切ったかぼちゃをボールに入れる。そこへ少し水を入れ、ラップをして600wで3~4分温める。  
②熱いうちにフォークなどでかぼちゃを潰し、砂糖を加える。  
③冷めたら白玉粉を加えて混ぜる。水は様子を見ながら加え、耳たぶくらいの硬さにする。  
④沸騰した湯に丸めたかぼちゃ白玉を入れ、浮いてきたら1分程待って、冷水にとる。  
⑤きな粉や小豆や黒蜜をかけてもおいしくいただけます。



### 簡単！かぼちゃチヂミ



- 《材料》 かぼちゃ（皮付きでもOK）...150~200g  
にら（またはねぎ）...1/2束  
小麦粉...100g  
片栗粉...大さじ1  
卵...1個  
水...100ml  
塩...ひとつまみ  
ごま油...適量

- 《作り方》 ①かぼちゃを千切りにし、にら（又はねぎを細切りにする）。  
②小麦粉、片栗粉、卵、水、塩をボールに入れ、よく混ぜる。  
③②に①を入れて熱したフライパンにごま油をひき、両面をこんがり焼きできあがり。

お好みで加えても  
美味しい具材

玉ねぎ（薄切り）  
チーズ  
干しエビ  
ミンチ肉など

かぼちゃにちなんだ絵本もいろいろ♡  
ぜひ、お子さんと一緒に触れる機会  
を楽しんでみてください。

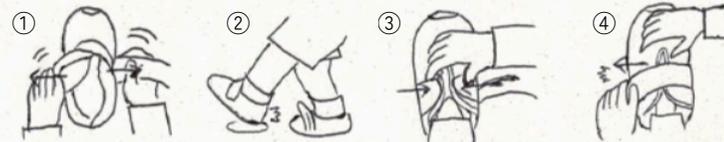


正しい履き方でトコトコあんよ



靴の履き方ひとつで、歩き方、バランスのとり方などが変わります。足のサイズに合った靴を正しく履いて遊びましょう。

- ・足元が安定することで、全身のバランスが整い、姿勢がよくなります。
- ・歩行がスムーズになり、転倒のリスクが軽減されます。
- ・足の変形やトラブル（外反母趾、扁平足など）の予防や運動能力の向上にもつながります。



ベルトを外し靴をしっかりと持って履き口を大きく広げ、足を入れます。

かかとがぴったりするように、かかとをトントンと軽く地面に打ち付けます。

靴の両側を中央に引き寄せ、指で上から押さええます。

②で合わせたかかとが離れないようにベルトを引っ張り強く止めます。

指がグーバー動かせるかな？



足に食い込んでいない？  
すき間は多くないかな？

★つま先のゆとりは人差し指との距離  
5~10mmが目安

★マジックテープは甲に押さえつけるように止めてね！

わらべうた『おすわりやす』



おすわりやす いすどっせ

呼吸を合わせて  
アレンジを  
楽しもう！



あんまりのったら

こけまっせ（ドスン）  
こけません（あれ？）  
すべりまっせ（シューーン！）  
とびまっせ（たかいたかーい）  
こちょこちょこちょ〜

笑い声や温かなスキンシップは、オキシトシン（幸せホルモン）を分泌し、親子の心を強く結びつけます（愛着関係の築き）。小さな頃からの積み重ねを大切にしましょう。