

No.235

子どもたちの笑顔のために



2023年

～野田版♡子育て情報誌～

編集 NPO法人ありんこくらぶ

掲載されている情報は6月25日現在のものです。新型コロナウイルス(COVID-19)感染拡大防止のためイベント等が延期・中止になることもあります。ご確認のうえお出かけください。

暑いからシャワーだけでチャチャっとすませちゃおう♪ってうち、
意外と多いんじゃないかな！！
でもちょっと待って！お風呂って実はいいこといっぱいなんです♪

いいことって？

- ・血行がよくなる（元気が戻る）、冷房からの冷えの解消
- ・新陳代謝が促され老廃物が排出→むくみ・肩こりが和らぐ
- ・お湯の浮力で関節や筋肉の緊張がほぐれる、体幹が整う
- ・寝つきが良くなり、良い睡眠がとりやすくなる（睡眠の質があがる）



どうして？

自律神経が深く関係しています。

自律神経が乱れると免疫(身体を守る自己防衛システム)が弱まります。

※自律神経ってナニ？

末梢神経のひとつで体の隅々まで張り巡らされた細い神経網。意識してもできないこと、腸を動かしたり血液を流したり栄養を吸収したり…などの働きをしています。

この自律神経は交感神経と副交感神経の2つからなり、この2つがバランスよく働くことで健康な状態を保っているよ。体温を一定に保ってられるのも自律神経の働きのおかげ。

◆交感神経…活動モード 《戦うぞ！》

昼間に活動するとき、盛んに作用。心臓などの器官と脊髄を通じてつながっていて、同時に複数の器官の動きをコントロール。心拍数が増えて、筋肉がかたくなって、血管は細く収縮。すぐに体が反応できる体勢になっています。

◆副交感神経…休息モード 《休むぞ！》

体が休息するとき、優位に働く。器官と個別につながっているので部分的に作用。眠っているときの働きがピークですが、食事中、入浴中、リラックスしているときにも働いています。心拍数は落ち着いて、筋肉もゆるみ、血管もふわりと広がります。胃腸などの消化器系の働きが盛んになり、栄養の吸収や老廃物の排出を促進します。

この2つのバランスがとっても大事！お風呂の時間は副交感神経の切り替えをスムーズにします。
体も心も休息モードに切り替えましょう！

お風呂の入り方

難しく考えなくて大丈夫！38～40度で、10～15分以上 少しぬるいと感じるくらいが一番♪

※食後1時間以上たった時間かつ寝る1時間くらい前にはお風呂から出るように

※熱いお風呂は交感神経が優位になり、睡眠前には逆効果

※お風呂に入ると思っている以上に脱水します。出たあと又は入浴中に水分補給を忘れずに



さあ、この夏はみんなでお風呂に入ろう♪

掲載されている情報は6月25日現在のものです。新型コロナウイルス(COVID-19)感染拡大防止のためイベント等が延期・中止になることもあります。ご確認のうえお出かけください。

日時	イベント名	内容・詳細	参加費・会場	主催：問合せ
3(月) 10:30~11:30	1歳児親子サークル ぱおぱお	元気いっぱい、楽しさいっぱいのひとときを過ごしませんか♪手あそび、体あそびなど一緒にあそぼう!R3.4~R4.3生※予約制	無料※予約制 閑宿コミュニティ会館	二川つどいの広場 Tel. 7120-6622
4(火) 10:00~11:00	チェリーキッズ 夏祭りごっこ	お面作りやボール投げ、的当てのコーナーなどをご用意してお待ちしています。親子で夏祭り気分を楽しみましょう♪予約不要です!	無料 聖華保育園内 さくらんぼルーム	聖華保育園 Tel. 7138-2775
4(火) 10:00~11:30	おやこ教室のいちごホッパ 七夕飾りをつくらう	[お星さまに願いを(*)]未就園児対象/持物・飲み物・お灸・帽子・着替えなど。ママも動きやすい服装で※雨天時は内容を変更して実施※要電話予約	100円(保険料) はじめのいっぽこども園	はじめのいっぽこども園 Tel. 7138-1152
5(水)12(水) 右記参照	やなぎざわ幼稚園・保育園 2023ふたばしクラブ(2歳児)	時間/9:20~10:20、10:40~11:40 園バスに乗って探検 入園前面接	入会金有※要予約 やなぎざわ幼稚園・保育園	やなぎざわ幼稚園・保育園 Tel. 7125-5630
6(木)12(水) 13(木)19(水)	園見学	①10:00~10:45②11:00~11:45/こども園の様子を見学してみませんか? 予約制・開催2日前まで子育て支援のページより、各回2組	無料 聖華未来のこども園	聖華未来のこども園 Tel. 7125-2325
7(金) 10:00~11:00	おはなし玉手箱	玉手箱を開けると絵本やプロシヤター、パネルシアターに紙芝居など、いろいろなお話が飛び出します! 今月は何か出るかなあ?	無料※要予約 ゆう&みい	ゆう&みい Tel. 7124-1367
7(金) 10:00~11:30	七夕お楽しみ会	笹飾り作りや七夕のお話しのパネルシアターなど☆各家庭、飾りつけをした笹はお持ち帰り頂きます☆6月26日☎受付開始/対象R4.4.1以前に誕生の子と保護者	無料※要予約 子育て支援センター	子育て支援センター Tel. 7122-6110
8(土) 8:00~9:00	【募集】親子テニス	親子テニス参加者の募集です。予約制。 詳細は直接お問い合わせください!	1100円 ロイヤルSCテニスクラブ	ロイヤルSCテニスクラブ Tel. 7138-2737
9(日) 10:30~12:00	マタニティー・プレママのための姿勢講座	正しい姿勢でライマリーウォーキング®メソッドで妊娠中の不快症状、腰痛・便秘・むくみなどの予防・改善に!持物かさ(折りたたみ可)	500円※要予約 川間公民館 和室	ありんこくらぶ ※3頁下部 参照
10(月)~21(金) サロン開放時	サロンで簡単製作	サロンに来たときに「季節のかんたん製作」をしてみませんか?作ったものはおうちに持ち帰れます! 今月は「手形であさがお」です。	無料 ゆう&みい	ゆう&みい Tel. 7124-1367
11(火) 10:00~11:00	歯科衛生士による 歯磨き相談会	虫歯予防や歯磨きのコツをアドバイスします! 持ち物:タオル、子どもの歯ブラシ	無料 子育てサロスマいる	子育てサロスマいる Tel. 7126-5718
11(火) 10:00~11:30	おやこ教室のいちごホッパ どろんこあそび	[どろんこおばけになっちゃうゾ~]未就園児対象/持物・飲み物・お灸・帽子・着替えなど。ママも動きやすい服装で※雨天時は内容を変更して実施※要電話予約	100円(保険料) はじめのいっぽこども園	はじめのいっぽこども園 Tel. 7138-1152
12(水) 10:30~11:30	親子でトライ トライ・トライ!!	「ピラティス~ママと一緒に楽しくエクササイズ」 ※予約制	左記参照※予約制 閑宿コミュニティ会館	二川つどいの広場 Tel. 7120-6622
12(水) 10:30~12:00	赤ちゃんママあつまれ! ~ファーストサイン体験~	感動をあなたに!赤ちゃんとのコミュニケーションをとってみませんか?0歳児~1歳3カ月くらいまでの親子8組/バスお灸やおくろみ・お出かけグッズ	ひと家族500円 ※要予約 中央公民館1F会議室	ありんこくらぶ ※3頁下部 参照
13(木) 10:00~11:00	イベント 【歯のお話会】	保健センターの歯科衛生士さんから歯磨きやフッ素の事など歯に関する日頃の気になるお話が聞けますよ。対象0~1歳※予約制・開催2日前まで、子育て支援のページより8組	100円 聖華未来のこども園	聖華未来のこども園 Tel. 7125-2325
14(金) 右記参照	栄養士さんの 知恵袋	①10:00~10:30②11:00~11:30 栄養士さんとお話しましょう♪ ※予約制・開催2日前まで、子育て支援のページより、各1組	無料 聖華未来のこども園	聖華未来のこども園 Tel. 7125-2325
18(火) 10:00~11:00	親子ふれあい遊び♪	親子でからだを使って遊びましょう♪ちよっと体操したり親子でむぎゅっと触れ合ってみたり...「おはながみ遊び」/動きやすい服装、飲み物持参	無料※要予約 ゆう&みい	ゆう&みい Tel. 7124-1367
18(火) 10:30~11:30	1歳児親子サークル 「びよこポン」	『てがたでうちわ』対象:1歳児 R3.4生まれ~ 持ち物水分、着替えなど必要に応じて※予約制	無料※予約制 ゆつくく	ゆつくく Tel. 7129-8089
18(火) 9:30~11:00	すくすくおひさまひろば♪ 水遊び&金魚すくいごっこ	濡れてもいい靴や服装で遊びにきてね♪ 雨天時は室内で遊べます。	無料 子育てサロスマいる	子育てサロスマいる Tel. 7126-5718
19(水) 10:10~11:00	やなぎざわ幼稚園・保育園 2023きらぼしクラブ(1歳児)	キッズ手形アートでうちわを作ろう!	入会金有※要予約 やなぎざわ幼稚園・保育園	やなぎざわ幼稚園・保育園 Tel. 7125-5630
19(水) 11:15~12:00	やなぎざわ幼稚園・保育園 2023へびぼしクラブ(0歳児)	足形アートで世界にひとつだけのうちわ作り	入会金有※要予約 やなぎざわ幼稚園・保育園	やなぎざわ幼稚園・保育園 Tel. 7125-5630
19(水) 10:00~11:00	栄養士さんの 知恵袋	夏が旬のナスやピーマン・とうがんとを使ったメニューを紹介します。美味しい旬の野菜を食べる暑さに負けないように過ごしましょう♪	無料 聖華保育園内 さくらんぼルーム	聖華保育園 Tel. 7138-2775
19(水) 10:00~11:30	おやこ教室のいちごホッパ みずあそび	[バチャバチャ! シャワシャワ!]未就園児対象/持物・飲み物・お灸・帽子・着替えなど。ママも動きやすい服装で※雨天時は内容を変更して実施※要電話予約	100円(保険料) はじめのいっぽこども園	はじめのいっぽこども園 Tel. 7138-1152
19(水) 10:30~11:30	0歳児親子サークル 「びよっこ」	『たなばたまつり』対象:0歳児、R4.4生まれ~ 持ち物水分、着替えなど必要に応じて※予約制	無料※予約制 ゆつくく	ゆつくく Tel. 7129-8089
20(木) 10:30~11:30	あおぞらキッズミニ	手遊び、体操、製作など一緒に楽しみましょう!(雨天中止) 6月26日☎受付開始※現地集合・解散	無料※要予約 野田市総合公園子ども冒険の森	子育て支援センター Tel. 7122-6110
20(木) 10:30~11:30	キラキラドレミ♪	親子一緒にうたったり、グランドピアノの生演奏によるリズムにのって体を動かしながら遊べる時間です。一緒に遊びましょう! 予約受付開始7/6(木)~	無料※予約制 閑宿中央公民館	二川つどいの広場 Tel. 7120-6622
21(金) 10:30~11:00	ワクワク誕生会	7月生まれのお友だちをお祝いします。お誕生月のお友だちあつまれ~※予約制	無料※予約制 ゆつくく	ゆつくく Tel. 7129-8089
24(月) 10:00~11:00	保育士さんの 知恵袋	元気いっぱいの保育士と一緒に遊ぼう! おまごや絵本などで楽しい時間を過ごしましょう。保育士が経験を活かしてアドバイスや子育てのポイントもお伝えします!	無料 聖華保育園内 さくらんぼルーム	聖華保育園 Tel. 7138-2775
24(月) 10:30~11:30	0歳児親子サークル みみたん	親子で一緒に楽しいふれあいの時間をすごしませんか? わらべうたなどの親子あそびを中心に/R4.4~R5.3生※予約制	無料※予約制 閑宿コミュニティ会館	二川つどいの広場 Tel. 7120-6622
24(月) 10:00~11:30	2歳児以上 集まれ	支援センターのお庭で水遊びをしよう♪ ※水着等ご持参ください/6月26日☎受付開始/対象:R3.4.1以前に誕生の子と保護者	無料※要予約 子育て支援センター	子育て支援センター Tel. 7122-6110
25(火) 10:00~11:30	1歳児 集まれ	支援センターのお庭で水遊びをしよう♪ ※水着等ご持参ください/6月26日☎受付開始/対象:R3.4.2~R4.4.1までに誕生の子と保護者	無料※要予約 子育て支援センター	子育て支援センター Tel. 7122-6110
26(水) 10:00~11:00	チェリーキッズ 絵本の日	保育士による「3匹のこぶた」のパネルシアターを予定。他にも子どもたちが好きな大型絵本などを用意してお待ちします♪	無料 聖華保育園内 さくらんぼルーム	聖華保育園 Tel. 7138-2775
26(水) 10:30~11:30	子どもの食事 お悩み相談室	栄養士によるお悩み相談室です。離乳食や食事のこと、『ちよっときてみたいな』を相談してみませんか?	無料※予約制 ゆつくく	ゆつくく Tel. 7129-8089
27(木) 10:00~11:00	育児相談日	子育てに関する、ほんの小さな悩みでもお話してみませんか?先着2組	無料※要予約 ゆう&みい	ゆう&みい Tel. 7124-1367
27(木) 10:00~11:00	7月お誕生日会	歌や手遊びでお祝いしましょう♪ 未就園児対象※予約制・開催2日前まで、子育て支援のページより、5組	無料 聖華未来のこども園	聖華未来のこども園 Tel. 7125-2325
28(金) 10:00~11:30	0歳児集まれ	支援センターのお庭で水遊びをしよう♪ ※水着等ご持参ください/6月26日☎受付開始/対象:R4.4.2以降に誕生の子と保護者	無料※要予約 子育て支援センター	子育て支援センター Tel. 7122-6110
8月27日 10:30~14:00	元NHKのお兄さんの 紙芝居パフォーマンス	パントマイムと不思議なマジックを楽しもう! 8月5日(土)各子ども館にてチケット配布/0~18歳未満対象(幼児は保護者同伴)/各回200名※大人のみの入場不可	無料※チケット制 野田市役所8F大会議室	詳細は各子ども館まで

感染予防のため、今までの利用の仕方とは一部異なる場合があります。(人数制限あり、必ず事前予約をするなど。施設によって異なります) 詳細は各施設のHP・☎・おたより等でご確認ください。

掲載されている情報は6月25日現在のものです。新型コロナウイルス(COVID-19)感染拡大防止のためイベント等が延期・中止になることもあります。ご確認のうえお出かけください。

◆開院日の
ご案内◆

おもちゃ病院 野田

壊れたおもちゃを治しちゃうヨ!
無料ですが特殊な部品は実費です。



コロナウイルスの感染状況を鑑みて、しばらくの間、閉院いたします。

再開する際は、あらためて告知いたします。

離乳食・おやつ・パパもママも食べよ

オススメレシピ° 《にんじん白玉》

「材料」こども1人分

にんじん…20g 白玉粉…20g 水…適量 にんじん…20g
きなこ…5g 砂糖…5g 塩…少々



「作り方」

- ①にんじんを柔らかく茹で熱いうちにつぶし、なめらかにする
- ②①に白玉粉を入れて耳たぶ位のかたさになるよう水を加えながらこねる
- ③②を丸めてつぶしながら熱湯に入れてゆで、浮いてきたら冷水にとり、ざるにあげて水気をきる
- ④きなこ・砂糖・塩をまぜたものを皿に盛り、その上に白玉を!



▼1,2歳児は加える水を少し多めにし、せわらかく仕上げてください



看護師さんの
子育てお役立ち情報
熱中症

乳幼児は体温調節の機能が未熟なため熱中症になりやすいです。さらに車内、屋内外どこにいても起こる可能性があります。症状は顔が赤い、体が熱い、軽いめまい、汗をかかない、尿が出ないまたは少ない等があります。

熱中症のサインを見つけた時は、涼しい場所へ移動し衣類を緩め濡らした冷たいタオル等で冷やすこと、塩分や糖分を含む飲料を少しずつ補給することが大切です。全身がだるい時や症状改善が無い時には早く病院を受診し、意識がもうろうとしている時や体温が40度以上の時は救急車を呼びましょう。

予防にはこまめな水分補給と外出時は帽子と通気性の良い服装を着用し、規則正しい生活が大切です。子どもは熱中してしまうと体の不調に気づきにくくなるので大人が気をつけてあげましょう。(看護師がお♡)

子ども館へ遊びに行こう!

7月・8月は未就園児が参加できるたくさんのイベントがあるよ!

「野田市子ども館のホームページ」を確認して、遊びに行っちゃおう♪

※事前申し込みが必要なイベントもあります



ありんこ♪
くらぶ

ありんこ♪クラブのイベント情報です!

7月・8月の予定です。

イベントがない日はオープンチャットでおしゃべりしましょ♡

7月の予定

★赤ちゃんママあつまれ!
～ファーストサイン体験～★

日時: 7月12日(水)10:30~12:00
会場: 中央公民館 1F 会議室
会費: ひと家族500円
定員: 8組
持物: 寝かす時に敷くバスタオル・おくるみ
簡単なお出掛けグッズ
対象年齢: 0歳~1歳3カ月くらいの親子
(歩けるようになるまで)

★マタニティー・プレママのための姿勢講座★

日時: 7月9日(日)10:30~12:00
会場: 川間公民館 和室
会費: 500円
対象: 現在妊娠中のママ
定員: 5人
持物: かさ(折りたたみ可)

8月の予定

お休みです

LINEオープンチャット
「ありんこ♪くらぶ」



ありんこ♪クラブ LINEオープンチャット開設!

子育て中の悩みや情報交換等、自由に使えるオープンチャットを開設しました。匿名で参加できるよ。まずは右記から登録してね。

※書き込む前にノートに記載の「ルール」を確認してネ※

野田市内各図書館でおはなし会を開催しています。日程、時間などはホームページでご確認ください。

ありんこ♪クラブのイベント申し込み方法は3つあるヨ♪(HP、LINE公式、電話)



HP



LINE公式

●TEL 090-4597-3482 担当: 渋谷(平日15時~18時)
※出られなかったときには折り返しお電話しますので番号通知でお願いします

HPからはすくすく通信はもちろん、Facebook、ブログもすべて見られます。各種問合せもできるよ。『お気に入り』に登録して活用してネ♡



<http://arinko.main.jp/>

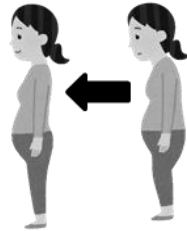
掲載されている情報は6月25日現在のものです。新型コロナウイルス(COVID-19)感染拡大防止のためイベント等が延期・中止になることもあります。ご確認のうえお出かけください。

マタニティ・プレママのための 姿勢講座

正しい姿勢で ありんこ♪くらぶ 新企画です!

腰痛・便秘・むくみ・中毒症の予防・改善に!
プライマリーウォーキング®メソッドで
マタニティライフを快適に!!

- ★日時 7月9日(日)10:30~12:00
 - ★場所 川間公民館 和室
 - ★参加費 500円
 - ★持ち物 かさ(折りたたみ可)
 - ★講師 プライマリーウォーキング®
認定指導員
 - ★申込 3頁参照
 - ★定員 5人
- 気になることはお問合せください♪



子どもの心を育てよう(ハートフルコミュニケーション)

「人の役にたつ喜び」を教えてね

人の役にたつ喜びを知っていると、自分の力を自分のためだけではなく、人のために進んで使おうとします。これは社会の中に入ったときに、社会の一員として大切な基本的な力となります。それでは、人の役にたつ喜びをどうやって教えたら良いのでしょうか?

まずは一番身近な人、親の役にたつことから教えていきましょう。それは…お手伝いです。子どもが小さいときは、まず子どもができそうなこと、私たち親が見守れそうなことから順にお手伝いをしてもらってください。



月~金9:00~15:00 0~未就園児対象 眠りについてや他の相談事もOK※看護師対応	子育てサロンすまいる Tel 7126-5718
12(水)看護師測定・26(水)保育士測定10:00~11:30 0歳~就学前児対象	子育て支援センター Tel 7122-6110
20(木)10:00~11:00 0~就学前児対象 看護師さんの知恵袋・看護師います、相談可	聖華保育園 Tel 7138-2775
21(金)①9:30~10:30②11:00~12:00 HPより要予約・開催2日前まで、各回先着5組 0歳~未就園児対象・看護師います	聖華未来の子ども園 Tel 7125-2325
28(金)10:00~10:30 0~未就園児対象 要☎予約/7月21日締切(☎は10:00~11:30)	アスク七光台保育園 Tel 7126-5221

保育所・幼稚園の園庭開放♪

◇保育所 10時~(当日受付・雨天中止)◇

- 4(火)・乳児保育所 7124-2224
- 5(水)・福田保育所 7138-0577
- 6(木)・中根保育所 7122-5741
- 11(火)・乳児保育所 7124-2224
- ・清水保育所 7122-5050
- ・尾崎保育所 7129-2009
- 12(水)・南部保育所 7124-2221
- ・北部保育所 7125-4697
- ・福田保育所 7138-0577
- ・木間ヶ瀬保育所 7198-3825
- 13(木)・中根保育所 7122-5741
- 18(火)・花輪保育所 7122-1770
- ・乳児保育所 7124-2224
- 19(水)・福田保育所 7138-0577
- 20(木)・中根保育所 7122-5741
- 26(水)・福田保育所 7138-0577
- 27(木)・中根保育所 7122-5741

・関宿幼稚園 7196-0167
7(金) 10:30~11:30
*七夕祭り
15(土) 10:00~12:00
*プール、水遊び

・やなぎさわ幼稚園・保育園
7125-5630
15(土) 10:00~11:30
※HPから予約・定員20組程度

・野田幼稚園 7122-2450
4(火) 9:30~11:00

・柳沢なないろ保育園
7126-0783(9:30~11:00)
25日

・聖華未来のこども園
7125-2325(10:00~12:00)
3,11,12,18,19,26,28,31日
※園HPより予約、先着10組
※雨天荒天時中止

・アスク七光台保育園 7126-5221
(9:30~10:30)
3,4,5,7,10,14,18,19,21,24,31日
※前日10~11時半までにご予約
※着せ指数が高い日はお休み

・アトフィールド・ケア野田東部みどり保育園
7122-0725(10:00~11:30)
19日
※雨天時室内開放に変更

※中止・変更になる場合もあります
※詳細はHPをご確認ください

・聖華保育園 7138-2775
(10:00~11:30)
3,5,6,7,10,12,13,25,27,31日



すくすく通信(ありんこ♪くらぶ)に
協賛してくれている皆様です

- ☆やなぎさわ幼稚園・保育園様
- ☆柳沢なないろ保育園様
- ☆柳沢くくる保育園様
- ☆野田北部幼稚園様
- ☆月影幼稚園様
- ☆岩木幼稚園様
- ☆関宿幼稚園様
- ☆聖華未来のこども園様
- ☆野田中央幼稚園様
- ☆株式会社上原様
- ☆RINOHA(ふとんの長谷川)様
- ☆どろんこの会スマイル様
- ☆聖華保育園様
- ☆はじめのいっばこども園様
- ☆HANMER(ハンマー)様
- ☆PETサロンAIAI様
- ☆野田接骨院様
- ☆フラハーウオラウレア様



★みなさんの応援 ありがとうございます★



朝日新聞 (ASA) 野田北部 Tel 7129-1288 Fax 7129-6691