



Web版ふあまっぷ
http://kosodate.city.nisshin.lg.jp/famap/



何かと集まる機会が多い、年末年始。
せっかくだから子どもと一緒にみんなであいわいがやがや楽しませんか？
子どもが小さい今こそ、親子で楽しむチャンスです！
みんなで楽しい時間が過ごせるヒントになればと思います。

なにをして遊ぶ？

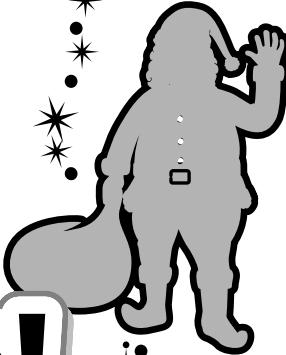
こんな楽しみ方も！

★クリスマスソングのCDをかけるだけでもOK！雰囲気出るよ～

★パパがお休みなら協力してもらう。
パパサンタの登場で大盛り上がり！
（大泣きの子もいるけど…）

★マットをトランポリン代わりにして遊んだけど、楽しかった！

★ママだけプレゼント交換♪
値段を決めてプレゼントを持ち寄る。
意外と嬉しい。



クリスマス工作しよう！

★簡単リース★

＜材料＞紙皿・2穴パンチ・リボン・シールやマスキングテープ

1. 紙皿の真ん中をドーナツ状にくりぬく
2. 上になる部分に2穴パンチで穴をあける
3. シールやマスキングテープをリースにペタペタ貼る
シールは大小いろいろあると可愛い
クレヨン等で落書きしてもOK
4. 穴にリボンを通して、前側でちょうちょ結びにして出来上がり

土台を緑の画用紙で作ってクリスマスツリーにしても可愛いよ！



★紙コップサンタ★

＜材料＞顔写真・色紙（赤・黒・白等）・綿・ペン・シール・はさみ・のり（もしくは両面テープ）

1. 紙コップの底面を上にして身体に見立て、上部に切り抜いた顔写真を貼る
2. 赤い三角帽子やサンタのお洋服を色紙で貼って着せる
黒い色紙でベルトをつけたり、金色シールでボタンにしたりする
あとは各自で絵を描いたり色紙やシールを貼付けても可愛い
3. 綿を写真のあごのあたりに貼付けて完成

食事のアイデア

子どもと一緒に作ろう！

★おにぎり★

- ・ごはんを炊いておにぎり用の型やふりかけ、具を持ち寄る
- ・振るだけで丸いおにぎりのできるツールを使えば小さい子でもできるよ！

★パンケーキ★

- ・ホットプレートで焼いて、生クリームやフルーツをトッピング
- ・ソーセージやスクランブルエッグ、炒めたキャベツを自分で選んで食事に

★クリスマスケーキ★

- ・スポンジケーキを用意して、生クリームやフルーツでみんなで飾りつけ

★サンドイッチ★

- ・パンと具を持ち寄って好みで挟む

★ピザ★

- ・好きな具を乗せて焼く

簡単で豪華に！

★オードブルを頼む

★惣菜パンもオススメ

★宅配のお弁当

・みんなで同じものを食べるのもいいよ！



その他

料理が余ったときは

- ・みんなで分けて持ち帰る
- ・会場を提供してくれたお家で食べてくれるときはそのまま置いてくる。意外と「晩ご飯作らなくていいからラッキー♪」というときもある

- ・料理を作って持ち寄ると、自分では作らないものが食べられる！

- ・持ち寄る料理を多めに作って、そのまま晩ご飯にも流用…

おやくそく

～みんなで集まるときは、こんなことに気をつけよう～

招いてもらったら

- ・テレビやDVD、おむつ替えの場所等おじゃまする家のルールに従う。
- ・決められた部屋以外には行かない。お庭に出る時なども一言聞いてからにする。
- ・招いた側の負担が大きくならないように、かかった費用を他のメンバーで割り勘にしたりする。
- ・招いてもらうばかりでなかなか自宅に呼べないときは、会場を押さえたり、食事会の幹事をしたりする。
- ・駐車場の場所の確認をする。

おうちに招いてもらった場合もどこかを借りた場合も片づけや洗いのものはみんなでしよう

オムツは持ち帰ることを前提に準備しよう

- ・捨てていてもいいよ～と言ってくれる場合は好意に甘えるもよし！
- ・オムツを使用している子がいないお宅にお邪魔した場合は、まず持ち帰るようにしよう。



パパ★COLUMN

「息子とピアノ、そして自転車」

息子は昔から根性がない。ピアノを習っているのだが、家で練習していても、弾けないところが出てくると、途端に指が止まり、「や〜め〜た〜い」と言い出す。自転車を練習していても、ペダルを漕ぐとバランスが取れず、私が支えていても、こけてばかりで、しばらくすると、「や〜め〜た〜い」と言い出す。初めの頃は、仕方がないので、すぐにやめていた。しかし、それが続くと、このままでは、やめぐせがついてしまうと思い、時間を決め、やりたくなさそうでも無理やりやらせるようにした。息子も、親の熱意を感じたのか、必死で頑張ってやるようになった。しかし、ある日ピアノを練習する時間になると、息子がしくしく泣いている。「どうした?」と聞いても、何も言わない。「ピアノやる時間だけ」というと、さらに泣き出す。「ピアノやりたくないのか?」と聞くと、コクッと頷く。ついでに、「自転車もやりたくない」とぼそっとつぶやいた。息子は、知らない間にストレスをためていたんだなあ、と反省した。そこで、いろいろ考え、嫌だったらやらなくていいよと言い、ピアノの時は、横で連弾してあげるようにし、自転車はペダルを外し漕がなくても乗れるようにした。今では、ピアノも自転車も、自分からやりたいと言ってやっている。楽しそうにピアノを弾いていたり、一人で坂道を自転車で滑り降りている息子の背中を見ながら、子育ての難しさ楽しさを感じた。



食のお悩み

冬になると恋しくなる、簡単で便利なシチューやカレー。うまく離乳食に取り分けられませんか?

カレーやシチューは野菜がたくさん入っていて、素材としてはとてもいいですね。その日だけではもったいないので、手でつぶせるくらいの固さによく煮て、ルウ・コンソメを入れる前に取り出して冷凍保存するのがオススメです。

だしで煮る 粉ミルクで煮る トマト缶で煮る

とりだした野菜を出汁で煮れば、和風の煮物になります。7ヶ月ぐらいから少しずつ味付けしてもよいでしょう。

水と粉ミルクで煮るミルク煮なら早い時期から食べさせることができます。7ヶ月ぐらいから牛乳で煮てもよいです。

水とトマト缶で煮ればトマト煮込みになります。7ヶ月ぐらいならケチャップを味付けに使用してもOKです。

市販のルウやコンソメキューブ等について

味が濃く、油が多く使われているため、離乳食には使用しないようにしましょう。子ども用のルウはパッケージを参考に、大人が食べるルウは3歳頃が目安です。特にカレーは、大人の甘口でも子どもにとっては辛すぎます。具を取り出してルウの部分はとろみがつく程度の分量にし、牛乳やケチャップ、片栗粉などで調整して食べさせるのがよいでしょう。



(管理栄養士: 根本富美子)

日進市ほっとサポート事業のご紹介

今月のほっとサポート情報

【12月17日(木) 10:30~12:00】
ほっとサロン ねんね

対象 6ヶ月までの赤ちゃん和妈妈
場所 岩崎台・香久山福祉会館
申込 ♪メルマガ会員 先行予約 11/28(土)13時~
♪一般 12/ 1(火)10時~

★詳細は、ほっとサポートメールマガジンでご確認ください。



ほっとサポートメールに登録しませんか?

ほっとサポートメールマガジンは、妊婦さんと、0~3歳までの子どもを持つ保護者の方を対象に、原則として毎月3回8のつく日に配信しています。市内で開催される、イベントや講座・健診・相談事業などの情報をお届けしています。



こちらのQRコードを読みとって登録できます

PCからの登録は
kosodate@ml.city.nisshin.lg.jp
に空メールを送信してください。

にっしん子育てナビ ふあまっぷ 【発行】日進市こども福祉部子育て支援課 日進市蟹甲町池下268 TEL 0561-73-1049 FAX 0561-72-4603
【編集】NPO法人ファミリーステーションRin x でんでんふあまっぷ 日進市岩藤町陸見63 TEL&FAX 0561-74-1080

◆月2,000部発行◆市内公共施設、ご協力いただける民間施設で無料配布しています。NPO法人ファミリーステーションRinが子育て現役世代のママたちにご協力いただき、編集を行なっています。

~子育てにがんばるみなさんを応援しています~



上のお子様と一緒に泊られます。
キッズルームもあります。

診療時間 AM 9:00 ~ 12:00
PM 5:00 ~ 7:00
休診日 火・水・土曜日午後、日曜祝日
TEL: 0561-74-1101 lc-ange.com

『守ってあげたい、子どもたちの歯』

お父さんお母さんの気持ちを大切にします。

子育て家族のお口の健康も応援します!

お父さんお母さんが治療中、
保育士が小さなお子さんをお預かりします。(要予約)
安心してお子さんと一緒にご来院ください。

MIYAWAKI DENTAL CLINIC

みやわき歯科

サヨイハ
☎ 0561-74-3418
www.miyawakishika.com
〒470-0101 三本木町下川田680-34



●がん検診、インフルエンザ接種
妊婦健診、予防接種実施中
●更年期外来、婦人科外来
受付けています

TEL 0561-74-0311

名古屋東部最大級の住宅総合展示場! 親子で楽しめるイベント満載!!

▶5日(土)・・・●ジャンボポーリングにチャレンジ!
▶6日(日)・・・●Go! プリンセスプリキアショー

▶12日(土)・・・●ウルトラヒーローサタがやってくる!
▶13日(日)・・・●手裏剣戦隊ニンニンジャーショー

▶12・13日・・・●それいけ! アンパンマンふわふわ

家と向き合う、あなたと向き合う。ナゴヤハウジングセンター 日進梅森 翫
〒470-0132 日進市梅森町西田面15
インフォメーション ☎052(805)8422
開場時間/10時~17時 定休日/水曜日(祝日営業) ※見学できるモデルハウスもございます。
住まいづくりの情報はもちろんキャラクターショーなどのイベント情報も満載!! パソコン・携帯・スマートフォンからアクセス!
ナゴヤハウジングセンター 検索 写真 動画 LINE@

アロマサロン Le Ciel
心と体が緩む時間
アロマの香りで体をリセットしませんか?
(トリートメント・アロマフェイシャル・マタニティアロマ)
http://lecielaroma.com/
090-4253-1121 瀬木佐緒里

米野木駅から徒歩5分
ベビーマッサージ教室 + Alpha
赤ちゃんとの「ふれ愛」タイムと一緒に
楽しみましょう♪
12/15 赤ちゃんの肌を知ろう! ¥1,500
男の子デリケートゾーンケアについて
日進市 ベビマ 検索
090-6619-2376 (赤沼)

林和子お菓子教室
子育てにがんばるお父さん・お母さんを
応援しています。
日進市東山6-2513 090-8865-2201
http://www.hayashikazuko.com

親子えいごハッピーチャッピー English
子ども英語クリスマスイングリッシュ
★0歳~小学生
(日進市民会館短期レッスンもあり)
ハッピーチャッピーイングリッシュ 検索
TEL:090-3095-2533(ウィークス美香)

英語リトミックサークル
じゃんびんきっす
♪英語リトミック(1~3歳)♪
体験レッスン受付中!
じゃんびんきっす 検索
090-2685-4854 林音楽教室(浅田町上/山)

ベビーマッサージ
おひさま
ベビーマッサージは親子のほんわかタイム☆
次回は12/21(月) Rinのおうちです 参加費800円
090-3423-3192 奉城良美 ほうじょうよしみ
HP http://ohisama-sorajimdo.jp

★お子さま連れも歓迎です★
あなたも琴や三味線を
習ってみませんか?
琴・三味線・十七弦教室
伊佐治裕子
問合せ:0561-73-7195



音楽は一生の宝物♪

パパ・ママからお子さんへプレゼントしませんか?
~理想の音響空間で、楽しく正しく音楽レッスンはじめよう~

リブテックミュージックスクエアでは、
防音モデルルームを設置しています。
防音機能だけではなく、楽器本来の音を
引き出す「音響効果」を重視して
いるので確かな音感を育んでいきます。

●鍵盤導入コース(2年)をはじめませんか?
グループ活動でソルフェージュ力を育てます。
鍵盤だけにとらわれず、演奏するためのリト
ミック活動も行います。



2FにMSホール
(ミニコンサートが可能なお部屋)
が完成しました。(要予約)

Livtech TEL 0120-43-1766
WEB www.Livtech.jp

ミュージックスクエア 音楽教室 TEL 0120-41-3396
WEB www.MUSIC-SQ.com 〒470-0111 日進市米野木町福成60
米野木交差点角・駐車場10台完備

デザイン・イラスト/ 甘人(あまんちゅ)