

こらめ こらこら



第45号
令和7年11月26日

鯉ヶ沢町子育て支援センター
「こらめちゃんルーム」

社会福祉法人みちのく会
舞戸子の星こども園
舞戸町字鳴戸347-43
☎ : 0173-72-2277
☎ : 080-7730-4263 (担当者直通)
子育て支援担当: 保育教諭
佐藤 彩花 (さとう あやか)

今年も無事に、締めくくりの月を迎えることができました。これも日頃から支援室の活動にご理解とご協力をいただいている皆さまのおかげです。本当にありがとうございます。

12月、園でも発表会や行事の準備でにぎやかな時期になります。第1週・第2週の活動日については、園児たちが発表会の練習を行うため、遊戯室での活動はお休みさせていただきます。ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

今年一年、たくさんのご利用とあたたかいお声をありがとうございました。来年も、子どもたちの成長を共に喜び合いながら、保護者の皆さまが安心して過ごせる場づくりに努めてまいります。どうぞ良いお年をお迎えください。

カレンダーの緑色の日(こらめっこくらぶ)とピンク色の日(子育て支援の行事)がこらめちゃんルームの活動日となりますのでぜひ遊びに来てくださいね

※感染症の流行や園での行事により、予定している活動が中止または変更になる場合がございます。その際は、LINE公式アカウントを通じて速やかにお知らせいたします。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|------------|------------|--------|----------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 出張支援 | 19 | 20 Caffeタイム |
| 21 | 22 | 23 | 24 身体測定 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | 続書 DAY | |

18日(木) 出張子育て支援

町の乳児健診に合わせ、鯉ヶ沢町中央公民館の一階の講習室で出張子育て支援を実施しています。いつもの支援室は遠いけれど、公民館の方が近くて行きやすい...という方も、ぜひお気軽に遊びに来てくださいね

24日(水) 身体測定

お子さんの身長と体重を測定します! 成長の記録としてぜひご参加ください (別日対応も可能です)

26日(金) 読書 DAY (10:00~11:30)

寒い日が続きますが、本を開けば心がほっとあたたかくなる時間が流れます。図書館で、親子で一緒に絵本の世界を楽しんでみてくださいね。

日本海拠点館2階図書館に集合となります。借り本を入れる袋をご持参ください。なお、支援室でも絵本の貸し出しができますので、ご希望の方はお気軽にお声がけください

今月のこらめっこくらぶでは、お天気が良ければ園庭の遊具で遊んだり、お散歩を楽しんだりしたいと思います!

寒くないように防寒具と靴をご用意お願いします!

まだ歩けないお子さんも、ベビーカーや抱っこ紐で安心して参加できますので、ぜひ遊びに来てくださいね



おしらせ

子育てひと休み

こらめちゃんルームのほっこり Caffe タイム

こらめちゃんルームで、飲み物を片手にゆったり過ごせる Caffe タイム を開きます。落ち着いた雰囲気の中で、保護者の皆さんがほっと息つける時間になればと思っています。子育て支援をご利用の方はもちろん、園児の送迎の際にお時間がある方も、どうぞお気軽にお立ち寄りください

日時: 12月20日(土)
8:30~11:30
13:00~17:00

飲み物は 無料で提供いたします。お持ち帰りにも対応していきますので、気軽に声をかけてください

※Caffe タイムは今後も不定期で実施していく予定です。日程は、実施する月の予定表でお知らせしますので、ご確認ください

※普段の活動日もあついでくださる皆さんに飲み物を用意していますが、より気軽に利用していただけるよう、この取り組みを始めました。地域の子育て家庭の方や妊婦さんも、ぜひご利用ください



旬の食材: びんかん、小松菜、ほうろん草、大根、白菜、カブ、ごぼう、里芋、(魚介の)カキ、たら、ぶり、カニ

※冬に旬の根菜には、身体を温める効果があります。鍋物やシチューなどの温かい料理がおすすめです。



12月のお歌・手遊び

- こぎつね
- お正月
- らららぞうきん
- あわてんぼうのサンタクロース
- ふとりすぎちゃったサンタさん



感染症の季節を乗り切りましょう!

こんなときは、おうちで様子を見ましょう

インフルエンザやRSウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませたほうが早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。

前日から……



24時間以内に

- 下痢を繰り返す
- おう吐が何回かあった
- 38度以上の熱が出た
- 解熱剤を飲んだ
- けいれんを止める薬を使った

どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治まったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするために様子を見ましょう。

夜間に

- せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

薬の働きで症状が抑えられているときに無理をすると、ぶり返す危険があります。

熱が出ていなくても、睡眠不足やせきは体力をうばいます。

朝に……

- 体温が37.5度以上
- 平熱より1度高い

朝食を食べたら

- 吐いた
- 下痢した

朝は、通常なら体温が低めです。37.5度を超えている、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。

ちょっとした変化も見逃さないで

- 目やにがいつもよりひどい
- 皮膚にポツポツがある
- 元気がない、きげんが悪い
- 顔色が悪い、くまができている

小さい子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。



冬至をむかえます

今年も12月22日に冬至をむかえます。一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくと「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんぎん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いと煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



鯉ヶ沢町子育て支援センター
「こうめちゃんルーム」
社会福祉法人みちのく会
舞戸子の星こども園
舞戸町字鳴戸 347-43
☎：0173-72-2277
☎：080-7730-4263 (担当者直通)
子育て支援担当：保育教諭
佐藤 彩花 (さとう あやか)

鯉ヶ沢町子育て支援センター
こうめちゃんルーム

舞戸子の星こども園では鯉ヶ沢町から委託を受け、子育て支援センター事業「こうめちゃんルーム」を行い、子育て親子の交流の場の提供と交流の促進、子育て等に関する相談・援助の実施、地域の子育て関連情報の提供、子育て及び子育て支援に関する講習等の実施等、地域の子育て支援機能の充実を図る取り組みを実施しています。

お子さんやお孫さんの遊び場所をお探しの方、遊び相手をお探しの方、成長の喜びや地域の子育て情報を共有できる子育て仲間を作りたい方、ぜひお子さんと一緒に遊びにいらしてみてください。歌ったり、遊んだり、製作をしたり、楽しいことをいっぱい見つけましょう。子どもたちが健やかに成長できるよう、お手伝いしていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお祈りします。

●日程：週3日の活動を予定しています。

活動予定日は、子育て通信「こうめころころ」、LINE 公式アカウント(@koume_room)、舞戸子の星こども園ホームページ、お電話でのお問い合わせにてご確認ください。

・園で感染症等が流行している場合には延期または中止させていただくこともあります。

●時間：午前の部 8:30~11:30
午後の部 13:00~15:00

●場所：舞戸子の星こども園 子育て支援室

●対象：子育て家庭の親子、妊婦さん

●お申し込み：予約は不要ですが、あらかじめご連絡いただけますと、よりスムーズにご対応できます。

※利用料金はかかりません。

※必要に応じてお子さん用の飲み物・おしぼり・紙おむつやお着替え等をお持ちください。

※駐車場は舞戸子の星こども園駐車場をご利用ください。



@koume_room
LINE 登録は
こちらから



子育てに1人で悩んでいるパパママさん！

子育てに不安や疑問を感じたとき、1人でどうしていいかわからないパパママさん！
まずはお気軽にお話しませんか？
子育て支援室に遊びに来るがてらご相談して下さってもいいですし、LINE 公式アカウントやお電話からもご相談を受け付けておりますので、よかったらお友達になってください♪

●出張子育て支援●

年間の乳児健診に合わせ、午後の部にて中央公民館1階講習室で出張子育て支援を行っております。
製作や遊びの活動が中心となります。お子さん、お母さん同士の交流を楽しめるようにしていますのでぜひ遊びに来てください♪



●読書 DAY●

(日本海拠点館の図書コーナーに絵本を見に行く日)

お散歩しながら、日本海拠点館の図書コーナーへ行き、絵本の世界を楽しみませんか？

※事前にお知らせいただければ、天候に関わらず現地集合も可能です♪



●世代間交流●

学生ボランティアを受け入れ、乳幼児の保育を体験してもらいます。(対象：子育てや保育に興味がある中学生・高校生・大学生)

鯉ヶ沢町子育て支援センター事業
～活動内容～

●こうめっこくらぶ●

お子さんが自由に遊べる日です。いろいろなおもちゃを用意してお待ちしています。
また、製作や歌、親子でのふれあい遊びを楽しみながら、ゆったりとした時間を過ごしましょう。
開放日には、園庭やホールも開放しますので、広々とした空間でのびのびと遊んでください！



●子育て講座●

子育てに関する知識やスキルを高める勉強会や、お母さんのリフレッシュを図る楽しい体験講座などを行います。

●子育て相談●

子育てについて知りたいことや相談したいことに子育て支援担当者が答え、不安の解消を図ります。どんなことでもお気軽にご相談ください。

※事前にご予約をお願いします。

