

子育てひろば美郷 社会福祉法人 五倫会  
 幼保連携型認定こども園 美郷こども園  
 ☎0172-52-3890 FAX0172-52-3915  
 メール: misatoho@ia5.itkeeper.ne.jp

子育て通信10月号

# みさと



市内の方でも市街の方でも、どなたでも😊

## みさと🍁秋まつり

26日(土) 10時~14時まで

今年もやってきます! 美郷の秋まつり☆ 焼きそばにたこ焼きやうどん、昨年も大好評だった販売コーナー、フラワーアレンジメント、製作コーナーもあります。スペシャルステージも予定していますよ! アツく盛り上がりましょう🌟 みなさまお越しをお待ちしています😊

毎月開催

みんなで遊ぼう!

## 親子day?

16日(水) 参加費 無料 10:00~

お天気が良ければ、お外で遊んだり近くをお散歩したり。お天気が良くない場合は園内で、遊びましょう!

\*12日(土)までにお申し込みください。

市内の方でも市街の方でも、どなたでも参加OK☆

## 親子de作ろう☆おぼけのキャンディバック

9日(水) 10:30~ 参加費: 無料

ハロウィンのおやつ入れにピッタリ! かわいいおぼけのキャンディバックを作りましょう。簡単に作れる製作ですよ。お気軽にお問い合わせください。

\*7日(月)までにお申し込みください。

実施の有無は変更になる場合がございます。

ご了承ください。



## みさとひろば

10:00~11:00 参加費: 無料

\*すももクラブ(妊婦さん) 毎週月曜日

\*いちごクラブ(0~1歳の赤ちゃん) 毎週水曜日

\*さくらんぼクラブ(1~2歳の赤ちゃん) 毎週金曜日

妊婦さんや未就園のお友達が集まるひろばです。お好きな時間にどうぞ。一緒に楽しく遊びましょう。

## 子どもランド&給食試食会



子どもランド 10:00~11:15 参加費: 無料

給食試食会 11:15~12:00 参加費: 親子で200円

知育遊び、運動遊び、リズム遊びなどで楽しく過ごし、その後園の給食はいかがですか? お悩み相談も受け付けています。

9日(水) もつ煮込み ミカン入り春雨サラダ

青菜ごま和え フルーツ

25日(金) ちくわの磯部揚げ チンゲン菜と豚肉の炒め

もずく酢 根菜汁 フルーツ

\*ご希望の方は2日前までにお申し込みください。感染症等の状況により変更になる場合がございます。

食育おやつ試食

## さつま芋天



18日(金) 参加費: 無料

毎日子ども達は園でおやつを食べていますが、どんなおやつを食べているのか気になりますか? 是非園のおやつを試食してみてください。

## 親子クッキング

### ハロウィン🎃プレート

12日(土) 13:30~15:00

参加費 500円

ハロウィンにちなんだおぼけやミイラのプレートを作ります! どれも簡単にできるけどとっても映えますよ♥

作った料理はお持ち帰りしてみなさんで楽しんでくださいね。

\*お申し込みは2日前までお願いします。

実施の有無は変更になる場合がございます。ご了承ください。



## ま~なひろば



『ま~なひろば』は、親子で遊べる場所です。気軽に遊びにいらしてください。参加費は無料です。

毎週木・金曜日 9:20~12:30 祝日は休み

<第3木曜日は12:30~14:00まで個別育児相談>

場所: 黒石市ぐみの木3丁目65

スポカルイン黒石2階

親子アリーナ

公式SNSよろしくお願ひします😊

10月のま~な

3日(木) 保健師さん来所

4日(金)

10日(木) 身体測定・ミニ講座

11日(金) 身体測定

17日(木) 季節の製作

18日(金)

24日(木)

25日(金)

31日(木)



おすすめ えほん コーナー

# 『おふろ』



出版社/金の星社  
作/いもと ようこ

どろんこになっちゃった！ さあお風呂に入りましょう！ あわあわぶくぶく…泡だらけの子はだれかな？ お風呂が大好きになる1冊です。 0歳頃～

# 『りんごのえほん』



出版社/偕成社  
作/ヨレル・クリスティーナ・ネースルンド  
絵/クリスティーナ・ディーグマン 訳/武井典子

りんごといえば、ここ青森！ でもこの絵本はスウェーデンのお話。りんごを使った遊びやお菓子などを2人のりんごの精が紹介します🍏 3歳頃～

## 山のワルツ

作詞：香山 美子  
作曲：湯山 昭



す て き な や ま の よ う ち え  
ん ほ く ち し に な る と り や く す き ま の  
ぼ う や が や っ て き ま す ロ ン リ ム リ ム  
ロ ン ラ ム ラ ム ロ ン リ ム リ ム ロ ン

## あなただけじゃない！ 子育てあるある

👶 **子どもが寝みい！**  
今日はお外でもたくさん遊んだし、早くお風呂に入れたし、いざ寝かしつけよう！  
と思ってもそんな日に限ってなかなか寝てくれない…。

😓 **すぐに熱を出す**  
免疫力が低い子どもは頻繁に体調を崩し、熱を出したりすることもしょっちゅう…。  
また仕事を休まなくちゃ…。

🔁 **叱っているのに何度も繰り返す。**  
叱っているのに何度も繰り返されると「何度言えばわかるの」とつい言ってしまいます。子どもの理解力はまだ完璧ではありません。根気が大事です。

🕒 **自分の時間がない！**  
子どもを授かる前は、全て自分の時間でしたが、でも特に乳幼児の場合は目を離せないことが多いですね。たまには自分の時間も欲しい！

“ママ”に休みはありません。でも無理をし過ぎるとそのあと反動がきます。また、いら立った時にやっと思いがちなのが、『子どもへの八つ当たり』これを続けていると、反抗的になる可能性があります。

できるだけイライラしないためには、

- 🔍 家事の手抜きをする日を作る
- 🌿 抱えている負担を家族に伝え、話し合う
- 🕒 自分のためにお金と時間を使う
- 😴 栄養と睡眠をしっかりとる
- 🗣️ 愚痴を言える友人とおしゃべりする

子育てにイライラしがちで、やってられない！ なんて思うこともあるでしょう。とはいえ、家族にイライラをぶつけることは避けたいですね。まずは自分を労り、頑張りすぎず、ちょうどよく手を抜いてみる日があっても良いでしょう。

## おしゃれなお惣菜😊

# さつまいもとレンコンのテパ地下風

**材料(3人分)**

- さつまいも(小)・・・200g～
- れんこん・・・1節(150g)
- ★砂糖・しょうゆ・・・各大さじ2
- ★酢・・・大さじ1
- ごま・・・たっぷりお好みで
- かたくり粉・・・適量

**作り方**

- ① さつまいもは皮つきで約1cm幅に切り、水にさらし片栗粉をつける。(大きい場合は半月切りにする)
- ② 多めの油を熱したフライパンでこんがり焼き、取り出す。
- ③ レンコンは1cm幅に切り、片栗粉をつける。(大きい場合は半月切り)
- ④ 多めの油熱したフライパンでこんがり焼く。
- ⑤ フライパンにさつまいもを戻し、★を入れひと煮立ちさせ、タレを絡ませる。焦げやすいので火を弱め、ゴマを絡ませて出来上がり♪



22日(火)	乳児健診 令和6年6月生	スポカルイン 受付：12：15～12：30
8日(火)	1歳6ヶ月児健診 令和5年3月生	スポカルイン 受付：12：30～12：40
23日(水)	2歳児健診 令和4年3月生	スポカルイン 受付：12：30～12：40
9日(水)	3歳児健診 令和3年3月生	スポカルイン 受付：12：15～12：30

対象の保護者及び検診日が変更となる保護者の方へは、黒石市健康推進課より、順次個別に通知予定です。

6日(日)	黒石あけぼの病院	52-2877
13日(日)	ちとせクリニック	53-7228
20日(日)	黒石病院	52-2121
27日(日)	山谷胃腸科内科	54-8370
その他のお休みはこちらへお問い合わせください	弘前総合保健センター 1F 弘前消防本部(病院紹介専用)	34-1131 32-3999

☆子育てひろばは妊婦さん、子育てをしているパパ、ママ、おじいちゃん、おばあちゃん、どなたでも参加できます。

☆園の開放日は月～日、午前8時～午後5時までです。

☆子育て相談日：電話、面接、訪問、月～土、午前8時～午後5時までです。(面接、訪問は事前にお電話ください。)

地図はこちら↓



美郷こども園

CHANTLOOSE (チャントルーズ)

追子野木

李紗羅

268

ポートレース チケットショップ黒石

とり元

クミーズクッキ

AKYまえだ

3丁目

ヤマト運輸 黒石 営業所(黒石)

湯ライン

ローソン 黒石

おもしろ市場 本店