

# 子育てくらぶ

おかやまコープで  
もっと子育て

## にこにこ便り

「にこにこ便り」は会員さんに春・夏・秋・冬の年4回、お届けします。

2019  
冬号

# 「にこにこ」レポート

## みんなおいでよ！ 子育てひろば。～ほっとひと息しましょ～

### 「子育てひろば すくすく」 岡山東エリア

11月12日の「子育てひろば すくすく」(コープ東川原)には5組の親子が参加し、思い思いのおもちゃで楽しく遊んでいました。また、お母さん同士の交流やスタッフに子育ての相談をする様子も見られました。

参加したお母さんからは「家のおもちゃに飽きてしまって、ここに来るといろいろなおもちゃがあるのでありがたいです」、「スタッフの方が子どもたちに話しかけてくれたり、関わって遊んでくれたりするので安心できます」などの声が寄せられました。



大好きなフルーツ♪  
「いただきまーす!」

お友だちと  
一緒に上手に  
かけたよ!!



キューピーちゃんと一緒に新聞おふろ♪



広い場所だから  
おもいっきり遊べるね!

### 「子育てひろば あいあい」 倉敷エリア

9月の「子育てひろば あいあい」(コープ北畝・コープ倉敷北)では「親子でエンジョイ!レッツ♡トライ!!」が開催され、多くの親子が参加しました。エプロンシアターやベビーマッサージ、医療生協の方による歯みがき指導などで親子のスキンシップをはかり楽しく過ごしていました。1歳前後のお子さんを持つお母さんが多く、子育ての悩みを話す姿もありました。



アンパンマンの  
エプロンシアター、おもしろい!!

パパも  
ベビーマッサージに  
チャレンジ!



全員で  
ニコリ記念撮影!

虫歯にならないように、しっかり磨こう!

県内9会場で開催中。

|               |        |                        |                 |        |                              |
|---------------|--------|------------------------|-----------------|--------|------------------------------|
| 子育てひろば TamTam | コープ大福  | 毎週火曜日/10:30~12:00      | 子育てひろば あいあい     | コープ北畝  | 毎週火曜日/10:30~12:00            |
|               | コープ大野辻 | 毎週水曜日/10:30~12:00      |                 | コープ倉敷北 | 毎週金曜日/10:30~12:00            |
| 子育てひろば すくすく   | コープ東川原 | 毎週火曜日/10:30~12:00      | ほっとスペース こじかのパンビ | コープ総社東 | 隔月(偶数月)第1水曜日<br>/13:30~15:00 |
|               | コープ西大寺 | 火曜日 /10:30~12:00       |                 | 子育てひろば | コープ鴨方                        |
|               | コープ山陽  | 月曜日(月2回程度)/10:30~12:00 |                 |        |                              |

※年末年始や天候等による急なお休み、不定期開催となっている会場もあります。ご了承ください。  
子育てひろば、子育て応援行事は、各エリアで開催中! 詳しくはウィークリーコープ・ホームページをご覧ください。

コープのお店を利用して定期的で開催しています。親子で自由に参加でき、お友達づくりや子育ての悩みなどの情報交換もできる場です。  
時間内ならいつ来て、いつ帰ってもOK!参加無料! スタッフの先輩組合員さんが見守ってくれています。

## 「にこにこ」絵本



## 『さかながはねて』

中川ひろたか/ぶん 森あさ子/え  
世界文化社 2019.7

「さかながはねて ぴよん あたまにくっついた ぼうし」。子どもたちに大人気の手遊び歌「さかながはねて」が絵本になりました。ねこやいぬ、ぞうなど、動物たちが次々に出てきて、さかながはねます。さあ、次はどこにくっつくかな。カラフルな色彩と温かみのある絵は、子どもたちに元気をあたえます。巻末には、楽譜と遊び方も掲載されていますので、歌って遊びながら楽しんでほしい一冊です。

(岡山県立図書館 児童資料班)

子育てをしているみんなで作る

# にこにこ はひるば

幹ママ

離乳食初期から「バランスキューブ」と「どうもろこしフレック」にとてもお世話になってます。3人目ということもあり、1人目と違って栄養面が難になりがちですが「バランスキューブ」のおかげでバランスよくごはんを食べさせていると思います。「どうもろこしフレック」はすぐにコーンスープができますので子どもたちのおかずの一品にちょうどいいです。助かっています。



バランスキューブ(黄)  
※宅配のみで取り扱います。

やまいも

1歳9カ月でお兄ちゃんになった甘えん坊の息子。赤ちゃん返りを心配しましたが、弟が大好き!!名前を呼んであやしたり、おもちゃを「ドぞ」とお腹に乗せたり、泣けばおっぱいをあげようと自分のお腹を出していたり(笑)。弟愛にあふれていてうれしいです♡



はっばっぱ

ひらがなに興味を持ち始めた3歳の娘にかきたを教えると、絵で覚えるのが早く、大人の私たちが負けているこの頃です。若い頃からやまいもです。お誕生日にはお菓子の詰め合わせをありがたうございました。大変喜んでいました。

2歳、3歳のプレゼント♪



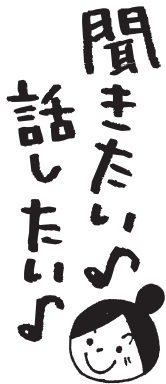
この4つが入ったお菓子セット♪  
※プレゼント内容は変わる場合があります。

M・Y

孫の誕生日に本のプレゼントをありがたうございました。娘夫婦が仕事に出ている間、3歳と1歳の男の子の「子育て」をがんばっています。家庭菜園が大好きで、野菜の名前を次々と覚え、収穫のお手伝いもしっかりしてくれます。小さいうちに自然とのふれあいを大切にしてやるのも祖父母の役目かなと思っています。

まごい

2歳の息子が最近ハマっている言葉。「やっぱり最高だなあ〜」↑最高なのはあなたです♡4歳のお姉ちゃんのことです。そんな言葉覚えてくるん〜というツッコミもやっぱり最高だなあ〜(笑)



『私の出産エピソード』

だびこ

「1人目は予定日を越えることもあるよ」と言われた私。頭では分かっているけど、予定日が近くなるとやっぱりソワソワ。結局予定日は越え、41週1日で出産しました。「このまま産まれなかったらどうしよう…」と本気で悩み、泣きながら散歩に励んだ日々がなつかしいです。そんな娘は、この秋で3歳になります。この季節になると、大きなお腹を抱えながら過ごした日々を思い出します。



おたより、ありがたうございました!

## 子どもの急な病気に困ったら、まず ☎ #8000

急な子どもの病気に。小児科医師・看護師が相談のつてくれます。  
[受付時間] 平日19時~翌8時 / 土日祝18時~翌8時  
※つながらない場合(携帯電話以外、一部IP電話など)は、「086-801-0018」に。

## すこやか育児テレホン TEL:086-235-8839

メールアドレス sukoyaka@po1.oninet.ne.jp  
育児で困ったとき、保育・教育経験者等が相談のつてくれます。  
岡山県青少年総合相談センター: [受付時間] 8時30分~21時30分 / 年中無休(年末年始除く)

## は〜と♡ふるネット ☎ 0120-378-502

産前産後の家事支援などを組合員さんが手伝ってくれます。(有償)  
おかやまコープ生活支援サービス総合窓口: [受付時間] 9時~17時(月~金曜)

## 『わが家のマル秘健康法』

～風邪対策や健康のために家族で続けていることなど教えてください～ 事務局より

感想やおしゃべり、イラスト、お子さんの自慢写真などをお寄せください。

[e-mail] [kumikatu@okayama.coop](mailto:kumikatu@okayama.coop) 件名に、「にこにこ」と入れてください!

[ハガキ] 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目7-7  
おかやまコープ「にこにこ便利」係

[FAX] 086-256-2585

おかやまコープにこにこ

検索

このカードや  
会員サイトでも受付中!

## 岡山県からの食育のお知らせ

### 家族みんなでお正月を過ごそう♪

今回はお雑煮を紹介します。

### 【じゃがいも雑煮】

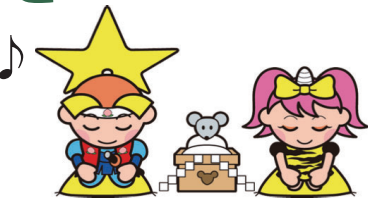
生後9~11ヵ月頃からのレシピです。

材料(1人分)

- ◎じゃがいも(男爵)…… 1/4個
- ◎小麦粉…… 大さじ2
- ◎鶏ささみ(下ゆでしたもの)…… 20g
- ◎にんじん(下ゆでしたもの)…… 適量
- ◎ほうれん草(下ゆでしたもの)…… 適量
- ◎だし…… 1/3カップ
- ◎水溶き片栗粉…… 少々

作り方

- ①じゃがいもは電子レンジで2分加熱し、皮を除いてつぶす。小麦粉を混ぜ、1cm大のだんご状にする。(かたい場合は水少々を加えて調節する)
- ②鶏ささみ、にんじん、ほうれん草は1cmくらいに切り、だしで煮る。
- ③煮立ったら①を加え、だんごが透き通ってきたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。



岡山県マスコット「ももっち・うらっちと仲間たち」



## 豆知識 おせち料理とは?

もともとの意味は「お節句の料理」。お正月だけでなく、桃の節句、端午の節句、七夕、重陽の節句の五節句に食べていたもの。重箱には一年の家内安全、無病息災といった願いを込めた料理を詰めます。

◎岡山県保健福祉部健康推進課健康づくり班 岡山市北区内山下2-4-6 岡山県庁5階  
TEL:086-226-7328 FAX:086-225-7283 <http://www.pref.okayama.jp/soshiki/36/>



## 【フライパンで手軽大学かぼちゃ】

材料(2人分)

- ◎かぼちゃ(約2cm角)…… 180g
- (A) ◎砂糖…… 大さじ1
- ◎サラダ油…… 大さじ1
- ◎しょうゆ…… 小さじ1
- ◎黒いりゴマ…… 適量

作り方

- ①フライパンにクッキングシートを敷き、かぼちゃ・(A)を入れて混ぜたら蓋をして中火にかけ、約3分蒸し焼きにする。
- ②焼き色がついたら混ぜ合わせ、再び蓋をして約3分蒸し焼きにする。
- ③かぼちゃがやわらかくなったら蓋を外して黒ゴマを振り、混ぜながらからめて器に盛る。

