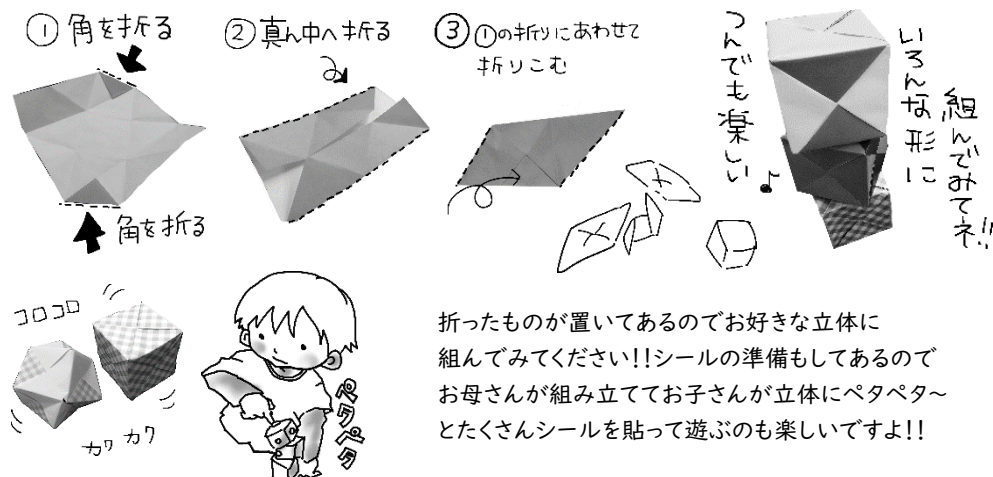


ミルサポひろば つくってあそぼう 再開!

駅前子育て交流ひろばにて毎月開催していましたが「ミルサポひろば」のつくってあそぼう、
コロナ感染拡大影響で中止していましたが、材料等の常時配架にて皆様楽しんでいただきたく
準備しています!

10月21日(水)は ～サイコロあそび～



折ったものが置いてあるので好きな立体に
組んでみてください!!シールの準備もしてあるので
お母さんが組み立ててお子さんが立体にペタペタ～
とたくさんシールを貼って遊ぶのも楽しいですよ!!

ミルク公式 LINE

はじめました!!

<@796bhjgt> ぜひお友達になってください!

講座のご案内や、ミルク主催講座のお申し込みもできます。



PayPay—便利なスマホ決済!

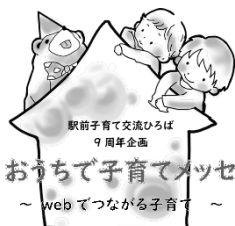
子育て支援スペースにて PAYPAY が使えるようになりました!

皆さん使ってますか? 財布を忘れちゃった!! 小銭がない!!

なんて時もスマホ決済でお支払い可能です。

銀行に行く手間が省けたり小さいお子さんがいる

子育て中の方に便利ですネ!!



～子育てメッセコラボ企画～

ミルサポひろば

つくってあそぼう

駅前子育て交流ひろば 11月のミルサポひろばのつくってあそぼうは

11月18日(水)10時～12時

今回は子育てメッセ企画の YOUTUBE 配信

「絵本ライブ生配信～手作り楽器で参加しよう～」から手づくり楽器のご紹介!

「楽器をつくろう」 廃材を使って音を楽しもう!

ガラガラ、コロコロ、シャラシャラ～

空の容器にビーズなどを入れて蓋をしましょう!!

マラカス、太鼓、ギロなどなんでも楽器に生まれ変わりますよ。

絵本ライブ当日もオリジナル楽器を持って楽しもう♪

配信予定チャンネル:

「認定NPO法人保育ネットワーク・ミルク」はコチラ→

11月29日11時～生配信予定です!!ぜひお楽しみに!



ミルクたんばば園を守る!?

アマビエ



ご存じの方も多いかと思われ、コロナ禍で話題になった「妖怪アマビエ」疫病退散!!とコロナからのお守りとしてミルクたんばば園にはとっても可愛いアマビエが園の窓に飾ってあります!!

子どもたちは「かわいい～」と手を伸ばしたりととても親しまれています。フェルトや羊毛で作られていて色もパステルでとっても可愛いです。横に並ぶ羊毛の「そらまめくん」たちの可愛さも見逃せません!!

(絵本の「そらまめくん」シリーズをご存知でしょうか!?)

作っているのは細やかな作業が得意で手先が器用ならこの人!!と言われるミルクたんばば園経理担当&保育士のM先生!!

今までも数々の作品が飾られてきました。今はハロウィン使用なそらまめくんとアマビエが並んでいます。これがなんと趣味で作っているなんて……

ミルクたんばば園をアマビエが守ってくれますように～!!



ハロウィンは用が
おめかし中



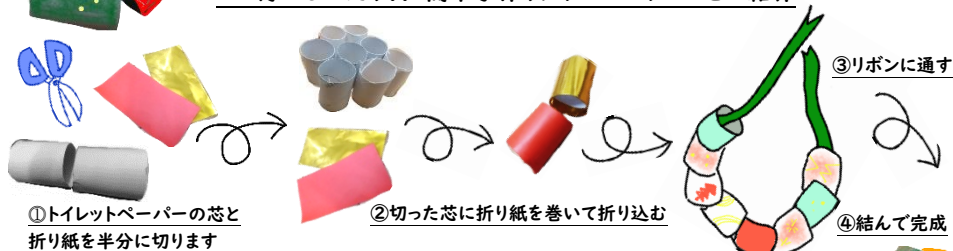


ミルサポひろば

< 駅前子育て交流ひろばにて12月16日(水) 開催予定です >

材料: トイレtpペーパーの芯 4本 リボン 折り紙

12月にぴったり!! 簡単手作りクリスマスリースをご紹介します



アレンジいろいろ

芯に貼りつける折り紙は、お絵かきをした紙でもいいですね!!
出来上がってから、シールを貼ったり、アレンジいっぱい楽しいです。
可愛い包装紙で巻いてもオシャレな仕上がりになります。
赤や緑を基調とするクリスマスカラーで仕上げると思栄えもいいと思います。

3児のママ おすすめ!!! おもちゃ特集!

もうすぐ
クリスマス!!

クリスマスも近づき、プレゼントの準備はばっちりですか? 小さなお子さんはまだおもちゃの好みを把握するのなかなか難しいかもしれませんね。そこで!! 事務局 3児のママからおススメおもちゃをご紹介します!

0歳さんに
おススメ

<歯固め>



0歳の時は歯固めがおススメです。噛む練習や、歯茎の不快感の解消にもなります。お出かけの時や実家に帰省する際にも持ち運びしやすいです~

大きくなるまで
遊んで欲しい
そんな時は

<LEGO duplo>

小学生も幼稚園も0歳児も一緒になって遊べます!
個人的に買って良かったおもちゃベスト!です。



やっぱりぬいぐるみ!!という声もお聞きしました。おもちゃ選びに迷ったときは積み木やブロックなどシンプルなものが一番遊びこめると思います。駅前子育て交流ひろばや子育て支援スペース「みるく」などで色々なおもちゃに触れてから決めるのもいいかもしれません♪ひろばはおもちゃいっぱい。遊びにきてください~!

<事務局 3児のママ>

駅前子育て交流ひろばキッピー6Fにて定期開催

月1回

ミルサポひろば

1月20日の「つくってあそぼう」は2月の節分において、鬼たいじ遊びをご紹介します。

半分に切ったトイレットペーパーの芯に鬼の顔を描いてあげてください!!

シールを貼ったり、包装紙を巻いたりしていくつか数を作ると、積んだり倒したりして小さなお子さんでも楽しめるおもちゃになります。



倒したり♪



絵柄は鬼でなくても苦手な野菜や何か
克服したいことでも楽しめると思います!

お家にあるボールをぶついたり、ボーリングをしてみたり、
楽しく遊んでみてください♪

つんだり☆



MILK tea time お金を貯める!!

一生で必要なお金はどれぐらい?

その他に、子ども一人当たり

- ・養育費(出産から22年間)1800万円
- ・教育費(すべて私立の場合)2600万円
- ・住宅購入資金、着いたら海外旅行、
新車を購入、親の介護、家の改築などなど
人生には様々な出来事がある!!
(結婚から平均寿命までのおおよそ半世紀)

生活に足りるため

A

1世帯当たり約2億5千万円

少額でもコツコツと!!

まずお金を貯めるコツは、お給料から先に貯金分を取り分けること。

次に資産運用、これは余裕のある人のワードかと思っていましたが、今は1株数百円から始められる株式投資があります。貯金は日々の積み重ね!さらに増やすことも考えてから実践することで豊かなライフプランを現実に!!

【積み立てのご参考】

- ◎現金 (流動性が高く、臨時出費に備えられる!) 積立定期預金、財形貯蓄
- ◎保険 (万が一に備えられる!) 養老保険、学資保険、個人年金保険
- ◎投資信託 (高い利回りを期待できる!) つみたてNISA iDeCo

【参考データ】総務省統計局 駅前子育て交流ひろば「貯金力UP」講座



月1回

駅前子育て交流ひろばキッピー6Fにて定期開催

つくってあそぼう

ミルサポひろば『犬の散歩』

牛乳パックで可愛い動物を作ってお散歩あそび!!

<材料>

- ・牛乳パック
- ・画用紙又は折り紙等
- ・紐
- ・テープ

<道具>・マジックペン・はさみ



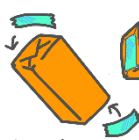
開く



閉める



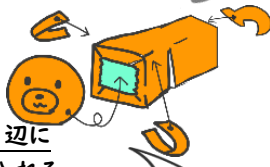
紙を巻く



上下をとめる



3 cm付近 3 辺に
切り込みを入れる



お好きな顔・耳・尻尾のパーツを張り付けましょう。最後に顎付近に紐をつけると引っ張ってお散歩ができます。愛着がわいてとってもかわいいです!お世話してあげてください♪猫やウサギにしてみたり、リボンや首輪をつけてアレンジするのも楽しいです。

Let's Cooking



親子で手作りおやつ

素朴で安心!! 『袋一つでおからの焼きドーナツ』

recipe

ホットケーキミックス	50g
ベーキングパウダー小	さじ 1/3
きな粉	40g
生おから	150g
絹豆腐	80g
砂糖	10g

子どもと手作りおやつを作ろう♪ / 優しい味

- ① 材料を袋にまとめて入れてよく揉みこみます。
- ② 好きな形に成形してクッキングシートに並べる。
- ③ オーブンを 180℃に予熱をして 20 分～25 分焼く。

最後に粉糖やジャムをトッピングするのもオススメ。



<アレンジ>

きな粉をココアに変えて砂糖を足してバレンタインのプレゼントにもぜひ♪



～ミルクたんぽぽ園 調理室にて取材レシピ～

つくってあそぼう

キラキラウォーター

作って楽しい、飾って楽しいキラキラウォーターをご紹介します！

お好みの密閉容器に飾りと水のり+水を入れて、ビーズやグリッター、小さな人形がゆらゆら動く様子を楽しんでください♪



水のり or 洗濯のり : 7:3



→割合 7:3

※少しずつ入れてお好みの仕上がりを調整してみてください！

駅前子育て交流ひろばにて 3月17日10~12時にミルサボひろばを開催しています。キラキラウォーターを持って帰れます♪

花粉症のお話

日本は約2人に1人が花粉症！？といわれています。

国民病ともいえる花粉症、皆さんはどうですか？

ミルク事務局内、ミルクサポーターズメンバー内も半数が花粉症であり、聞き取り調査2月現在ですでに花粉症症状に悩まされているそうです！！

また、お子さんの花粉症はどうですか？

くしゃみ、鼻水、目のかゆみ、など大人と変わらない症状がでます。

同時にイライラしたり情緒不安定になることもあるので辛い気持ちを分かちあって優しく接してあげてください。

都市伝説のようなホントの話

現在3児の母Sさん。

小学生の頃から悩まされていた花粉症、
出産後に、あれ？と気づくと花粉症がなくなっていたそうです！！花粉症が辛いママたちにもそんな奇跡が起こるといいですよ〜羨ましい！！

人体の不思議

聞き取り調査：みんなどうしてる！？花粉症対策アンケート結果

- ・お高めのティッシュを常備……………（うっかり洗濯にも耐えるお高めティッシュをぜひ！）
- ・メンソレータムを鼻の入り口に塗る……………（さっと塗れてリップクリームが便利）
- ・室内干し……………（晴れているのに室内干し…辛いですね…）
- ・家から出ない！！……………（実はこれが一番。笑）
- ・こっそりマスクの下に鼻ティッシュ……………（お家での通常スタイルだとか）
- ・花粉ブロックスプレー……………（マスクが苦手な子どもにもおススメ）
- ・ステロイド注射……………（皮膚科にて接種、2~3か月の効果が！！）

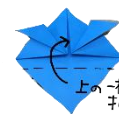
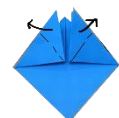
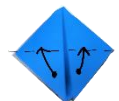
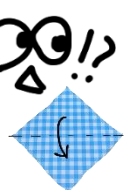
かぶ"とを折るみよう!!

昔懐かしい「兜」の折り方をご存知ですか？

折り紙で折って飾っても、新聞紙で折って被るのも楽しいです!! お気に入りのお人形にかぶせてみても子どもは大喜び。正方形なら新聞紙も折り紙も折り方は一緒です。折り方を知っていたら「すごーい!」なんて子どもに褒めてもらえちゃうかも♪ ぜひ遊んでみてください!!

4月の「駅前子育て交流ひろばミルサポひろば つくってあそぼう」は
4月21日(水)です。

兜をお持ち帰りできます♪



がんばらん! ムリしない!

お弁当づくり

ピクニックなどができる暖かい季節になってきましたね♪ お弁当は美味しく見える視覚の工夫も大切!!



でも、キャラ弁など時間や工夫を凝らすのは大変!! そこで簡単で無理のないお弁当の工夫をご紹介します。



ハートの卵焼き



お弁当箱の高さどまろう!

・卵焼きでハート飾り

(いつもの卵焼きが可愛いハートに)

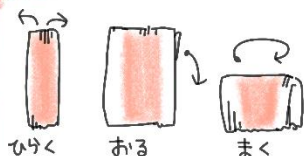
・きゅうりやウインナーを飾り切り

(ひと手間で可愛さUP)

・カニ蒲鉾やハムでお花作る



カニ蒲鉾でお花飾り



焼きそばやサンドイッチ、海苔巻きでも簡単美味しいお弁当に!!

ヤキソバおん!



つくってあそぼう

いちごをつくらう

材料：ビニール袋・新聞紙 1 枚
折り紙（赤 2 枚・緑 1 枚）
（※テープ・ハサミ・マジックペンが必要です）



-
- ①新聞紙をこぶしサイズに丸める
-
- ②新聞紙が見えないように赤折り紙をかぶせる
-
- ③ビニール袋の角に入れる
-
- ④袋の口を丸め込んでテープで止める
-
- ⑤緑折り紙でヘタを切って貼りつける
-
- ⑥顔や種を描いて完成!

駅前子育て交流ひろば ミルサボひろば 5 月 19 日 10 時～12 時
いちごのお持ち帰りができます。

三田市内

おすすめ公園

ミルサボさんのオススメをききました!

暖かくなってきて、公園など外で遊びたくなる季節になってきましたね!!近所の公園に行かれる方が多いかと思いますが、保育園などのお散歩の子どもたちや夕方には小学生があふれていたりと時間帯も氣にしてお遊びにいかないといけなくて大変ですね!

<遊具がリニューアル>

- ▶三田谷公園
- ▶中央公園

▶ 有馬富士公園「風のミュージアム」

とにかく広い!遊具はないですがボールやフリスビー、自転車の練習にもオススメ!風が強いのでご注意ください~!

▶ テクノ公園

ターザンロープ等があり、他にはない遊具がおいであって人が少ないので穴場!との声も。草が多いので夏は蚊に気を付けてくださいね!

▶高次「奥池公園」

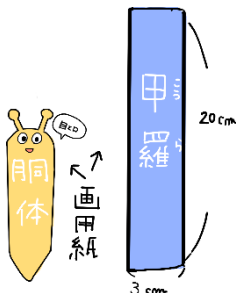
人が集まることも少なく穴場!!遊具もあって楽しめます。

手作り がたつむり 工作

駅前子育て交流ひろばにて月1回開催 (6月16日) <ミルサポひろば・つくってあそぼう>
6月は雨の季節にピッタリ!! 可愛いかたつむりを親子でつくろう♪

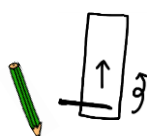
<材料>

- ・色画用紙
- ・セロテープ
- ・はさみ
- ・鉛筆



- 胴体は角を含めて約 3cm×16cm
- 目と口を張り付けましょう。
- 甲羅は約 3cm×20cm で切りましょう

<ポイント>鉛筆で巻いて丸める



目や口はペンで描いても簡単にできて愛着もわくのでオススメです!!
胴体は切るのがむずかしいので親御さんが準備してあげてください。
クルクル巻いて可愛いかたつむりの完成です!! 窓辺や玄関にかざるのもいいですね

梅雨

湿気をやっつけよう

じゅめじゅめ 湿気がやってくる

毎日の室内の「湿度」気にされていますか?? 夏と冬では適正湿度が異なります。冬は加湿、夏は除湿する必要があり、日本の夏は湿度が 80% になることもあります。今回は初夏からの除湿についてのお話です。湿度があがると結露がおこり、カビ、ダニの増殖にもつながるのでご注意ください!!

1番は換気

雨の日だって換気しよう!!



まず、換気をしましょう!! 2 か所以上の窓やドアをあけて空気の通り道をつくります

お手軽で簡単なおススメ対策は「新聞紙」

湿気の多いダンスや衣装ケース、敷布団の下に敷きます。

一度手でクシャクシャにしてから広げるとより湿気を吸い取ってくれます。

※湿った新聞紙はすぐに捨てましょう! 逆に湿気を放出してしまいます。

<湿度を 40%~60%に>

湿度 60% 以上でカビ・ダニが発生します。雨の多くなる梅雨から蒸し暑い夏は除湿を心掛けましょう!!

その他の対策例: 除湿剤、除湿機、除湿マット、布団乾燥機、エアコンのドライ、すのこ、換気扇 等

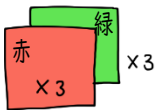
ミルサポひろば

1つくらあそぼう

アイスの棒と折り紙を使った手作りうちわです。可愛いスイカ柄のうちわはいかがですか？

<材料>

おりがみ (2色)



アイスの棒

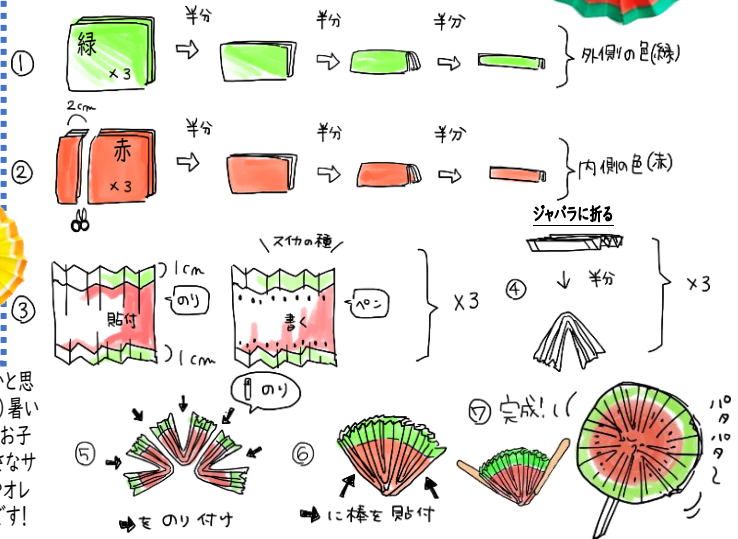
2本

<道具>

- のり
- マシッワ
- はさみ



アイスの棒は10センチ以上のものがいいかと思
います。(ない場合は割りばしでも作れます) 暑い
日に食べたアイスの棒をとっておいて、ぜひお子
さんと作ってください。カバンに入る小さなサ
イズで可愛いのでおすすめです。黄色やオレ
ンジでレモンやみかんの柄にしても楽しいです！



駅前子育て交流ひろばにて月1回開催 (7月21日 10時~12時) <ミルサポひろば1つくらあそぼう> ぜひお持ち帰りください



七夕の願い事何にする??



7月7日の「七夕」皆さんは短冊に願い事はされますか？ 簡単な成り立ちや気になることを調べてみました!!

7月7日に行われる七夕は短冊に願い事をする行事で、3月3
日のひなまつり、5月5日の子どもの日などの一年の四季を彩
る五節句のひとつです。日本の穢れを清める行事「棚機(たなば
た)」と中国の言い伝えや風習が組み合わせられて現在の七夕とな
りました。有名な織姫と彦星のお話は中国の星伝説が元となっ
ています。

「笹竹を飾るのはなぜ？」

七夕に笹竹をかざるのは日本独自の文化です。昔
から笹竹は天に向かって真っすぐ伸びる力強さと生
命力から神様が宿る神聖なものとしてされています。

5色の短冊

「棚機」とは着物を織る織機で、5色の糸を飾って裁縫の上達を願っていたことから願い事をかく短冊は5色
とされています。また5色は「青(緑)・赤・黄・白・黒(紫)」を指し、中国の陰陽五行説(木火土金水)からきて
います。好きな色もいいますが、お願い事の内容で短冊の色を選んでもいいかもしれません♪

青(緑)・人間力を高める。他者を思いやる心

「〇〇ができますように」「〇〇をなおせますように」

赤・目上の人への感謝

両親や祖父母に「元気でいてね」「ありがとう」

黄・知人、友人を信頼する心

「おともだちができますように」「人見知りか治りますように」

白・決まり事を守る心

「〇〇をやる」「寝坊しませんように」

黒(紫)・学業の向上

「勉強ができますように」「受験やテストがうまくいきますように」

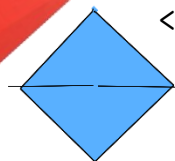


ミルサポひろば \つくってあそぼう/

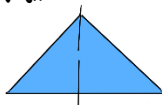
材料がおりみだけで作れるさかなつりをご紹介します!!

出来上がり!

<さかな>



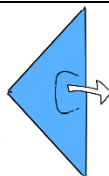
①三角に折る



②もう1回三角に折る



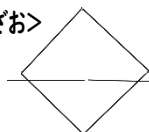
③しっぽを切りこんで折る



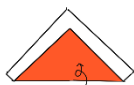
④ペンで目と模様を描く



<つりざお>



①ずらして三角に折る



②細く丸める



③棒になったら先を折る



つりざおの完成



お好きな色の折り紙で作ってみてください。折り紙だけでつくれるので、簡単に作れてオススメです。

たくさんつくってさかなの釣りあっこをすると子どもは大喜びです♪

可愛い顔や、変な顔、顔に描けなくても自分でつくったさかなには愛着がわきますね!!ぜひお子さんと楽しんでみてください~!

駅前子育て交流ひろばにて月1回開催 (8月18日10時~12時) <ミルサポひろば \つくってあそぼう> ぜひお持ち帰りください



バナナについて?



栄養価が高く、よく食べる果物一位である「バナナ」 皆さん好きですか?

バナナは100g約86Kcalと低カロリーで、妊婦さんに必要な葉酸や便秘の予防や解消のための食物繊維が多く含まれています。

離乳食にも初期から使えるので乳幼児にも人気ですね♪ お弁当日のデザートに丸々一本持ってくる子もよく見かけます(笑)

夏など気温が高い時期になると、バナナは熟すのが早くなってしまいます。冷蔵庫の野菜室でビニール袋や新聞紙に包んで保存すると長持ちします。



<アレンジ色々!!バナナのおススメの食べ方!!>

「とろっとおいしい!バナナミルク」

つぶしたバナナを凍らせて、飲みたいときに氷の代わりに牛乳に入れて飲みます。つめたくて、甘くておいしいバナナミルクの出来上がり。



「暑い日にもピッタリ!バナナアイス」

つぶしたバナナと牛乳と一緒に凍らします。2時間くらい凍らすのがオススメです!シャリッと美味しいバナナアイスです♪

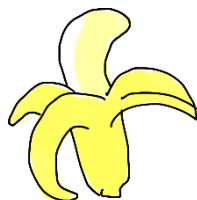


熟したバナナを使用するのがおすすめです。甘さが足りないときは砂糖やコンデンスミルクを足してみてください。

「朝食にもおいしい!バナナケーキ」

ホットケーキミックス/150g バナナ/2本 卵/2個

全部混ぜてオーブンで焼きます。ナッツや溶かしバター100gをいれるとよりおいしいです♪



ミルサポひろば

／つくってあそぼう／



<材料>輪ゴム一つ

牛乳パック一つ

輪ゴム



牛乳パックを使った手作りおもちゃをご紹介します!!

ぴよん!とはねるので子どもたちが夢中になります♪

アレンジは無限大!画用紙を貼り付けてウサギにしたり、

カエルにしたり、自由にシールを貼ってみたい♪

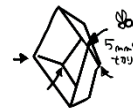
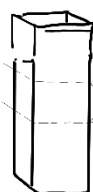
お絵かきするのもいいですね。



①開く

②5cm幅で切る

③4か所に5mmの切り込み



④輪ゴムをかける



その間に
車輪ゴムを
かける



出来上がり!



9月(お月見)なのでウサギさんでつくってあります♪

駅前子育て交流ひろばにて月1回開催(9月15日10時~12時) <ミルサポひろば・つくってあそぼう> ぜひお持ち帰りください
先月のミルサポひろばが警報により中止でしたので「さかなつり」も併せて開催します。

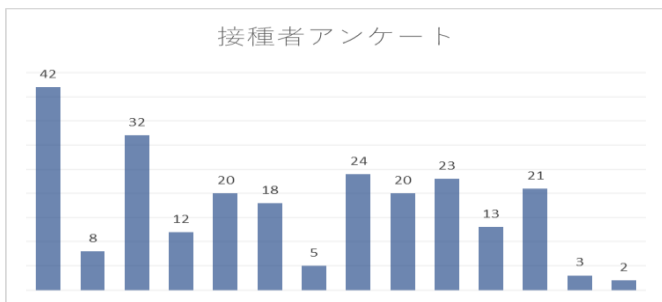


コロナワクチン接種について

保育ネットワーク・ミルク20~60代職員50人にききました!

保育ネットワーク・ミルクでは、まもなく全職員が2回目のワクチン接種を完了します。
今回はみんなが気になる接種後の副反応についてまとめてみました!!

接種者アンケート



注射部位の痛み(42) 注射部位のかゆみ(8) 倦怠感(32) 眠気(12) 微熱(20) 発熱(18) 食欲不振(5)
薬の服用(24) 頭痛(20) 関節痛(23) 筋肉痛(13) 解熱剤の準備(21) 悪寒(3) 吐き気(2)

副反応調べ1位は「注射部位の痛み」

次に多かった2位は「倦怠感」

2回目接種後には発熱の症状を一般的に多く見ますが、ミルク内での発熱症状は3割以下でした。しかし、薬の服用は第3位となっていて、発熱なくても薬の服用の場合があるということです。事前に薬の準備や家事の軽減をはかれる準備が必要かと思います!!

<体験者の声>

「腕の痛みは寝返りがうてないくらいだった」「これが倦怠感なのか...と思った。」
「夫がなにもいたわってくれなくてイライラした」「早めに薬をのんだ」など...

小さなお子さんの保護者の方のワクチン接種時には「子育て支援スペース みらく/みるくくく宝塚」にて一時預かりのご利用もできますので、ぜひご利用ください。詳細はHPにてご覧ください。

※ご利用の2日前までにご予約ください。事前に関子面談を行います。お子様のご様子などをお聞かせください。(母子手帳をご持参ください。)

HP⇒



これからも各施設において、子どもたちの安全安心を守る環境づくりに務めていきます

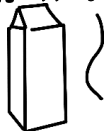
ミルサポひろば

つくってあそぼう
『びっくりおばけ』

今月の手作りおもちゃは「びっくりおばけ」です。牛乳パックをつかってハロウィンにも遊べる、楽しいおもちゃが作れます♪
おばけは、うさぎやお花、子どもの顔など、アレンジしてみてもいいですね。ぜひ作って楽しんでみてください。

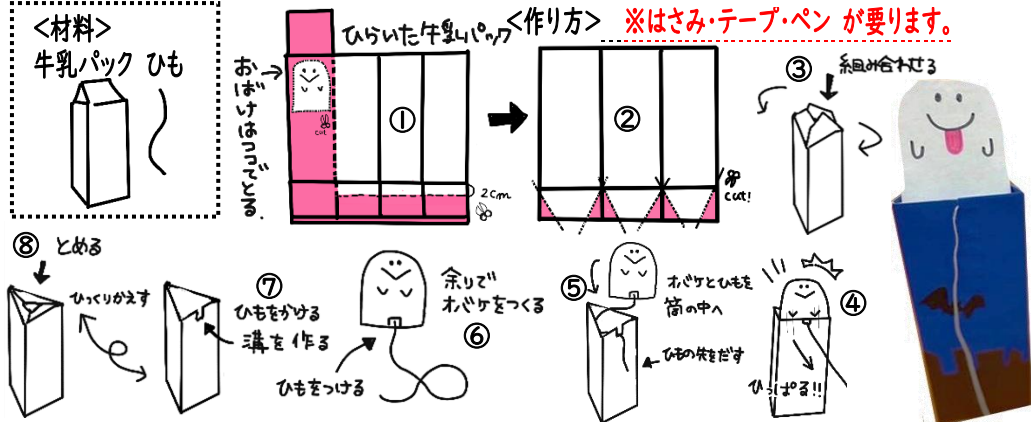
<材料>

牛乳パック ひも



<作り方>

※はさみ・テープ・ペン が必要です。



POINT

筒の高さは10センチとありますが、お好みで作ってください。短すぎるとおばけが隠れないのでご注意ください。
おばけは牛乳パックの幅のまま作ると筒の中でも安定するのでひっぱる時に出てきやすいです。

駅前子育て交流ひろばにて月1回開催 (10月20日10時~12時) <ミルサポひろば・つくってあそぼう> ぜひお持ち帰りください



ミルクたんば園では、例年みんなで一緒にハロウィンを楽しんでいます。
仮装をして、ダンスを踊って、園長先生にお菓子をもらいにみんなでニコニコ並びます♪
おうちでハロウィン!! 皆さんはお子さんとどんな風を楽しみますか??

～ 簡単!ラクチン♪ハロウィン気分 ～

お惣菜に顔を作るだけで食卓にもハロウィンの雰囲気がだせます♪
ポイントはチーズで目玉を意識して作るとギョロッと目が作れます。



～ 百元均一のフェイスペイント ～

フェイスペイントをしてみるのはいかがですか?? 年に一度、いつもはできないことを子どもたちと楽しんでみてはどうでしょう～♪ お子さんに使うのをためられる方もいるかと思いますが!それならお父さん、お母さん自らペイントを楽しんでみるのもオススメです!お子さんをびっくりさせちゃいましょう～!



外に出かけにくい毎日かと思いますが、お家で楽しく過ごすためにも季節のイベントは、子どもにとっても、保護者の方にとっても、楽しい気分転換になるかと思います。気軽に楽しんでみてはどうでしょうか!!
ムリをして準備しなくてもお子さんは十分喜んでくれると思います!!簡単おうちハロウィンのご参考にぜひ♪

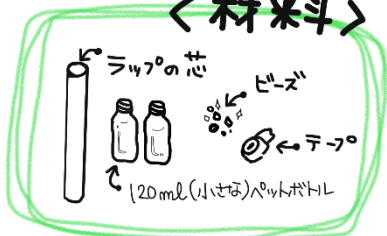


園の給食

ミルサポひろば

『シャカシャカ!マラカス』

＜材料＞



ラップの芯と空き容器をつかった
「シャカシャカ!マラカス」です♪
ラップの芯を使うことで持ちやすく、
長さがあるので子どもが大喜びする手作りおもちゃです

POINT

テープはビニールテープやマスキングテープを使ってお好みの
見た目に飾ってください!!ステッキみたいでかっこいい!
かわいい!マラカスをつくってみてください♪



容器と芯をテープでつける※外れないようにしっかりとめましょう

駅前子育て交流ひろばにて月1回開催 (11月17日 10時~12時) <ミルサポひろば・つくってあそぼう> ぜひお持ち帰りください

『駅前子育て交流ひろば 10周年記念 子育てメッセ』

JR・神戸電鉄「三田駅」下車すぐのキッピーモール 6階にて

駅前子育て交流ひろばを開所して今年10周年を迎えます。

✓CHECK✓

11月21日(日)

会場:まちづくり協働センター

・おもちゃクリニック

・おでかけ

チャッピーサポ-トセンタ

・パパも一緒に♪親子で楽しむ運動あそび(要事前申込:11/2 締切)

・絵本ライブ(要事前申込:11/2 締切)

おもちゃの無料修理。壊れてしまって諦めていたおもちゃはありませんか?
10時~12時受付(無料・先着10組(1家族1点)当日返却予定)

妊産期・出産期から子育て期までのさまざまな悩み、質問を気軽に保健師
にご相談ください。11時~15時30分
(無料・就学前児の保護者・電話予約:11月2日(火)~)

✓CHECK✓

オンライン企画

(HP・インスタ・Facebook等)

・三田市内保育施設アンケート(10月15日よりHPにて公開中)
市内34施設に聞きました!!園長先生からのメッセージもあります♪
気になる園の回答をみてみよう♪こちら→<https://npo-milk.org>
・子育て座談会・駅前子育て交流ひろば周年ムービー etc

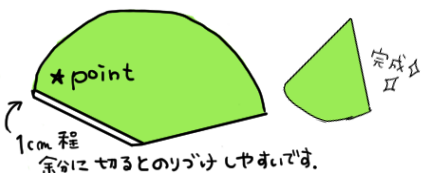
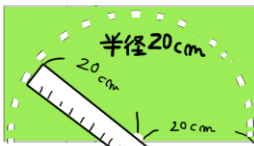
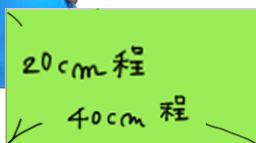
公開準備中!→

✓CHECK✓

ミルサポひろば 1つくてあそぼう

「クリスマス帽子」

＜材料＞ 約20cm×40cmの画用紙・毛糸玉・好きな飾り



オススメカゼリ「ボンボン」

① 10cm 程の厚紙に

② 80回～毛糸を巻く
(中太毛糸の場合)

③ 全部 抜きとて 上から
きく結ぶ (長くのこておく)

④ 80 Cut! 80 Cut! 80 Cut!
← 輪の部分をつぶしていく
← キレな 球状に なる様に 整える
この糸を帽子の中に入れて かざります!

POINT 帽子の糊付け部分を残して切りましょう。毛糸を巻く時はカードやスマホなどで代用ができます。
クリスマスや誕生日などにも簡単に作れるのでぜひ作ってみてください♪

駅前子育て交流ひろばにて第三水曜日に開催 (12月15日 10時～12時) <ミルサポひろば1つくてあそぼう> ぜひお持ち帰りください

もうすぐクリスマス!

皆さん、クリスマスツリーはお家に飾りますか?もう飾っている方もいらっしゃるかもしれませんね!
今回はクリスマスツリーの飾り付けのコツをご紹介します!!

・ツリーの葉をよく広げましょう! よく広げることで木にボリュームがでます。

ツリーのサイズが大きくても小さくてもこの作業はとっても大切です!!

・葉を広げてから、オーナメントの前にリボンや電飾、飾りのモールなどを飾ります。

この時、見えるところだけ飾るのか、見えない後ろ側など全体を飾るのか、によって
飾る時に必要な長さが変わってきます。

・オーナメントの色を3色までにおさえる。

3色ほどに色をしぼると、見栄えに統一感が出てきれいに飾り付けられます。



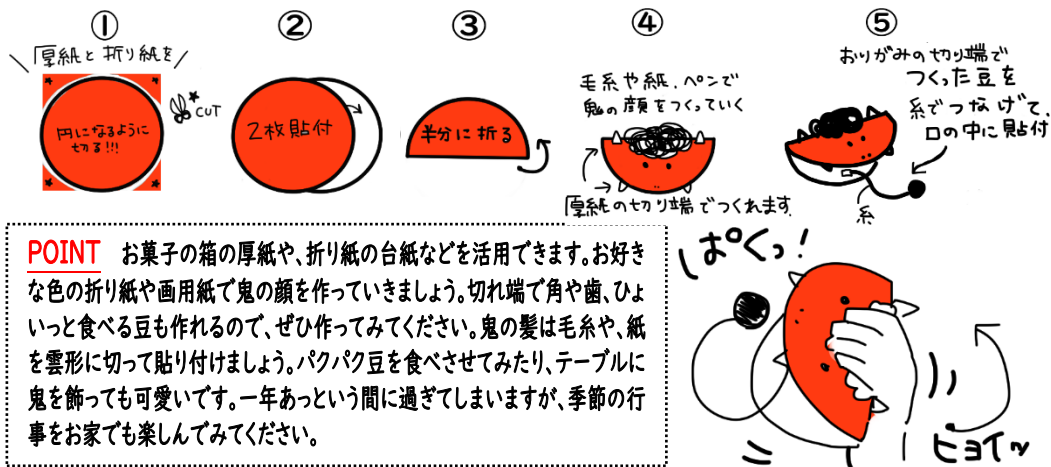
飾りを購入する際に
飾る時のイメージを膨らまして
おくと飾り付けがスムーズです♪



ミルサポひろば

「ぱっくんおに」

<材料> 25センチ正方形の厚紙・好きな折り紙または画用紙・糸・テープ



駅前子育て交流ひろばにて第三水曜日に開催 (1月19日 10時~12時) <ミルサポひろば・つくってあそぼう> ぜひお持ち帰りください

みかんジャムをみよう!!

冬の果物みかん! すっぱいみかんも! 食べきれないみかんも!

お子さんと楽しく みかんジャムにしちゃおう~

今回は
ミルクひまわり園の
食育の様子を
掲載しています。



~手作りみかんジャム~

<材料: みかん・砂糖・ジップロック>

まず、みかんを皮と薄皮まですべて剥き
ましょう。それをジップロックにいれてよく

揉みこんで潰します。その後「みかんの重さの半分の重

さの砂糖」をいれて再度揉みこみます。甘さ控えめなら、

「みかんの重さの3分の1の砂糖」でも良いと思います。

ジップロックからフライパンにいれて火にかけます。

沸騰後弱火で煮詰めていきます。水分がとんでとろっ

してきたらお好みのタイミングで完成です!!

ジップロックで揉みこむ過程を子どもたちはたのしんでいま
した! 薄皮まで剥くのも興味津々で子どもたちの好奇心が
刺激されていました。ご家庭でもぜひ作ってみてください♪



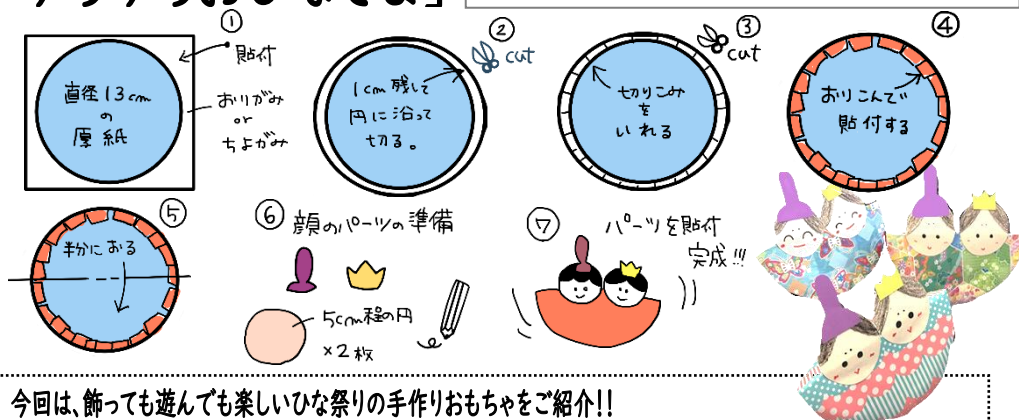
ミルサポひろば



／つくってあそぼう／

「ゆらゆらおひなさま」

＜材料＞・直径13センチ程の厚紙 ・折り紙またはちよがみ
・のり、はさみ、ペン



今回は、飾っても遊んでも楽しいひな祭りの手作りおもちゃをご紹介します!!

仲良くくっついたお雛様とお内裏様ですが、ひとつずつ作ってもいいですね♪可愛く作って遊んでみてください。

駅前子育て交流ひろばにて第3水曜日に開催 (2月16日 10時～12時) <ミルサポひろば・つくってあそぼう> ぜひお持ち帰りください

ていきほいく 定期保育なんだろ?? げんき、まコースについて

保育ネットワーク・ミルクの自主事業所である「子育て支援スペース/みるく・みるくくく宝塚」では定期保育を実施しています。1歳児・2歳児を対象に
週に1～2回(月3回または月6回) 9:30～13:00
預かり保育をしています。



令和4年度対象:2歳児(2019.4～2020.3)1歳児(2020.4～2021.3) ※お弁当持参
詳しくはミルクHPまたはミルク事務局までお気軽にお問い合わせください。TEL:079-565-4313



集団生活の練習や基本的生活習慣の基盤を築き、お友達と遊ぶ楽しさ、先生との関わり方、朝の身支度や時間通りに行動することの練習など、お子様の成長に大いに役立つ保育を行っています。また、お子様を預けることが初めての親御さんには、第三者と共にお子様の成長を見守ることの心強さも感じていただけたらと思います。

ミルサポひろば

「ペーパーファン・春を飾ろう」

＜材料＞・折り紙または画用紙 ・のり、はさみ、テープ



前面に紙を貼ってリボンをつけると名札やコサージュのようになります。

壁に飾ったり、大小の大きさの違うものを作ったりとアレンジ無限大です!!

お好みの紙や飾りで作れるのが手作りの良さですね♪

両面折り紙や、画用紙など少し厚みがあるとしっかりした仕上がりになります。折り紙は 2 枚を貼付て両面にしてみてください。お誕生日の壁飾りにおススメ♪折り紙のサイズで約15cmのものが出来上がります。

駅前子育て交流ひろばにて第3水曜日に開催 (3月16日 10時~12時) <ミルサポひろば・つくってあそぼう> ぜひお持ち帰りください

子育て講話『新生活の心構え』

駅前子育て交流ひろばにて2月15日に開催した子育て講話へ潜入してまいりました!!

講師は湊川短期大学附属北摂中央幼稚園 原口富美子園長先生。

三田市の保育事情や入園前に確認するポイントなど、お話していただいた講話内容の中から皆様にもお伝えしたい!と思ったイチオシの内容を今回は掲載したいと思います。



POINT

就園・就学の前には我が子の今の状態を把握しておくことが大切です。何が出来て、何が出来ないのか、子ども一人ひとりの育ちの違いを認めてあげましょう。

小学校へあがると自分で準備をして登校することが必要になってきます。そこを目安に自立や自発性を育てていきましょう。

<入園前に確認する項目への原口園長からのアドバイス>

- ・食事 味覚や好みはみんなそれぞれ違います。親御さんが「おいしい」と思うものを食べさせてあげましょう。
- ・着脱 手先の器用さを育てましょう。(さわる・つまむ・ぎる)
- ・排泄 トイレトレーニングは親の言うとおりにならないものです。脳の発達で十分でないとしんどく、子どものやる気スイッチを見逃さない。
- ・言語 寝て伸ばしてあげる保護者の方の声掛けが大切です。継続は力なり。必ず力になります。
- ・体力 体幹を鍛えましょう。歩く前のハイハイの時期が大切です。足ふみなどで土踏まずを鍛えることができます。
- ・関わり お年寄りから子ども、人だけでなく、花、虫、動物、なんでも触れ合えるもの、話せるものなど、なんでも経験値を積み重ねることが大切です。
- ・自立 どんなこともその子の経験値になるということを受け入れましょう。我が子信じて見守る。



< 乳児はしっかり肌を離すな 幼児は肌を離せ手を離すな 少年は手を離せ目を離すな 青年は目を離せ心を離すな >

ミルサポひろば

「はじけるクラッカー」

作り方

- ① ストローを切る
② 鉛筆などで底に穴をあけよう
③ 穴に輪ゴムを通しストローと底にとめる
④ 不要な紙で玉を作る
⑤ 玉を一つ輪ゴムにつける
- 材料
- ・ストロー 1本
 - ・輪ゴム 1本
 - ・紙コップ 1つ
 - ・不要な紙 数枚
- テープ
- 2cm程度の玉をつくる
- つける

玉をつけたゴムを引っ張ることによって勢いがつき、紙コップの中へ入れた玉がはじけるように飛び出します♪
楽しさ満点!子どもたちが喜ぶ手作りおもちゃです。紙コップに絵を描いたり、マスキングテープを使用してもいいですね。

駅前子育て交流ひろばにて第3水曜日に開催 (4月20日 10時~12時) <ミルサポひろば・つくってあそぼう> ぜひお持ち帰りください

今すぐ実践したくなるマイ防災

先日、駅前子育て交流ひろばで防災講座が開催されました。講師は KOBE 防災コミュニケーションズ 代表 天満ゆかさん。阪神淡路大震災で心に傷を負った経験からオリジナルワーク「**こころ&いのちを守る 10のヒント**」を作り、災害から心と命を守る活動をされています。

～教えていただいた“10のヒント”～

<受講スタッフの感想>

近い将来発生するといわれている南海トラフ地震は、阪神淡路大震災の約1000倍のエネルギー。どのような状況になるのか全く想像できない分、しっかり準備をしなければいけないと感じました。この他にも、乳幼児の誤飲対処法、心肺蘇生法(1歳未満は指2本で心臓マッサージ!), AEDの使い方、口の閉閉で脳を刺激し心と体のバランスを整える「縄文式健康法」を教えてくださいました。

(来年度も防災講座を予定しています)

- * 災害から心を守るには、体験談を聞いて災害時に起こることを事前にイメージすることがとても大切。
- * 阪神淡路大震災では建物・家具による圧死が84%。家具の固定や置き方の工夫を!
- * 異変を感じた時に逃げる場所(玄関・トイレなど)・安全地帯をつくらう!
街なかでも避難方向を示した地図やマークをチェックしよう!
- * 連絡手段を考えておく。災害時には公衆電話が役立つ。小銭を用意しておこう!
- * 1週間分の食料、必需品を用意しよう! お店からはすぐに品物がなくなります。
- * トイレのことを考えておく。我慢して病気になった人も…
紙おむつが便利! トイレ替わりはもちろん、ケガの止血や濡らすことで氷嚢代わりに。
- * 水の準備(1人1日3ℓ)をしよう! 給水所の場所は? どうやって運ぶ?
- * 火災から家を守る。ガスの元栓を閉め、ブレーカーを落としてから避難しよう!
- * 家族、地域で助け合おう! 避難所や給水の情報など地域のネットワークが大切。
- * 地震・災害に備えて行動を! 地震は止められないけれど、危険や不安は減らせます!



ミルサポひろば

／つくってあそぼう／
「おすし」

作り方

- ① オススメは 菌型のクッション緩衝材
- ② あそびに楽しいプチプチシート
- ③ 食品トレー
- シヤリ
- 玉子
- えび
- まぐろ
- のり
- 3cm
- 3cm
- 30cm
- 10cmの円にcut!
- ・好きなネタをついて緩衝材へ貼付
- ・3cm幅の折り紙を巻いてネタに。30cm程のシートと、のり(黒の折り紙)を巻く
- ・トレーを10cmの円に切る。お皿にしよう。

材料: 折り紙または画用紙
クッション緩衝材やプチプチシート
食品トレー



捨てがちな緩衝材やプチプチシート、食品トレーを使っておすしをつくってあそぼう!! いろんなネタを考えるのも楽しいですよ。菌型の緩衝材がない場合は紙を丸めて作ってみてください。食品トレーのお皿はお寿司屋さんみたいな雰囲気が出てオススメです♪



駅前子育て交流ひろばにて第3水曜日に開催 (5月18日10時~12時) <ミルサポひろば・つくってあそぼう> ぜひお持ち帰りください

ミルクホームページリニューアル!!

／ハイファンがなくなりました!!／

<ホームページのリニューアルに伴い、URL が変更>

旧アドレス npo-milk.org

新アドレス npomilk.org

となります。

ブックマークよりよくおわがいたします!!

Instagram、Facebook、公式 LINE も更新中です!ぜひのぞいてみてください♪

2022年新入園は募集中です!

<企業主導型保育施設 ミルクひまわり園>

仕事復帰で保育園をお探しの方、お気軽に
お問い合わせください。TEL:079-551-1660

<子育て支援スペースみるく TEL:079-551-5489>

火・金 9:30~13:00 月3回または6回 お弁当持参
保育料 8000円~ 要:年間諸費・入会費

<子育て支援スペースみるくくく宝塚 TEL:079-565-4313>

火・木 9:30~13:00 月3回または6回 お弁当持参
保育料 8000円~ 要:年間諸費・年会費



ミルクひまわり園

一時預かりも受付中です!

生後3か月~
1時間 1000円
詳しくはお問い合わせください。



みるくくく宝塚



みるく

ミルサポひろば「かたつむり」

作り方

材料：新聞紙・画用紙・ペン・ビニール袋またはビニールテープ



①新聞紙 1 枚を縦に 4 回折る

②端から巻いてテープでとめる

③コロんとしたかたつむりの甲羅に!



④お好きな色の20cm×3cm画用紙で身体をつくる ⑤目や口を描く ⑥丸めてカーブをつける ⑦貼り付けて完成!



甲羅は、絵をかいいたり、ビニール袋を貼り付けてから巻いたり、ビニールテープやマスキングテープで飾るのも楽しいです。新聞紙の重みがあるので紐をつけてお散歩遊びも楽しめます♪これからの梅雨の季節、室内あそびにぜひどうぞ!!



駅前子育て交流ひろばにて第3水曜日に開催 (6月15日10時～12時) <ミルサポひろば・つくってあそぼう> ぜひお持ち帰りください

「ミルサポひろば」は、ミルクサポーターズが企画・製作・準備をしています!!

毎月の手作りおもちゃの製作にご参加いただける子育て中のお母さんはいませんか!??

お子さまも一緒に参加可能です。現在ミルクサポーターズメンバー人数は約10名。

毎回5～7名で活動しています。一度つくってあそぼうにのぞきにしてください。

一緒に製作を楽しみませんか?

<つくってあそぼう with ミルサポ 日程> ※思い出バトンタッチ同時開催中

三田市まちづくり協働センターキッピーモール 6階にてお待ちしております♪

6月8日(水)10時～12時 / 7月13日(水)10時～12時

『ミルクサポーターズってなに?』Youtubeにて動画配信!

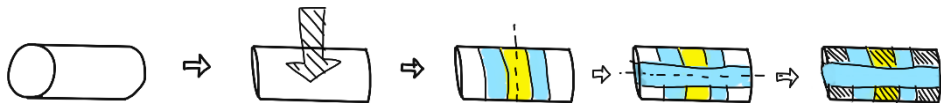
ご興味のある方はぜひ check!! →



ミルサポひろば「おもしろめがね」

作り方

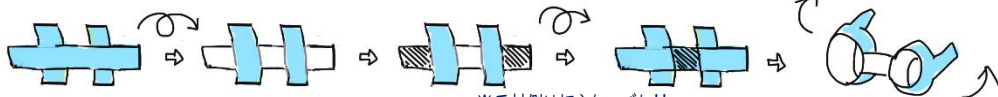
材料：トイレットペーパーの芯・ストロー2本・マスキングテープかビニールテープ・画用紙



1. トイレットペーパーの芯をべたんとつぶす

2. 真ん中、その両側、横向き中央4か所にテープを貼る

3. 斜線部分を切る



4. 裏側に向けて縦にテープを貼る

5. 片面斜線部分を切る

6. 反対側に戻して斜線部分を切る

7. メガネ本体の

※反対側は切らないでね!!

8. ストローを貼る(長い方を10cmほどに切る)

9. この部分にテープを貼る



トイレットペーパーの芯でおもしろめがねをつくってみよう♪切り方を覚えたら簡単に子どもが大喜びをするめがねが作れます。好きなマスキングテープを貼って、まつ毛や鼻をつけてアレンジしてみてください!!



駅前子育て交流ひろばにて第3水曜日に開催 (7月20日10時~12時) <ミルサポひろば・つくってあそぼう> ぜひお持ち帰りください

みずあそびをたのしむ

夏に楽しい水遊びやプール。水着の準備や日焼け対策はばっちりですか??今回は意外と知らない日焼けについて



まず、日焼けとは「紫外線を浴びた身体がメラニンを分泌→一時的に肌の色が黒くなる」状態のことをいいます。その紫外線はA波(黒ずみ、たるみ)・B波(色素沈着、シミ)・C波の3種類にわけられ、A波には「PA+++」、B波には「SPF50+」といった表示の日焼け止めが効果的です。

一般的な日常生活では「PA+」「SPF15」程度で十分に効果が得られるので、数値が高ければいいという訳ではありません。とくにお子さんに使用する場合は体質にあったものを均一に、こまめに塗ってあげましょう。また、小さなお子さんは水遊びで思っているよりも体力を消耗します。水分補給を忘れず、熱中症予防の為に帽子を被るといいですね。



ミルクたんぽぽ園：昨年の水あそびの様子

1人1着のオスズ水着

ミルクスタッフ(3きょうだいママ)の小さなお子さんに個人的におススメしたい水着はロンパース型の水着です。これはラッシュガードも兼ねられ、首元にジッパーがついているものは着替えもさやすくおススメです♪



ミルサポひろば

／つくってあそぼう／

作り方

材料：紙コップ2つ・輪ゴム2つ

「ロケット」



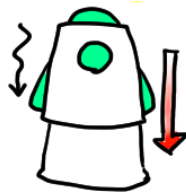
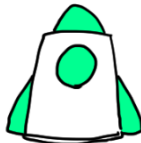
①紙コップの縁に4か所
約5mmの切込みをいれる

②輪ゴムを繋ぐ

③切込みに繋いだ
輪ゴムをかける

④お好みで飾り
をつけましょう

⑤もう一つの紙コップに上から
押しつけて輪ゴムの反動で
ロケットを飛ばしましょう



紙コップをつかった手作りロケットをつくるのはいかがですか。簡単に作れるので、絵を描いたりシールを貼ったり、アレンジするのが楽しいです。ロケットの窓にお子さんの写真を入れてみるのもいいかもしれません♪ぜひつくってみてください。

駅前子育て交流ひろばにて第3水曜日に開催 (8月17日10時~12時) <ミルサポひろば・つくってあそぼう> ぜひお持ち帰りください

夏野菜を食べて暑い夏を乗り切ろう

夏バテの原因はいろいろありますが、水分不足や栄養不足も含まれます。汗をかくことにより水分だけでなくミネラル類も失ってしまいます。旬の野菜にはその時期に身体が欲する栄養素がたくさん含まれています。夏野菜の色鮮やかな野菜には水分を補給して身体を冷やす・食欲増進作用があります。暑い時期には冷たいジュースやアイスに手を伸ばしがちですが、夏野菜にも注目してみてもいいでしょうか。

- きゅうり**…汗をかいて不足しがちな水分を補給します。
- ピーマン**…ビタミンCの含有量はトマトの4倍!!
紫外線のダメージを受けた肌を労わります。
- なす**…身体を冷やす作用があるといわれ、食欲不振の解消にも役立ちます。
- とうもろこし**…食欲のない時におすすめ!!ミネラルをバランス良く含んでいるので夏バテ対策への期待が高いです。
- モロヘイヤ**…野菜の王様★栄養価が高いため、ぜひ夏に取り入れて欲しいです。
- トマト**…汗をかいた際に失われがちなカリウムを補給してくれます。
- オクラ**…冷たい飲み物・食べ物で弱りがちな胃腸をネバネバ成分(ムチン)が元気にしてくれます。
- 梅干し**…梅干しに含まれるクエン酸は夏バテ予防に効果的!胃酸の分泌を促して食欲増進する効果も!!

おすすめレシピ<南蛮漬け> 約3~4人前

- ・魚(あじ・ししゃも・キスなど)…10~12匹
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・人参…1/4個
- ・ピーマン…2個
- ・パプリカ…1/4個
- ・タレ<酢/大4・砂糖/大6・薄口醤油/小2>



- ①野菜を千切りにしてタレとタッパー(加熱対応)に入れてレンジでチンする。
(野菜が柔らかくなるくらい→冷やす)
- ②魚に小麦粉をまぶし、フライパンで揚げ焼きする。(少ない油でOK)
- ③①に②を漬け込む。よく冷やして出来上がり!!

言語理解科からのコメント

食欲のない暑い日にさっぱりとした献立はいかがですか? 南蛮漬けと聞くと手間がかかると思われがちですが、レンジを使って一手間減らしましょう! 魚も揚げずに焼くとラクです。子どもが苦手な酸っぱさもレンジで火を通すことにより酸味が消えてまろやかになります。

ミルサポひろば「スイーツ~ケーキ~」

- ① 牛乳パックを下部 5 cm 程でカット
- ② 切り開いて中の無地を外側にする
- ③ 上面にお好きな折り紙を貼り付け
- ④ ケーキ側面にしたい折り紙を半分に切る
- ⑤ 側面に貼付
- ⑥ 上面周囲にのりを塗ってティッシュをクリームのように飾る
- ⑦ イチゴなどをデコレーション♪



<用意するもの>

牛乳パック
折り紙・ティッシュ
はさみ・のり・テープ
マジックペン

牛乳パックを使った工作ケーキをご紹介します。折り紙は透けるので最初に切り開いて裏を表にすることがおススメです。ティッシュのクリームはつけるのが簡単で、ふんわりつけるのがポイントです♪

駅前子育て交流ひろばにて第3水曜日に開催 (9月21日 10時~12時) <ミルサポひろば・つくってあそぼう> ぜひお持ち帰りください

雲をたのしむ秋の空

「秋の空は高い」と言われるのはご存知ですか？

秋は乾燥により不純物が少なくなり太陽が乱反射にくくなることで空が青く澄んで見えます。また、高度の高い雲がよく見られるようになり、空が高く見えます。ぜひお子さんとキレイな空をみあげて秋の空を楽しんでみてください。

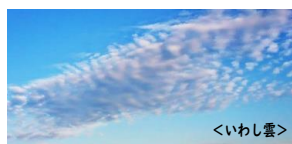
夏の代表的な「にゅうどう雲」、秋によく見られる「いわし雲」「うろこ雲」、「ひつじ雲」や「飛行機雲」もみつけてみてください！



<にゅうどう雲>

<指で見分けてみよう>

秋に見られる「いわし・うろこ雲」は年中見られます。もっとも高いところにある雲のひとつで、よく似ている「ひつじ雲」は中間層にある雲です。見分け方は指をかざした時に指に隠れるサイズは「いわし・うろこ雲」指より大きいサイズは「ひつじ雲」という風に見分けます。



<いわし雲>

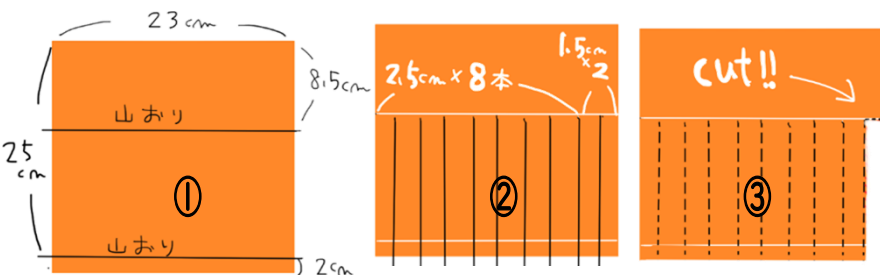


<すじ雲>

「あれはわにさんかなー？」
なんて楽しむのもいいですね♪

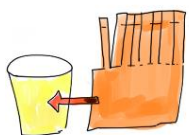
ミルサポひろば

「ハロウィン」



＜材料＞
紙コップ・
約 23×25センチの
オレンジの画用紙
黒の紙
テープ・ハサミ

- ① 2 か所を山おり ② 2.5 cm×8本/1.5 cm×2本に切る ③ 1.5 cm×1本を切り取る



④ 紙コップに貼付



⑤ 1.5 cmの紙を持ち手になるよう貼付



⑥ 一周回して貼付

⑦ 2.5 cm幅の紙を底に貼付 ⑧ 顔をつけて完成!!

ハロウィンにかわいいかぼちゃの
カバンはいかがですか?
長さや顔はお好みでアレンジ
しても楽しく作れます♪



駅前子育て交流ひろばにて第3水曜日に開催 (10月19日10時～12時) <ミルサポひろば・つくってあそぼう> ぜひお持ち帰りください

今年も開催! 子育てメッセ

あそびにきてね😊

今年の子育てメッセも、事前申し込み講座の他にも参加無料・申し込み不要で楽しめる当日イベントを準備しています♪ぜひお越しください! <キッピーモール 6階・駅前子育て交流ひろば11周年イベント>



2022年11月27日(日)11時～16時 <講座室>

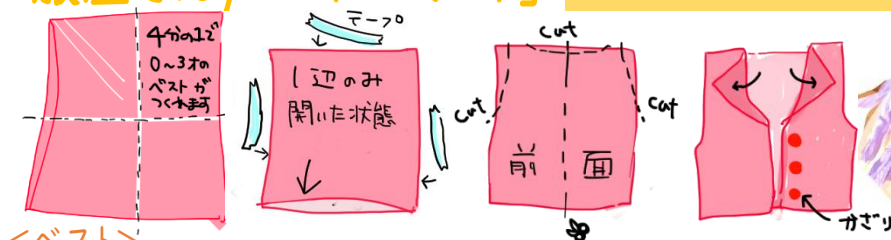
- ・ おみせやさんごっこ ... 手作りおもちゃによるお店屋さんごっこをたのしもう!
(手作りおもちゃを選んでお持ち帰りいただけます)
- ・ プラレールあそび ... 広々思いっきりプラレールで遊ぼう♪
(お気に入りの電車を走らせにきてもいいよ!)
- ・ 思い出ボタンタッチ ... 思い出をボタンタッチ! 子育ての思い出の品を物々交換。
お子様一人につき一つ交換できます。



ミルサポひろば \つくてあそぼう/

「服屋さん/ベスト・スカート」

材料:平巻テープ・カラーポリ袋/テープ・ハサミ



<ベスト>

- ・ポリ袋を四等分に切る→3辺(肩・脇下)をテープでとめる→前面の2か所と袖を切る
- ・できたものをお好みで飾り付ける シールを貼ったりお絵かきしてもかわいいお洋服ができます。

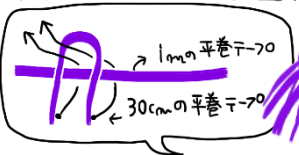
<スカート>



約30cm × 20本程 (スカート部分)
※着丈は15cmです

1mの紐を腰紐として、30cmの紐をかけていきます。
お子さんに合わせて長さ
を調整してください。

※ひもを両端を折り返しに通す



駅前子育て交流ひろばにて第3水曜日に開催 (11月16日10時~12時) <ミルサポひろば・つくてあそぼう> ぜひお持ち帰りください



<キッピーモール6階・駅前子育て交流ひろば11周年イベント>

11月27日開催

子育てメッセ 事前申し込みイベント

パパも一緒に♪親子で楽しむ運動あそび 締切 8日

11:00~11:45/就学前児の親子 20組

講師:KOBECどものあそび研究所所長 小倉和人さん

絵本ライブ

締切 8日

14:00~14:45/就学前児の親子 25組

講師:打楽器奏者:ハッピー・パーカッション<小泉渚さん西谷夏さん>

おでかけチャッピーサポートセンター 予約受付開始 1日~

子育て相談 11:00~15:00/30分交替制

予約優先当日参加可能

申込受付:駅前子育て交流ひろば →

おもちゃクリニック

当日先着 10組(1家族1点) 当日返却予定 創作室:受付 10:30~12:00



ミルサポひろば つくってあそぼう / 「サンタさん」

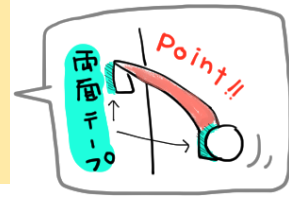
<材料>

- ・120ml程のペットボトル
- ・綿（一握りほど）
- ・赤花紙 3枚
- ・輪ゴム 3本
- ・折り紙（赤・肌色）
- ・ペン
- ・両面テープ・セロテープ

ピョンと跳ねるサンタさんを作ろう！
座らせても可愛いです♪

- ① ペットボトルに花紙 2 枚・綿・花紙 1 枚の順に詰める
- ② 少量の綿を 1 cm 程に丸めてテープで丸める。
- ③ 顔と手足（4 cm×5 mm）4 本を折り紙で準備し、
②をつける
- ④ ③をペットボトルへ貼付
- ⑤ 輪ゴム 3 本をつなげてペットボトル上部へかける

手足をポヨンとさせるポイントは、折り紙の表面側に両面テープをつけてペットボトルやボールに貼り付けましょう。



駅前子育て交流ひろばにて第3水曜日に開催（12月21日 10時～12時）<ミルサポひろば・つくってあそぼう> ぜひお持ち帰りください

駅前子育て交流ひろばにて **親カフェ** 開催中!!



親カフェ～お父さんお母さんがほっとできる場～

駅前子育て交流ひろばにて 2 カ月に 1 回日曜日に開催しています。

- ・子育てについて気軽にお話できる場です。
- ・どうぞ、ご家族でご参加ください。
- ・パパだけの参加も大歓迎です。

次回：2023 年 1 月 8 日（日）11 時～12 時 まちづくり協働センター 講座室

講 師：馬込武志さん（東大阪大学短期大学部介護福祉学科 教授）

参加費：無料

対 象：就学前児と保護者当日までの先着3組

～見守り保育付き～（電話予約をしていただくと確実にご参加いただけます）



ミルサポひろば

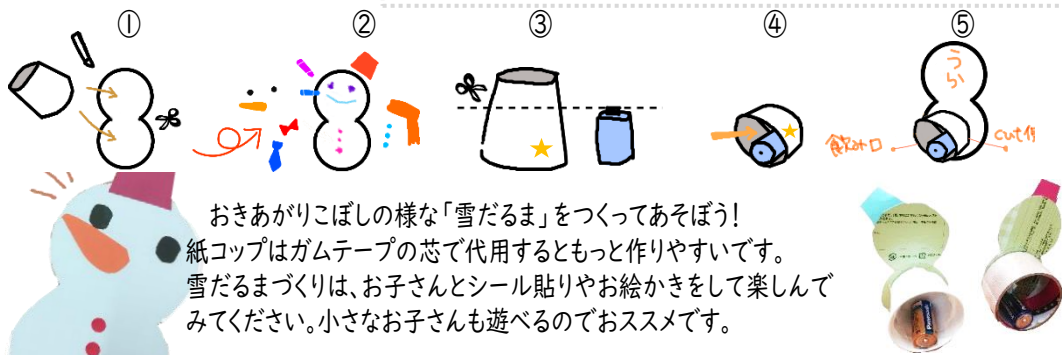


「雪だるま」

<材料>

- ・厚紙（菓子箱など）
- ・乾電池単1または単2 1個
- ・紙コップ（ガムテープの芯でも可）
- ・画用紙または折り紙、シール
- ・ハサミ/セロテープ/ペン

- ①厚紙を紙コップの大きさと雪だるまの形に切る。
- ②切ったゆきだるまを好きに飾り付けてください。
（絵を描いたり、折り紙や画用紙などでつくったパーツやシールを貼付）
- ③紙コップを電池の高さで切る。
- ④ ③に電池を固定する。 ※誤飲の取り扱い注意！
- ⑤ ②と④を貼付。 ※円の真ん中に貼り付けてください



駅前子育て交流ひろばにて第3水曜日に開催（1月18日10時～12時）<ミルサポひろば・つくってあそぼう> ぜひお持ち帰りください

おいしく食べよう!! おもちレシピ

お雑煮やぜんざいの季節ですね。食べきれずに余ったお餅はありませんか？
アレンジ自由自在!!「もちグラタン」はいかがですか。（ミルクたんば園調理室より）



<材料と下準備> ～約1人分のレシピ～

- ・お餅…………… 2～3個（1cmほどの角切りにしておく）
- ・玉ねぎ…………… 半玉（1/2玉をスライス）
- ・ブロックベーコン… 約50g（5mmほどの角切りにしておく、スライスベーコンでもOK）
- ・しめじ…………… 1/3 ～ 1/2 株（ほぐしておく）
- ・とろけるチーズ…… お好みの量

<調味料>

- ・顆粒だし 少々
- ・マヨネーズ 小1
- ・醤油 小1



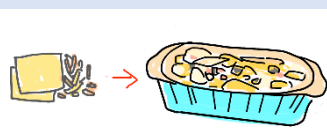
①フライパンにマヨネーズ・玉ねぎ・ベーコンを入れて弱火～中火で炒める ※焦げに注意

step1



②きつね色になったらしめじ・餅を加えて軽く炒め、顆粒だしと醤油を加える

step2



③さっと炒めたらグラタン皿に入れてチーズをのせてオーブン・トースターで5分程焼く

step3

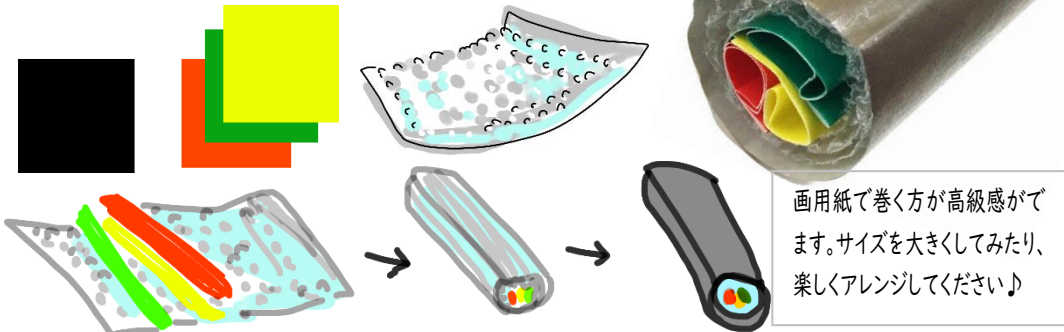
ミルサポひろば

「恵方巻」

つくってあそぼう

節分といえば、恵方巻!! 小さなお子さんは恵方巻にかぶりつくのはむずかしいかもしれませんが、
緩衝材で恵方巻をつくって食べる真似をしても楽しそう♪

<材料> 折り紙・黒 1枚 / お好きな色の折り紙・数枚 / プチプチ緩衝材(A4サイズ程) / のりやテープ



①プチプチ緩衝材に具にみたてて巻いた折り紙をのせる

②巻きずしみたいに巻く

③折り紙・黒 を巻くと完成!!

駅前子育て交流ひろばにて第3水曜日に開催 (2月15日 10時~12時) <ミルサポひろば・つくってあそぼう> ぜひお持ち帰りください

* 新年度 定期保育ご案内 *

保育ネットワーク・ミルクでは、三田市・宝塚市にて定期保育を実施しています。就労などのお預かり理由は問いません。
曜日を選択していただき、月3回/月6回でお預かりいたします。
お気軽にお申し込みください。



- ・時間 9:30~13:00
- ・対象 2歳児 (2020.4~2021.3 生まれ)
1歳児 (2021.4~2022.3 生まれ)
- ・月額保育料 月3回/ 8,000円 月6回/ 16,000円
- ・年間諸費 2,000円 (保険料含む)
※昼食はお弁当持参です

みんな集まれ! <げんきききコース>

小さな集団保育の中で、コミュニケーションを経験、あいさつや基本的生活習慣が自然に身につきます。

・場所 三田市弥生が丘1丁目1-2 サンフラワービル

・開所曜日 月~金曜日

・入会金 5,000円

・場所 宝塚市売布2-5-1 ピピアめふ6F

・開所曜日 火・木曜日

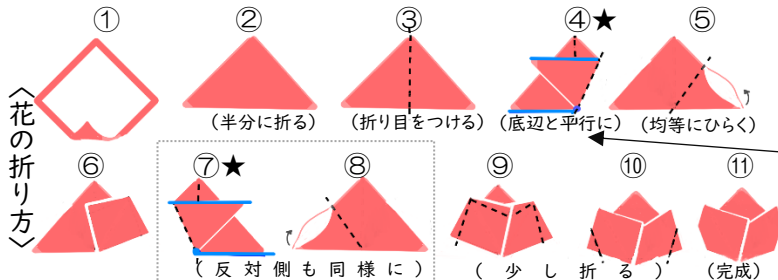
・年会費 2,000円

各施設により開所曜日・諸費に違いがありますのでご注意ください。定員になり次第受付は終了とします。

ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。お問い合わせ・保育ネットワーク・ミルク事務局 TEL:079-565-4313

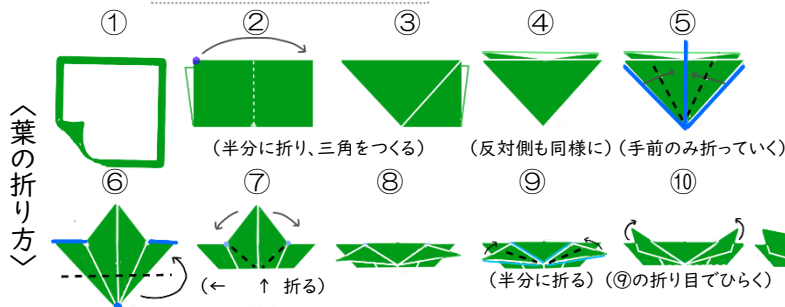
つくってあそぼう ミルサポひろば「お花」

好きな色の折り紙でお花を折ってみよう♪お部屋に飾ったり、名札にしても可愛いです！



<ポイント>★

④と⑦の時、③の折り目を
起点に底辺と平行に
なるように折みましょう。



花と葉をくっつけて完成！

駅前子育て交流ひろばにて第3水曜日に開催 (3月15日10時～12時) <ミルサポひろば・つくってあそぼう> ぜひお持ち帰りください

駅前子育て交流ひろば 2023.2.16 開催

交通安全教室

駅前子育て交流ひろばにて、市の交通安全指導員と警察官の方をお招きして交通安全教室を開催いたしました。子どもの身を守る交通ルールは小さいときから繰り返し伝えることで身につけていきます。お散歩をしながら、外を眺めながら、お子様に楽しく交通ルールを伝えていけるといいですね。今回はお聞きした交通ルールのポイントを掲載しています。

<子どもに伝えるおやくそく>



- ・車道と歩道があることを教えて、歩道を歩くこと。
- ・歩道のない道は白い線(路側帯)の内側を歩くこと。
- ・白い線(路側帯)もない道は道路の右側を歩くこと。
- ・右、左、右の確認をして手をあげて横断歩道を渡ること。
- ・遊んでいるボールが飛んでいても、あわてて取りにいかない。

なぜ手をあげるの？

子どもの身体は小さくて運転手からみえません。道を渡る時はまっすぐ上に手をあげて渡ろう！

<見たことあるかな？こんな道路標識>



【渡っちゃダメだよ！横断禁止標識】



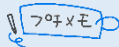
【ここを渡ろう！横断歩道標識】



【いったん止まろう！止まれの標識】

2023年4月から自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化されます。未着用時は死亡率が2～3倍にあがります。

子どもだけでなく大人もヘルメットをかぶりましょう。



食育MEMO

今月号より開始/NEW!

ミルクたんぽぽ園 2022 年度(昨年)
給食日より抜粋掲載しています。

「生きる力=食べる力」ミルクたんぽぽ園の給食・食育の取り組みとして以下の事を指針とさせて頂いています。

「お家だけ!!」「保育園だけ!!」の取り組みだけではなく、「家と園」の両方で食育に取り組んでいきたいと思っています。

「食育」って聞くと何かしなないとダメなの?と思われるかもしれませんが特別な事をする必要はありません。家族で食卓を囲む。

その中での「いただきます。ごちそうさま」「おいしいね」などの挨拶や何気ない会話をするだけでも十分だと思います。

少し大きくなれば、お手伝い(机を拭くコップを出すなど)をしてもらう事もいいかもしれませんね。

体も脳も元気にフル回転させるには 1 日 3 食、バランスよく楽しみながらの食事が大切です。バランスの良い食事の基本は「主食」「主菜」「副菜」の3つのお皿!!
プラスでお楽しみのお皿を追加すればより豊かな食事に。

<ミルクたんぽぽ園での献立例>

<春野菜のがんもどきレシピ>

木綿豆腐 ——— (200g 細かくつぶす)
長いも ——— (3cm ほどすりおろす)
新玉ねぎ・春キャベツ (各 50g みじん切り)
アスパラ・人参・筍 — (各 30g みじん切り)
片栗粉・だし ——— (適量)
醤油・砂糖・みりん (小さじ 1.5)
塩 ——— (少々)

約 3~4 人分

<作り方>

- ①すべての材料をボウルに入れて混ぜる
- ②スプーンを使って油 (160~180 度) の中に投入
- ③きつね色になれば油から取り出し完成!!

アジの南蛮漬け
和え物
すまし汁
炊き込みご飯

煮込みハンバーグ
サラダ
スープ
果物
パン

ミルク 30 周年記念 HP 公開&書籍化事業開始のお知らせ

2023 年 4 月 1 日よりクラウドファンディングをスタート!!

この度保育ネットワーク・ミルク活動30周年を記念いたしまして、ミルク企画・発行をしてまいりました子育て情報紙「みるくっ子通信」掲載の「小泉ママのひとりごと」「子育て Q&A」を再編集・再構成して書籍化を目指しております。

書籍化に伴いまして 2023 年 4 月よりコングラントにてクラウドファンディングスタートいたします。

今抱えている子育てでの悩み、不安が少しでも和らぐことが出来るような、
そんなやさしく背中を押してもらえ心強いエッセイが届けられますように。

クラウドファンディングページ →

ミルク 30 周年記念 HP →



つくってあそぼう／ミルサポひろば「ドーナツ」

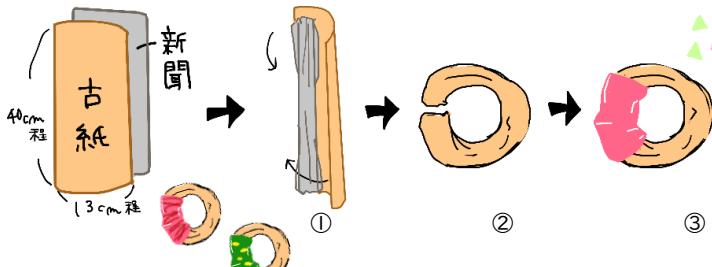


包装紙や古紙をつかってドーナツをつくってみよう!!

アレンジ無限大♪たくさんつくったらドーナツ屋さんができるかも!

<材料>

- ・40cm×13cm程の古紙と新聞
- ・折り紙
- ・のりまたはテープ



チョコなどのトッピングに見立てて絵を描いたり、毛糸を貼ってもいいですね♪古紙は緩衝材用や紙袋などをリサイクルするのがおすすめです!可愛い柄の折り紙を使ってカラフルなドーナツをつくっても楽しいです。

①40cm×13cmほどの新聞紙と古紙(外側)を細く棒状にします

②端をつなげてドーナツ状にする

③つなぎ目を隠すように好きな折り紙を貼り付けて完成!

駅前子育て交流ひろばにて第3水曜日に開催 (5月17日10時~12時) <ミルサポひろば・つくってあそぼう> ぜひお持ち帰りください



日々のメンテナンスに

& Botanic

カラダとココロをリセット



子育て支援スペースみるくにて毎月1回開催している
アロマワークショップ講師、児玉カナコさんをご紹介します!!

<プロフィール>

アロマセラピスト・精油フォーミュレーター
アロマに携わって20年以上。京都、大阪の様々なサロン、外資系ホテルSPAで数多くのお客さまのケアに携わる。自宅敷地内に完全プライベートサロン

“&Botanic”を2018年にオープン。

6月の駅前子育て交流ひろばでも講座開催予定です。
お申し込みは駅前子育て交流ひろばまで!!

子育て講座 ~ココロとカラダのメンテナンス~

日時:2023年6月6日(火) 10時30分~11時30分

場所:まちづくり協働センター・創作室 (キッピーモール6F)

内容:~心地良い香りとタッチでココロとカラダのメンテナンスケア~

頭部から癒す香りのお話とヘッド&顔のプチセルフケア

参加費:無料

対象:就学前児の保護者8人(一時保育付き:大会議室)

締切:5月25日(木)

\\CHECK!!\\

ミルワたんぽぽ園給食室
インスタ始めました!



食育MEMO

ミルクたんば園 2022 年度 (昨年)
6 月 7 月給食日よりから抜粋掲載

今、日本の子どもたちの味覚に異変が起きているのをご存じですか？ 埼玉県の小中学生対象に行われた味覚検査で、3 人に 1 人の児童が、味覚 (甘味、塩味、酸味、苦味) を正しく認識できない "味覚障害" であることが証明されました。味覚障害は多くの人が抱える現代病です。その原因は塩分過多の食生活にあります。塩味が強すぎる食事や味の濃い食品が一般化し薄味や繊細な味 (素材の味) を感知する能力が低下したと言われています。



< 味覚を育てよう >

- ①様々な食材を食べさせてあげよう ②食感や形状、硬さにもバリエーションを ③楽しい食事で苦手なものに慣れさせよう

< 噛むための支援 >

- ①噛み応えのある食材を意識しよう!
- ②椅子の高さは合っていますか?
(足は床につくようにしましょう!)
- ③「早く食べなさい」は禁物!
- ④食材は小さすぎると丸のみに!
- ⑤一口量が多すぎませんか?(注視しましょう!)

噛んで食べる事は子どもの成長と一緒に「自然に身につくもの」と思っていますか？ 赤ちゃんにはミルクを飲む力が生まれながらに備わっています。しかし噛んで食べる能力は適切な食事の進め方により得られる「発達的な能力」です。噛む力は毎日の食事の中で鍛えられ、備わっていきます。「食べないから」「嫌いだから」と言って食卓に食べやすい献立ばかり並べるといつまで経っても噛む力は養えません。諦めず継続することが大切です。

思い出バトンタッチ

子育ての想いがつまったものはありますか？

次の子育て中の誰かに繋いでみませんか。受け取ってみませんか。
捨てないで誰かに使ってもらおう! (物々交換)

< 開催概要 >

- ① 想いがつまったものにメッセージを付けて出品
- ② 気に入ったものをみつけてメッセージを付けて受け取る
- ③ お子さま一人につき一点交換
- ④ バッグに入る大きさのもの
- ⑤ お気に入りの服、大好きだったおもちゃ・絵本等
(衛生用品・下着・靴下・スタイ・布おもちゃはご遠慮ください)



開催場所: 駅前子育て交流ひろば
(ミルサポひろば)

開催日時: 第3水曜日 10:00~12:00



駅前子育て交流ひろば
ランチスペースを再開!!
12:00~13:00



ミルサポひろば「アイスクリーム」

／つくってあそぼう／

<材料：折り紙・新聞紙・ポリ袋・茶封筒・セロテープ・両面テープ>



①新聞紙に折り紙を包んで丸める ②包んだ折り紙の上からポリ袋で包む



③茶封筒をひらく ④コーン型にして新聞紙をつめる ⑤②のアイスの底に両面テープをつけて完成

ポリ袋を使ったアイスクリームをつくることで繰り返しアイスクリーム屋さんごっこを楽しめます。茶封筒をリサイクルしてコーンにしてみてもいいでしょうか。2段、3段のアイスが作れたら楽しいですね♪



駅前子育て交流ひろばにて第3水曜日に開催 (7月19日10時~12時) <ミルサポひろば・つくってあそぼう> ぜひお持ち帰りください

食育 ミルクひまわり園



かつおぶしけずり体験



ミルクたんば園給食室の調理師さんがミルクひまわり園にて食育を行っています。今回はその様子取材しました!!



まず、イラストや写真をつかって子どもたちにもわかりやすいように説明をしてから実際に「かつおぶし」を触って、香りを嗅いでいきます。この時点でお部屋には少しかつおの香りがしていました。子どもたちは「かたいね」「おおきい」など感想を話しながら体験していきます。

かいっぱいハンドルをまわしてかつおぶしを削った後は、削りたてをみんなで味見♪濃厚でしっかりとしたかつおの味に「おいしい!」「おかわり!」とみんな大満足でした。



食育MEMO

ミルクたんば園 2022 年度 (昨年)
8 月 9 月食育だよりから抜粋掲載



大きくなったら成長と共に好き嫌いもなくなるだろう。成長したら自分で食べるだろう。お兄ちゃんお姉ちゃんになったらよく噛んでマナーを守って食べるだろう・・・だから今は食べれる物、好きなものだけ食べさせたいいや。なんて考えていませんか？

「空腹が一番のごちそう」というように、たくさん遊んでお腹を空かせて食卓につきましょ！お父さん、お母さんが美味しそうに食べる姿を見せる事で嫌いな食べ物にも興味を持つこともあります。子どもは親の行動を見て成長します。よいお手本になるように心がけてみませんか。



パタカラ運動で「舌の筋肉」を鍛えよう！

咀嚼・嚥下能力!!

「♪おなかの体操パパパパー♪」

パ・タ・カ・ラ運動



発声練習でよく聴く「おなかの体操」の歌をアレンジして歌ってみよう♪

パ・・・口を閉じる動き→食べ物を取り込み、こぼさないようにする動き。

タ・・・口蓋に舌先をつける動き→食べ物を押しつぶすときの動き。

舌の筋力が鍛えられる。

カ・・・口蓋の奥に舌の付け根付近を近づける動き→下の奥に力を入れる。

一瞬呼吸を止めることで、誤嚥を防ぎ、食べ物を食道に送る動き。

ラ・・・巻き舌にして口蓋に押し当てる動き→食べ物を喉の奥に運び

飲み込めるように送り込む動き。

出版記念 イベント 2023.8.20 SUN

会場：郷の音ホール ワーキングスペース <参加無料>
(三田市総合文化センター 1階)

<終日> 13:00~17:00

おやつやドリンクを準備してお待ちしています。

ご自由にお越しください。

<記念講話会> 15:00~16:00

「ひとりごとを書き続けて」 講師・著者 小泉雅子



特定非営利活動法人
保育ネットワーク・ミルク理事長
「ちょっとひとりごと」執筆著者
小泉雅子

今日も
ひとりごと

笑顔くまどき涙
時代をこえても届けたい
日々の子育てノウハウ

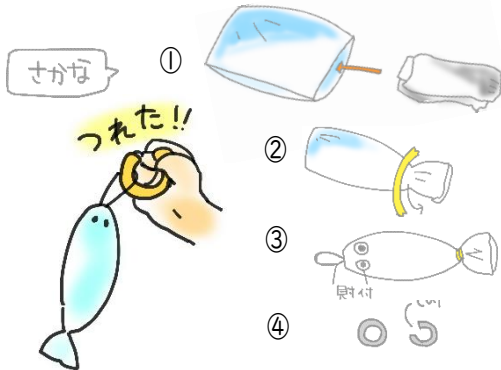
2023年8月17日発売
発売所 パレード
発売元 星雲社
定価 1650円 (本体1,500円+税10%)
ISBN978-4-434-32343-0

ミルサポひろば

／つくってあそぼう／
「おさかなつり」

今回は1歳頃から楽しめるおさかなつりをご紹介します!!

<材料> ・新聞紙または包装紙 ・ポリ袋 ・紐
・テープ ・ペン ・セロテープの芯 (小巻)



- ①ポリ袋に筒状に紙を詰める
- ②尾になるようセロテープで貼付
- ③口元にひも・目を貼付て完成!
- ④セロテープの芯をカットしてつり道具にする



カラーのポリ袋やお好みの包装紙をつかって作るのがおすすめです。

目をペンで直接描いてもいいですね♪ つり道具の切り口が気になる場合はマスキングテープなどのテープを巻き付けてください。おさかなつりをぜひ親子で楽しんでください。

駅前子育て交流ひろばにて第3水曜日に開催 (9月20日 10時~12時) <ミルサポひろば・つくってあそぼう> ぜひお持ち帰りください

自分でみつける ー 前向きな子育てとは? ー

自分と向き合う時間、とれていますか?

昨年の秋、『駅前子育て交流ひろば』にて「子育てサポートプログラム」を開催いたしました。この講座は保護者同士が安心して出会える場と、自分たちの生活や子どもについて考える機会を提供するねらいがあります。

講師が直接サポートするのではなく、参加者が相互に学びあい、サポートしあうことを促進する「参加者中心」の学習スタイルをとります。参加者のニーズや関心にもとづいてプログラムを構成し、参加者自身にあった前向きな子育てのしかたをみつけていきます。



2023 年度「子育てサポートプログラム」

駅前子育て交流ひろばにて開催

日 程: 10/12・10/17・10/26・11/14・11/21・11/28 (全6回)

時 間: 10時 15分~12時 15分

参加費: 無料

お申し込みはこちらから→

対 象: 1歳~5歳の子どもを

育児中の保護者8人(一時保育あり)

締 切: 9月26日(火)



<参加者の声>

- ・ 普段なかなか自分の思いを発するというのが少ない中、正直な思いを出せるだけでも気持ちがとても楽になりました。
- ・ 毎週この講座がとても楽しみな時間になっていて全6回が終わるのがとても淋しく感じています。参加できて良かったし、またこのような機会があればぜひ参加したい。

食育MEMO

ミルクたんば園 2022 年度(昨年)
10 月 11 月食育だよりから抜粋掲載

幼児期は「口」と「心」が深くつながっているよ

食事と幼児期の心の発達には深い関係があるといわれています。心が疲れていると、少食偏食・拒食・過食 指しゃぶりなど「お口」に関係する習癖が現れることがあります。心の疲れがとれて人に対する信頼感が戻ると、先に述べたさまざまな行動はいつの間にか消えていくそうです。幼児期は「口」と「心」の関係が日々読みとれる内容を示してくれる時があります。子どもの心が疲れを感じたとわかったときは、思いっきり安心感・信頼感を与えてあげて下さい。



-材料-

切干大根 20g
椎茸 舞茸・エリンギ 各 80g
人参 30g
ごま 適量
醤油・酢 大匙 2
砂糖 大匙 1



きのこ乾物でお腹の調子をよくして元気に過ごそう!!

まのこたっぷり!! ごま酢あんじょ

一作り方一

- ①切干大根を戻し、ザクザク切る
- ② ①と人参を湯がき、水気をきっておく
- ③きのこをフライパンで炒める(油なしで OK)
- ④ボウルに②と③と調味料を合わせる



宝塚 / あそびのひろば

三田 / 親子ひろば



不定期火・木 10:00~11:00

お友達といっしょに遊んでみよう!親子でみるくっく宝塚に遊びに来てね♪保育士の先生と手遊びやお歌あそびを体験!

場所:子育て支援スペースみるくっく宝塚

宝塚市売布2-5-1 ピピアめふ6F

対象年齢:就園前児

参加費:無料

要申込:079-565-4313



月・火・木 10:00~15:00

*祝日はお休みです。

場所:子育て支援スペースみるく

三田市弥生が丘 1 丁目 1-2 カンワビル 4 階
神戸電鉄「フラワータウン」駅下車すぐ

対象年齢:就園前児

入室料:200 円

申込不要



ミルサポひろば 「工作おでん」

<材料> 糸こんにゃく・毛糸 卵・新聞紙・花(白)紙・折り紙 ごぼう天・プチプチ緩衝材・折り紙 テープ・はさみ・のり・カッター等

<糸こんにゃく>



・適量の毛糸を5cm程の束にして結びます。

<ごぼう天>



・折り紙とプチプチ緩衝材を巻いてのり付け、カッターで斜めに切る。

<卵>



・新聞紙を卵型にテープで整える。カッターで半分に切り、花紙で包んでテープでとめ、黄身を貼る。



おでんの季節ですね♪工作でもおでん気分!!たくさん作っておでん屋さんごっこを楽しんでみてはいかがですか。
駅前子育て交流ひろばにて第3水曜日に開催 (11月15日10時~12時) <ミルサポひろば・つくってあそぼう> ぜひお持ち帰りください

駅前子育て交流ひろば 12周年記念イベント 2023年12月3日(日) ~みんなでつながろう~

<会場> まちづくり協働センター 多目的ホール 他 11時~15時 (16時閉会)



<事前予約> 締切 11月21日(火)

「パパも一緒に♪親子で楽しむ運動あそび」「絵本ライブ」

~当日も楽しめるイベントがいっぱい!遊びに来てね♪~

「おもちゃクリニック」(10:30~先着整理券 10組)
壊れたおもちゃを治療(修理)してもらおう😊

「みんな天才画伯」
みんなで自由に!大きく!お絵かきを楽しもう。

「おでかけチャッピーサポートセンター」
(11:00~ 30分交替制)
小さなことでもお気軽にご相談受付

「まちづくり協働センタープラザクイズ」
キッピー6F プラザ内でくまさんを探して
おやつをもらっちゃおう♪

「ちびっこ運転士」
ちびっこ運転士集まれ!! 大好きなプラレールで広々遊ぼう。

「ミルサポひろば」
・10周年記念小冊子 50組配布
・手作りおもちゃでいっしょにあそぼう
「さかなつり」や「新聞あそび」を楽しめます。
・思い出バトンタッチ(メッセージ付き物々交換)
思い出のお洋服を交換してみませんか。

「ちびっこ天気予報士」
あ~した天気になあ~れ!!
靴で天気を占ってみよう。



食育MEMO

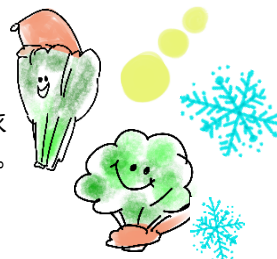
ミルクたんばぼ園 2022 年 12 月 /
2023 年 1 月食育だよりから抜粋掲載



寒い時こそ、旬の冬野菜をたべよう!!

冬野菜には体を温める作用があるとされています。暖房や衣類で体を温めても、体の中が冷えていると抵抗力が低下します。上手に旬の冬野菜を取り入れ、体の中から温まりましょう。

※大根・小松菜・ほうれん草・さつまいも・ごぼう・白菜・里芋・ブロッコリーなど



薄味で素材の味を大切に

乳幼児のご飯は「薄味が基本」です。濃い味にすると素材のおいしさを感じられなくなります。また、味覚の発達を促すことはもちろんのこと、子どもの身体への負担を減らすためでもあります。臓器の機能が未熟なため、塩分の多い食事は腎臓に負担がかかります。味の濃いものには糖分も多くカロリーが高めです。

お家での味付けはどうですか? 今一度、確認してみたいかがでしょうか。大人も子どもも味の濃い食事が習慣化すると、肥満や糖尿病などの生活習慣病になる恐れがあるので薄味を大切にして下さい。

<薄味料理をおいしくするポイント>

- ① だしは濃いめにとる (だしパックが便利! だしを取った後も袋を破いてお汁に入れるとカルシウムが摂れてグー!!)
- ② ごま油で満足感アップ (ひと回しかけるだけで美味しさアップ)
- ③ カレー粉は万能 (下味に使って塩の量を減らすことができます)
- ④ お酢を使うとコクがでる (味に深みがプラスされます。煮込んでしまえば酸味は飛んで風味だけが残ります)
- ⑤ 薬味を冷凍庫にストック (香りも味も加わって美味しくなります)
- ⑥ 乾物は簡単にうま味がでる (旨味が凝縮されているので深みがあり味付けもラクになります)
- ⑦ 疲れた時はお惣菜に頼っても OK!! (タレをつけずに食べたり付け合わせの漬物を食べないなどの工夫を!)

※ウインナー・ハムなどの加工品や、ちくわ・かまぼこなどの練り物には塩分がたくさん入っている所以要注意です。

クリスマスにはなぜチキン?

「本場、欧米諸国ではクリスマスは七面鳥の丸焼きがメイン!! 日本では手に入りやすいチキンがメインになっています。昔の移住民たちが七面鳥を捕まえ飢え死にせず済んだ、という説があります。そこから七面鳥は『縁起物』になりました。アメリカ文化において、縁起物として感謝祭・クリスマス・結婚式などお祝いの場には欠かせない食べ物となりました。クリスマス自体が輸入の文化ですが、それと一緒に七面鳥やチキンを食べる習慣が一緒に入ってきたようです。



<子育てメッセ Youtube 企画>

◆「第 12 回子育てメッセ ダイジェスト」

[チャンネルはこちら↓](#)

12 月 5 日公開予定

◆ハニーFM もんがきとしこさんと

ミルク理事長小泉雅子の「子育て対談」

12 月 12 日公開予定



ミルサポひろば 「おにのでんでん太鼓」

＜材料＞ ・好きな画用紙 ・毛糸約 5 cm を 4 本 ・折り紙 2 枚 ・ペン ・テープ

- ①画用紙でおにの頭・顔・つちの(2個ずつ)を つくって前面・後面を貼付(仕上がり 12 cm程)
- ②約 5 cm の毛糸に直径 2 センチの 画用紙(裏表)を貼付



- ③折り紙で持ち手をつくる
※2色重ねて作るとかわいいです。



- ④ ②と③を①で挟んで貼付



- ⑤ 好きな顔をペンでかいて完成!!

今回は 2 月の節分においてかわいいおにの でんでん太鼓をご紹介します。好きな動物や絵柄で つくってもかわいいですよ♪

駅前子育て交流ひろばにて第3水曜日に開催 (1月17日 10時～12時) <ミルサポひろば・つくってあそぼう> ぜひお持ち帰りください



ここがオススメポイント

- 0歳児から2歳児までの定員19名の少人数保育
- 保育士は全員有資格者
- 内閣府所管「企業主導型保育園」
- 月1回 音楽講師による音あそびの実施
- 企業との共同利用契約が可能
- オムツ持ち帰り不要
- 布団持参不要
- 給食はミルクたんばぼ園の給食を配送

三田市外近隣の方でもOK

HPはこちら↓



＜お申込方法＞ 〒669-1546

三田市弥生が丘 1-1-2 サンフラワービル 1階
HP 申込フォーム または お電話 (079-551-1660) にて
まずは見学からお気軽にお申し込みください!

【対象】 0～2歳児

【保育料】 0歳児 37,100円 1歳～2歳児 37,000円

【開園時間】 7時～20時 (延長時間含む)

連携企業に勤務、または認可園待機中で入所保留通知書をお持ちの方、もしくは保育給付認定通知書をお持ちの方が入園できます。

<曜日・回数 選択コースもあるよ♪>

げんきっきコース ※弁当持参

【保育時間】 月～金曜日 9:00～12:30

【対象】 1～2歳児

【保育料】 月3回/7,500円 月6回/15,000円

【年会費】 2,000円 【年間諸費】 2,000円

<一時保育も受付中>

初回は事前の面談が必須ですので事前登録がおススメです
ご利用2日前までにご連絡ください。

【保育料】 1時間 1,000円 【年会費】 2,000円 (保険料含む)

食育MEMO

ミルクたんばぼ園 2023年 2月
食育だよりから抜粋掲載

大豆と鶏の揚げ煮レシピ



＊材料(4人前)＊

- ・鶏肉・200g
- (生姜・酒・醤油 各小1程度で下味)
- ・蒸し大豆・・・150g
- ★さつまいも・・・150g
- ★人参・・・80g
- ・ほうれん草(下ゆでしておく)・・・100g
- ・片栗粉・・・適量
- ・酒・・・15g
- ・醤油・・・20g
- ・砂糖・・・10g



＊作り方＊

- ①下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶす。
- ②★は爪楊枝が刺さるくらいまでレンジで加熱。
- ③フライパンに少し多めの油を入れて鶏肉と大豆を揚げるように炒める。
- ④③のフライパンに②と調味料を加えて炒める。
- ⑤最後にほうれん草を入れ、サッと混ぜれば完成!!

一和給食 乳幼児施設向け給食レシピ集より抜粋一

ミルクたんばぼ園の子どもたちにも
人気のメニューです😊

こどもにおしえたい!あれこれ

2月は節分の季節ですね。節分とは、「季節を分ける」意味があり、昔の日本では暦の上で春が始まる『立春2月4日』は一年のはじまりとされ、前日である2月3日に行う特に大切とされた行事です。では、なぜ豆まきをするのかというと、諸説ありますが、もともと日本では、穀物をまくことでお祓いやお清めとするならわしがありました。「季節の変わり目には邪気が入りやすい」と考えられていたことにより、邪気(鬼)を穀物(魔)を滅する=豆)で払う行事が行われるようになりました。



鬼は内 福は内

三田では節分の豆まきの声掛けが「鬼は内 福は内」であったことをご存知ですか?江戸時代、三田の大部分である摂津三田藩を治め続けたのが「九鬼家」でした。九鬼家の名前に鬼の文字があることから、三田では「鬼は外」ではなく「鬼は内」と声掛けをするようになったといわれています。三田市内にある三田天満神社で毎年行われる節分祭でも、「鬼は内 福は内」と声掛けがされています。無病息災を願って豆まきを楽しんでください。



ミルサポひろば「お花見だんご」

工作：お花見だんごをつくってみよう！

<材料> ・ぷちぷち緩衝材 ・花紙 ・おりがみ ・セロテープ

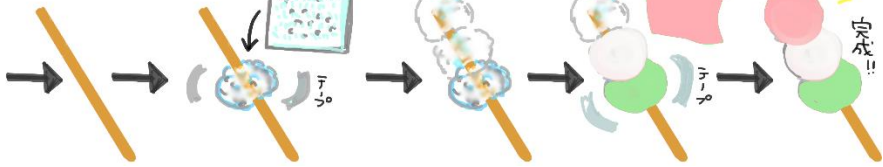


①

②

③

④



①おりがみを巻いてくしをつくる

②ぷちぷち緩衝材をくしに巻き付けて団子に見立ててテープ貼付

③ぷちぷち緩衝材の団子を3つ並べる

④団子を花紙(ピンク・白・緑)で包んでテープ貼付して完成!!

＼ちょいとMEMO／

三色だんごのピンクは春・白は冬・緑は夏を表し、秋がないことで「飽きない」という意味合いがあるようです。

駅前子育て交流ひろばにて第3水曜日に開催 (3月20日 10時～12時) <ミルサポひろば・つくってあそぼう> ぜひお持ち帰りください

駅前子育て交流ひろばにて開催/ 2024.2.8(木) 子育て講座 ライフプランとお金のお話し

講師にライフプランラボ 溝本直人さんにお越しいただきました。
(ファイナンシャルプランナー一級ファイナンシャルプランニング技能士)

現在の家計状況を把握して、年間の貯金額がいくらなのか。今後いつくらいかかるのか。老後の年金額や総資金はいくらなのか。など、漠然としていたことに目を向け、考えるきっかけとなるお話を聞かせていただきました。



<今をより豊かに、やりたいことや喜びを感じる人生を生きよう>

- ・その人の価値観に基づいてこう生きたいということを具体的に考える
- ・公的年金の保証のしくみや、年金受給額について考える
- ・リスクマネジメントについて考える
- ・103万等の年収の判断基準が自分の家計に正しく当てはまるのか
- ・働く以外に、本当にやりたいことを見つけ実現しよう

参加者の声

〇さん 40代・パート、子ども2人(小3・小5)

気にはなっているけれど、苦手分野でややこしいから目を背けていました。今生活がなんとかできているから…この先もきつとなんとかなる…と信じたいけど、お給料は増えないのに物価は上がっている現状。このままでいいのかなあという気持ちがあります。

ライフイベント表を書くことで、子どもの進学にあわせてお金が必要になる時期が近づいてきていることを確認できた。自分のことは後回しにして、子どものことにお金をかけてきたけれど、叶う・叶わないは別として自分のことを書き出してもいいことに目から鱗でした。夫が投資をしているが、私は全くノータッチで詳しくは知らない。株関係の封筒が届いたり、外貨預金をしているのは聞いているけれど…生活費をもらって、その他は全て夫に任せているので、まず、家計の状況を知ることから始めたい。必要時は専門家のお世話になることも考えたいと思いました。

食育MEMO

ミルクたんば園 2023 年 5 月食育だよりから抜粋掲載

ちょっと待って！

そこのお弁当！

10のポイント

- ①手をしっかり洗う
- ②盛り付けは完全に冷めてからいれる
- ③水分はできる限り取り除く
- ④加熱していないものは入れない
- ⑤素手で盛り付けしない
- ⑥酢・梅干し・カレー粉などを活用
- ⑦味は濃いめに
- ⑧混ぜご飯はNG
- ⑨マヨネーズは控えましょう
- ⑩ミニトマトのヘタは取っている



- ①手には雑菌がいっぱいです。
- ②温かいうちに盛り付けると蒸気がこもって水分となり傷みの原因になります。
- ③鯉節やごまなどを使い水分を吸ってもらうといいですね。
- ④ハムやかまぼこなども加熱をして冷ましてから入れましょう。
気温が高いときは生野菜や果物もできるだけ避けましょう。
- ⑤素手で触ると手の雑菌がつくおそれがあります。
- ⑥酢飯にしたり、おかずに梅干しやカレー粉を使うなどの工夫もしてはいかがでしょうか。
- ⑦濃いめの味は塩分や糖分が多い為、菌が使える水分が少なく傷みにくくなります。
- ⑧炊き込みご飯・焼きめし・オムライスなど具が沢山入るご飯は水分が残りがやすく傷みの原因になります。
- ⑨マヨネーズ自体には塩・酢が含まれるため殺菌作用がありますが、
他の食材と混ぜることで水分が多く出るため防腐効果が弱まり菌が繁殖しやすくなります。
- ⑩ミニトマトはヘタに菌が潜んでいます。入れるならヘタを取って入れましょう。
ブロッコリーやきゅうりなどは水分が多めのお野菜です。熱い時期は避けましょう。
※保冷剤・クーラーボックスも活用していきましょう！



welcome!
フラワータウン
サンフラワービル 4階 絵本とおもちゃであそべるよ!!
まかせちゃい



お問い合わせ・HPはこちら

子育て支援スペース「みるく」

わらべうたベビーマッサージ体験版・アロマクラフトワークショップ・絵本館を毎月開催しています。

4月よりひろば利用料が無料となりました。

遊びに来てね♪

開 所:月火木/10:00~15:00

対 象:就園前の乳幼児親子

絵本の閲覧自由:現在蔵書数 757 冊

絵本の貸出会員:年間 500 円

三田市弥生が丘 1 丁目 1-2 サンフラワービル 4 階
神戸電鉄「フラワータウン」駅下車すぐ



ミルサポひろば

「いちご摘み」

材料：ビニール袋・ぷちぷち緩衝材

折り紙（赤1枚・緑4分の1/2枚）



①



②



③



④



ビニールにいれると
小さなお子さんでも遊べます♪



⑤



へた



とく



⑥



⑦

①緩衝材を丸める ②①に赤折り紙をかぶせる ③種を描いていちごの形へ

④ビニール袋の角にあわせていれる ⑤ビニールをテープで貼付 ⑥へたととくをつくる ⑦いちごへ貼付

駅前子育て交流ひろばにて第3水曜日に開催（5月15日10時～12時）＜ミルサポひろば・つくってあそぼう＞ ぜひお持ち帰りください

特定非営利活動法人
保育ネットワーク・ミルク

わらべうた
ベビーマッサージ
体験版

ONECOIN
参加費
500

10:30～11:15

身長体重測定もできます！
オイルを使って
わらべうたベビーマッサージを
体験してみませんか
絵本の読み聞かせも実施!!

<次回開催>

2024年5月7日(火)

2024年6月4日(火)

定員：生後2か月～12か月の乳幼児と保護者4組（要予約）

参加費：500円

場所：子育て支援スペース「みるく」 三田市弥生が丘1丁目1-2

サンフラワービル4階 神戸電鉄「フラワータウン」駅下車すぐ

持ち物：バスタオル・水分補給

※予防接種48時間以内は避けてください

ご予約はこちら↓

