



〒583-0868

四天王寺悲田院 地域子育て支援センター ぼのぼ

羽曳野市学園前 6-1-1

電話 072-957-7517

Fax 072-950-3457

1月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日
						
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
		あそぼう広場 10:00～11:00			あそぼう広場 10:00～11:00	
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	成人の日 	あそぼう広場 10:00～11:00	0歳サロン 10:30～11:30 13:30～14:30 こども園2階		あそぼう広場 リズム 10:00～11:00	
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
2月分 申し込み 開始日	赤ちゃん広場 10:30～11:30 13:30～14:30 こども園2階	あそぼう広場 10:00～11:00	1歳親子教室 10:30～11:30 こども園2階		あそぼう広場 おえかき 10:00～11:00	
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
	赤ちゃん広場 10:30～11:30 13:30～14:30 こども園2階	あそぼう広場 10:00～11:00	2～3歳親子教室 10:30～11:30 こども園2階	講座 「絵本講座」 10:30～11:30	すこやか広場 (MOMOプラザ) 10:30～11:30 あそぼう広場 10:00～11:00	

★ご利用にあたってお子さん、保護者の方も汚れてもいい服装でお越しください★

また帽子、お茶を持参してくださいね。



2月の予定

サロン名	0歳サロン	1歳親子教室	2～3歳親子教室	すこやか広場
日時	2月9日(月)	2月18日(水)	2月25日(水)	2月20日(金)
	①10:30～11:30 ②13:30～14:30	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30
場所	こども園2階	こども園2階	こども園2階	MOMOプラザ
赤ちゃん広場				
日時・場所	2月2日・16日(月)		①10:30～11:30 ②13:30～14:30	こども園2階

「あそぼう広場」 **予約不要**

開催日時：毎週火曜日・金曜日 10:00～11:00 (9時55分開場)

場所：四天王寺悲田院こども園 園庭

※天候不良等の場合は 2階保育室 もしくは 研徳田ホール

対象：就学前のお子さまと保護者

内容：10:00～ 園庭での自由あそび (雨天は、巧技台、室内のおもちゃなど)

10:50～ 手あそび・絵本や紙芝居などの読み聞かせ

1月16日(金) リズム遊び ホール内でピアノの音楽に合わせてリズムあそび

1月23日(金) お絵描きであそぼう ※汚れてもいい服装でお越しくださいね

★各自でくつや帽子、水筒をご持参くださいね

お子さんの年齢に関係なく
遊びに来ていただけます♪



サロン、親子教室等は必ずご予約後にご参加くださいね。

0歳ぶくぶくサロン

要予約

日時：1月14日(水)

10:30～11:30

13:30～14:30

場所：こども園2階保育室

内容：ごあいさつ ふれあい遊び

おはなし 身体計測など

吊るし飾り作り



1歳親子教室

要予約

日時：1月21日(水)

10:30～11:30

場所：こども園2階

内容：ごあいさつ 季節の歌

コマ製作・コマ遊び

ふれあい遊び

おはなし



2～3歳親子教室

要予約

日時：1月28日(水)

10:30～11:30

場所：研徳田ホール

内容：ごあいさつ 季節の歌

体操 おはなし

楽器遊び

節分製作

(オニの帽子)



赤ちゃん広場

予約不要

ねんねの赤ちゃんも、ハイハイの赤ちゃんも、保護者の皆さんとゆったりと過ごせる広場です。

保育士もいますので、子育ての悩みや相談などお気軽に声を掛けて下さい。毎月足型を取ったり、身長と体重の計測、絵本などのお話やふれあい遊びなどもしています。

日時：1月19日(月)・26日(月) ①10:30～11:30 ②13:30～14:30

場所：こども園2階保育室

対象：0、1歳児

☆予約は不要となっていますので、お気軽に遊びに来てくださいね！☆



すこやか広場

要予約

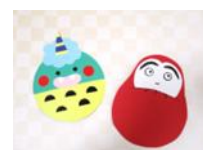
日時：1月30日(金) 10:30～11:30(10:25開場)

場所：MOMO プラザ (羽曳が丘コミュニティーセンター)

交通：近鉄バス (最寄停留所：羽曳が丘西2丁目下車すぐ)

※車は会場の駐車場に駐車可能 (お近くの方はできるだけ徒歩か自転車でお越しください)

内容：季節にあった手遊び・歌 節分ででん太鼓作り お誕生会 おはなしを予定



新しい年が始まります。寒くて起きるのがつらいこともあるかもしれません。
「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムを整えて、旬の食材や食文化を楽しみながら
元気にお過ごし下さい。



毎朝すっきりと目覚めて毎日を生き生きと過ごせるように、基本的な好ましい生活リズムを今から身につけさせてあげたいですね。

早寝早起きするためのポイント！

◎朝日を浴びる

窓から差し込む朝の光でOK！



◎朝ご飯をしっかりよく噛んで食べる

朝食は脳と体の目覚まし時計です。食事時間が決まっていると寝る時間も定まりやすいです。

◎お気に入りの入眠儀式を見つける

寝る前の決まった習慣があると今から眠る心の準備ができます。

◎寝る時は明かりを消して静かにする

明るい部屋でテレビの音や楽しそうな話声が聞こえる環境では眠れないこともあります。

にんじんしりしり

- 1, 人参1本はスライサーで千切りにする
- 2, ツナ缶1缶(70g)の油で人参を炒め(水煮の場合はサラダ油を敷く)しんなりしたらツナも加えてさらに炒める。
- 3, 塩、醤油各少々で味付けし、溶き卵1個分を加えてさらに炒めてできあがり

作り置きできる朝食のおかずレシピ

ひじき煮

- 1, 乾燥ひじき 10gは水に浸して戻しておく。
- 2, 人参4cmは千切りにする。
- 3, ごま油小さじ2で挽肉 100gと人参、ひじきを炒める。
- 4, 砂糖とみりん各大さじ1、醤油大さじ2で味を調えてできあがり。

春の七草

1月7日に春の七草を使ったおかゆを食べると、その年を元気に過ごすことができると言われています。新年を無事に迎えられた喜びと、新しい年を無事に過ごしてまた次の新しい年を迎えられるように、農作物や神様へのお礼の気持ちを込めた行事です。また、お正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわり、ビタミン類を補う役割もあります。

七草の時期になるとお店に「七草セット」が並んでいますね。市販のセットを利用してもいいですし、全種類が揃わなくても、青菜や根菜類を何種類か加えて、また味も和風にこだわらず、洋風や中華風などお好みで！栄養たっぷりの七草がゆを作ってみてはいかがでしょうか。

せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ
すずな(かぶ) すずしろ(ダイコン)



七草がゆ



(材料)

ご飯：200g
※市販品の七草：1パック
塩：少々
だし汁：400ml
※大根や水菜等を七草の代わりにできます。

(作り方)

- ① 七草は根菜類と青菜類に分け、細かく切る。
 - ② だし汁に①の根菜を加えて煮る。
 - ③ ②にご飯を加えて煮る。
 - ④ 残りの①の青菜を加えて火が通ったら塩で味を調えて出来上がり
- ★だし汁は和風だけでなく中華だしやコンソメを使用することで風味が変わります。
塩分が入っている場合もあるので、加える塩の量は控えめにして下さい。



旧年中はたくさんの方にご利用いただきありがとうございました。
今年も支援センターでたくさんの笑顔と成長をみせてくれることを心より楽しみにしています。
よろしくお願い申し上げます。



講座のお知らせ

月ごとに様々な講座を予定しています。
ご興味のある講座にぜひご参加くださいね！

1月「絵本講座」



絵本をもっと身近に感じ、絵
本を通してお子様との触れ合
い、一緒に絵本を楽しんでみ
ませんか？



日時： 1月29日（木）10:30～11:30

対象： 0歳～2歳児対象

場所： 悲田院こども園 園舎2階

定員： 10名(要予約)

講師： 高崎 由紀子 さん

【小学校教諭の経験を経て、現在は図書館や小学校で絵本を
届け、羽曳が丘児童文庫で30年間活動をされています。】



★牛乳パックでコマ作り★

～作り方～

牛乳パックの底を中心に4面を→写真のように切ります
あとは白い面に絵を描いたり、シールを貼って飾り付け！



底を中心に4面を少し上に反らせるとよく回ります。乳児のお子様でも簡単に回せ
るコマになっていますので是非作って、一緒にお正月の遊びを楽しんで下さいね。



募集中！

サークルを作ってみませんか？

お父さん・お母さんがお喋りしたり、お子様同士
が安心して遊べる場所を提供させていただきます。
サロンや親子教室、あそぼう広場が終わってからで
も場所の提供をさせていただきますので、お子様が遊び
足りない、まだまだお母さん同士で話がしたい方は
3組以上からサークルを作れますので、ご興味があ
る方はお問い合わせ下さいね！
場所は「こども園 園舎2階」「研徳田ホール」を
提供させていただきます。

支援センターでは、
育児相談もしています。

子育ての悩みやお母さん、お父さんの悩
み等なんでもお気軽にご相談ください。

お電話でも受け付けています。

受付時間：9時～16時

連絡先：悲田院こども園

(TEL 072-957-7517)