



子育て支援コーディネーター通信



子育て支援センター・子育てひろば・公民館の親子の広場では、毎月楽しい講座や工作などを企画しています。

12月はクリスマスにちなんだ工作やコンサート、クリスマス会、お正月の飾り作りが計画されている施設があるなど季節を楽しむ講座が行われます。工作は、スタッフが用意した材料を切ったり貼ったり、簡単に作れるように工夫されています。コンサートはみんなお子様連れなので、お子さんがさわいで泣いても動き出しても大丈夫です。楽器の生演奏は素敵ですね。クリスマス会には、もしかしたらサンタさんが登場するところもあるかも!?

☆各講座等の詳細は『子育てひろば情報11・12月の講座』をご参照ください。上田市のホームページにも掲載されています。



インフルエンザにお気をつけください!

今年は早くもインフルエンザが出ていますね。これからさらに寒くて乾燥する時期なので、流行が気になりますね。日ごろから予防を心がけて、元気に過ごせるといいですね。

予防のために

- 手洗い(外から帰った時、食事の前、トイレの後に石鹸と流水で洗う事が一番。コロナも予防できます。)
- なるべく人込みを避ける
- 部屋の湿度は50~60%くらい
- こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給

ワクチン接種も1つの予防ですね。
上田市では来年1月末までインフルエンザワクチン接種費用の補助があります。
1歳から中学3年生まで対象です。
上限は1,000円で一人1回までです。
※詳細は市のホームページをご覧ください。

くしゃみやせき症状の他に、高熱と頭痛などが現れたらインフルエンザかもしれません。早めの受診を!!

じゃこでカルシウムをプラス 「じゃがじゃこおやき」

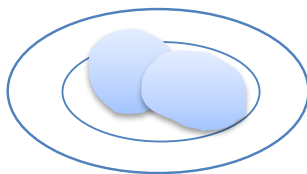
材料(2人分)

- ・じゃがいも1個
- ・ちりめんじゃこ小さじ4
- ・溶き卵1個分
- ・片栗粉少々
- ・サラダ油少々

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき乱切りにして、水にさらしてゆでる。
- ②竹ぐしを通してスツと通るようになったら湯を捨て、細かくつぶす。
- ③ちりめんじゃこは茹でて水けを切り、細かく刻む。
- ④②に溶き卵と③を混ぜ、小判型にして片栗粉をまぶす。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、中火で④を両面こんがり焼く。

おやつにも
おすすめです!



転入者のつどいに参加してみませんか?

転入者のつどいを2か月に1回開催しています。今年度はあと12月5日(金)と2月6日(金)に開催予定です。転入して何年経っていても大丈夫です。何度でも参加OKです。情報交換の場にもなりますし、気分転換にもなるかと思えます。ぜひご参加ください。

お問合せ・申込み

子育て支援コーディネーター
☎0268-75-2416