



# 子育て すくえあー

保護者・子ども・地域・保育園をつなぐ情報紙

発行：葛飾区子育て支援部保育管理課 03-5654-8296



公園は子どもたちにとって大好きな場所。お父さんやお母さんと一緒なら、もっともっと大好きな場所に。今号では、お子さんと一緒に公園で楽しく遊ぶポイントをご紹介します。

## ～ お砂場 ～

汚れてもいい服で、子どもと一緒に砂に触れ、おだんごを作ってみたり、山を作ってみたりして遊んでみましょう。手を砂の中に埋めてみるだけでも楽しいですよ。容器があれば「型抜き遊び」や「ごっこ遊び」が楽しめます。



また、暖かい日には、水を使うことで形や感触が変わり、遊びが広がります。

## ～ 滑り台（固定遊具）～

滑る方に立って遮断機の役割をしてあげたり、「好きな食べ物は何？」「お名前は？」「いってらっしゃーい」と滑るたびに声を掛けてあげたりするだけでも楽しいですよ。でも、階段を昇るとき、滑るときは危険がいっぱい！ 階段では子どもの足元を見て、滑るときは腰の辺りを支え、スピードを調節します。



★ブランコやジャングルジムでは、決して手を離さないように声を掛け、手が出せる位置で見守って下さい。

## ～ 広場 ～

「まてまて～」と追いかけてこしたり、「〇〇の所までよーいドンしよう」と走ったり、ボールを蹴って一緒に追いかけたりなど、子どもと一緒に身体を動かすと楽しいですよ。

★広場などで三輪車や自転車に乗せる時は、危険だからと止めるのではなく、どうすれば安全に遊べるかをその場で繰り返し伝え、目が届く所で遊ばせましょう。



## 公園で楽しく遊ぶポイント



### 外に出かけよう！！

外遊びで心と身体が育ちます

- ◎ 自然や動物との出会いは、子どもの心を動かし、それを言葉や身体で表現する力を与えてくれます。
- ◎ 雨上がりや小降りの日、レインコートを着て、長靴で水たまりを歩くのはとても楽しい経験です。

## ～お出かけワンポイント～

- 出かける時間を決める … 同じ時間に出かけると、お友達も同じ頃に集まるようになってきます。
  - 帰りの時間をお子さんと約束してから出かける … 約束をすることで見通しを持てるようになります。
  - 荷物はリュックに入れる … 両手が自由になることで、一緒に遊んだり、事故防止の対応ができます。
  - リュックの中には … タオル・着替え・替えの靴（水遊びをする時）、お茶、ウエットティッシュ など
- ※ これからの季節は、ぼうし・虫よけスプレーなども必需品ですね。



# 元気いっぱいコーナー

お弁当を持って、  
遊びに行きませんか？

## 区内のおすすめスポット

### 上千葉砂原公園

**所在地** 西亀有 1-27-1 **☎** 交通公園：3604-2610 ふれあい動物広場：3690-4460

**休園日** 交通公園：年末年始 ふれあい動物広場：月・火曜日、祝日の翌日、年末年始

ふれあい動物広場では、リスザル、ヤギ、モルモットなど約13種類、200匹の動物を飼育しています。ポニー乗馬を体験したり、動物を抱いたりすることもできます。また、大型遊具や幼児用の滑り台があり、実物の機関車（SL）も展示されています。



### 曳舟川親水公園

**所在地** 亀有 4-17 地先～1 地先、白鳥 3-32 地先～白鳥 2-1 地先、四つ木 5-25 地先～4-25 地先

**☎** 公園課管理運営係：3693-1777 **噴水・流れの運転** 10:00～16:30(7月中旬～8月下旬(予定))

亀有から四つ木まで南北延長約3kmにわたる公園です。自然景観水路では、水生植物が植えられ、ザリガモも生息しています。遊具はありませんが、水遊びやお子さんとの自然散策、のんびり歩きにおすすめです。



### 葛飾にいじゅくみらい公園 運動場多目的広場

**所在地** 新宿 6-3-2 及び 6-3-20 **☎** 公園課管理運営係：3693-1777

東京理科大学葛飾キャンパスを囲うように配置された総合公園です。園内には、広大な芝生の原っぱや見晴らしの丘、池や水の流れがあり、さまざまな品種のサクラも楽しめます。大学の図書館や食堂などは区民の方も利用でき、地域に開放された大学キャンパスとなっています。今年もカルガモの親子に出会えるかな？



## 熱中症にご用心

子どもは、体温調節能力がまだ十分に発達していないため、熱中症のリスクが高くなります。発生のピークは7～8月ですが、まだ体が暑さに慣れていない、暑くなり始めのこの時期も熱中症への注意が必要です。

### 予防のポイント

- こまめな水分・塩分補給
- こまめな休憩
- 十分な睡眠
- つばの広い帽子の着用・通気性の良い服装
- ベビーカーでの移動はなるべく短時間で
- ※ 日頃から暑さに慣れさせましょう
- ※ お子さんの様子を観察し、顔が赤く、ひどく汗をかいているような場合は、涼しい環境で休息を。



### 熱中症かなと思ったら

- ① 涼しい場所へ避難します。
- ② 衣服をゆるめ、体を冷やします。  
額、首、脇の下、ももの付け根を冷たい水で濡らしたタオルや氷のうで冷やします。
- ③ 水分・塩分の補給  
冷たい飲み物を少しずつ飲ませます。
- ④ 医療機関へ運ぶ  
自力で水を飲めない、意識がない等の場合は、直ちに救急の要請を！



# もいもいクッキング

## おたすけ変身レシピ

旬の食材は、おいしい上にお値段もお安めと家計にもやさしいものですよね。今号では、これからの季節に旬を迎える『トマト』を使った“1週間の変身レシピ”をご紹介します。



### 日曜日

まずは、ベースの**トマトソース**を作ります。トマトは、冷凍保存ができることをご存じですか？ 安く手に入れた時に冷凍庫で保管しておくとう便利です。

- ① 冷凍したトマトの皮を剥く。(水に2～3分浸けておくと、スルッと皮が剥けます。)
- ② 鍋にオリーブ油と刻んだにんにくを入れた後、火を付け弱火で炒め香りを出します。
- ③ 香りが出てきたら①のトマトを鍋に入れ、潰しながら中火で20～30分煮ます。
- ④ 出来上がったら冷まして小分けにし、冷凍保存しておきます。

さあ、基本の**トマトソース**が出来たら、一週間の献立に変身させましょう！！



### 月曜日 《ポテトグラタン》



- ① 皮を剥いて1cmの厚さにスライスしたじゃがいもを柔らかくなるまで茹でる。
- ② ベースの**トマトソース**とツナを混ぜる。
- ③ 耐熱皿にじゃがいもを入れ②のソースをかける。
- ④ 上からとろけるチーズをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。



### 火曜日 《スパゲッティミートソース》

- ① 豚ひき肉・玉ねぎのみじん切りを大さじ2杯のサラダ油で火が通るまで炒める。
- ② ベースの**トマトソース**を入れ、お好みで砂糖・塩・中濃ソースを加え弱火で20分ほど煮込む。
- ③ 茹でたスパゲッティの上にかける。



### 水曜日 《白身魚のトマトソース添え》

- ① 白身魚(たら・カジキ等)の切身に塩・胡椒をする。
- ② 小麦粉をまぶしてオリーブ油でソテーする。
- ③ 別の鍋にベースの**トマトソース**を入れ、塩・胡椒・中濃ソースで味を整える。
- ④ 焼きあがった白身魚に③のソースを添える。



### 木曜日 《チキンライス》

- ① 鶏肉は一口大、玉ねぎ・ピーマン・マッシュルームなどお好みの野菜はみじん切りにし、大さじ2のサラダ油で炒める。
- ② 火が通ったらベースの**トマトソース**を加え、塩・胡椒で味を整える。
- ③ ご飯を入れ、全体にトマトソースが絡むまでよく混ぜる。



### 金曜日 《スパゲッティナポリタン》

- ① ベーコン・ウィンナー・玉ねぎ・ピーマンを炒める。
- ② パスタを茹でておく。
- ③ ①に茹で上がったパスタとパスタの茹で汁を少し入れる。
- ④ ベースの**トマトソース**を絡め、塩・胡椒で味を整える。



### 土曜日 《手羽先のトマト煮》

- ① 手羽先(手羽元)をオリーブ油で焼き目がつく程度に軽くソテーする。
- ② ①にベースの**トマトソース**と同量の水・コンソメを入れ、弱火で20分ほど煮詰めていく。
- ③ ソースが半分ほどの量に煮詰まってきたら、塩・胡椒で味を整える。



※ **トマトソース**は、そのままでも素材本来の味が味わえますが、酸味が苦手な方は砂糖を入れるとマイルドになりますよ。また、中濃ソースを入れるとよりコクがでます。ご家庭の味を作ってくださいね。



# 遊びに来ませんか？

## ふれあい体験保育

葛飾区公立保育園全園で実施しています。



金町・亀有地区



幸田保育園	3608-3901	新水元保育園	3608-7811
花の木保育園	3627-4936	亀が岡保育園	3607-1008
東半田保育園	3608-3610	半田保育園	3609-1920
道上保育園	3690-7803	西亀有保育園	3603-3592

お子さんと保護者の方が、保育園の園児たちと一緒に遊びながら、お子さんの成長の確認をしたり、育児などに関する相談が受けられます。

ふれあい体験を利用するには…

【利用日】毎週月曜日～金曜日（3、4、7、8月を除く）

【時間】午前9時～午前11時30分までの間の2時間

【対象】就学前までの乳幼児と保護者

\*給食の体験ができることもありますので保育園にご相談ください。（食費300円）

\*利用希望日の5日前までに希望する保育園に申し込んでください。

## 子育てに悩んだり、心配なことがあるときは… 子ども総合センター



福祉・保健分野の職員が協力し、子育て全般に関するご相談に総合的に応じています。

【所在地】〒125-0062 葛飾区青戸4-15-14 健康プラザかつしか内 2階

【開所時間】午前8時30分～午後5時

- 子どもとその家族に関するさまざまなご相談  
育児に不安や負担を感じている、子育てに関するサービスが知りたい など  
・・・ ☎3602-1386（月～土曜日（祝日・年末年始を除く））
- 子どもの発達が気になる方のご相談  
言葉が出ない、発達が気になる など（就学前のお子さんが対象です）  
・・・ ☎3602-1388（月～金曜日（祝日・年末年始を除く））
- 母子健康手帳 妊婦健診受診票の交付 母子医療給付の受付  
・・・ ☎3602-1387（月～金曜日（祝日・年末年始を除く））
- 児童虐待通報相談専用電話  
自分は虐待している？されている？近所の子どもが気になるという方のご相談  
・・・ ☎3602-1389（毎日24時間受付）



相談者のお話を伺いながら一緒に考え、問題解決に向けてお手伝いします。

# 遊びに来ませんか？

## ふれあい体験保育

葛飾区公立保育園全園で実施しています。



新小岩地区



渋江保育園	3696-3761	二上保育園	3694-3010
木根川保育園	3692-0875	西新小岩保育園	3692-7678
南奥戸保育園	3696-8360	上平井保育園	3691-0074
会野保育園	3692-7677	新小岩保育園	3651-3152
東新小岩保育園	3692-9260	小松保育園	3655-3951

お子さんと保護者の方が、保育園の園児たちと一緒に遊びながら、  
お子さんの成長の確認をしたり、育児などに関する相談が受けられます。

ふれあい体験を利用するには…

【利用日】毎週月曜日～金曜日（3、4、7、8月を除く）

【時間】午前9時～午前11時30分までの間の2時間

【対象】就学前までの乳幼児と保護者

\*給食の体験ができることもありますので保育園にご相談ください。（食費300円）

\*利用希望日の5日前までに希望する保育園に申し込んでください。

## 子育てに悩んだり、心配なことがあるときは… 子ども総合センター



福祉・保健分野の職員が協力し、子育て全般に関するご相談に総合的に応じています。

【所在地】〒125-0062 葛飾区青戸4-15-14 健康プラザかつしか内 2階

【開所時間】午前8時30分～午後5時

- 子どもとその家族に関するさまざまなお相談  
育児に不安や負担を感じている、子育てに関するサービスが知りたい など  
・・・ ☎3602-1386（月～土曜日（祝日・年末年始を除く））
- 子どもの発達が気になる方のご相談  
言葉が出ない、発達が気になる など（就学前のお子さんが対象です）  
・・・ ☎3602-1388（月～金曜日（祝日・年末年始を除く））
- 母子健康手帳 妊婦健診受診票の交付 母子医療給付の受付  
・・・ ☎3602-1387（月～金曜日（祝日・年末年始を除く））
- 児童虐待通報相談専用電話  
自分は虐待している？されている？近所の子どもが気になるという方のご相談  
・・・ ☎3602-1389（毎日24時間受付）



相談者のお話を伺いながら一緒に考え、問題解決に向けてお手伝いします。

# 遊びに来ませんか？

## ふれあい体験保育

葛飾区公立保育園全園で実施しています。



青戸・高砂地区



南新宿保育園	3609-1156	白鷺保育園	3600-5540
青戸保育園	3602-4007	梅田保育園	3694-6932
立石駅前保育園	3695-6201	東立石保育園	3692-0897
新高砂保育園	3673-0220	細田保育園	3658-4915
南鎌倉保育園	3650-4931		

お子さんと保護者の方が、保育園の園児たちと一緒に遊びながら、お子さんの成長の確認をしたり、育児などに関する相談が受けられます。

ふれあい体験を利用するには…

【利用日】毎週月曜日～金曜日（3、4、7、8月を除く）

【時間】午前9時～午前11時30分までの間の2時間

【対象】就学前までの乳幼児と保護者

\*給食の体験ができることもありますので保育園にご相談ください。（食費300円）

\*利用希望日の5日前までに希望する保育園に申し込んでください。

## 子育てに悩んだり、心配なことがあるときは… 子ども総合センター



福祉・保健分野の職員が協力し、子育て全般に関するご相談に総合的に応じています。

【所在地】〒125-0062 葛飾区青戸4-15-14 健康プラザかつしか内 2階

【開所時間】午前8時30分～午後5時

- 子どもとその家族に関するさまざまなご相談  
育児に不安や負担を感じている、子育てに関するサービスが知りたい など  
・・・ ☎3602-1386（月～土曜日（祝日・年末年始を除く））

- 子どもの発達が気になる方のご相談  
言葉が出ない、発達が気になる など（就学前のお子さんが対象です）  
・・・ ☎3602-1388（月～金曜日（祝日・年末年始を除く））

- 母子健康手帳 妊婦健診受診票の交付 母子医療給付の受付  
・・・ ☎3602-1387（月～金曜日（祝日・年末年始を除く））

- 児童虐待通報相談専用電話  
自分は虐待している？されている？近所の子どもが気になるという方のご相談  
・・・ ☎3602-1389（毎日24時間受付）



相談者のお話を伺いながら一緒に考え、問題解決に向けてお手伝いします。

# 遊びに来ませんか？

## ふれあい体験保育

葛飾区公立保育園全園で実施しています。



堀切・お花茶屋地区



小菅東保育園	3690-7804	小菅保育園	3604-2888
双葉保育園	3602-5701	東堀切保育園	3602-6809
南白鳥保育園	3603-8032	白鳥保育園	3602-3423
南堀切保育園	3693-1518	堀切保育園	3694-8276
宝保育園	3691-8877	四つ木保育園	3697-1252

お子さんと保護者の方が、保育園の園児たちと一緒に遊びながら、お子さんの成長の確認をしたり、育児などに関する相談が受けられます。

ふれあい体験を利用するには…

【利用日】毎週月曜日～金曜日（3、4、7、8月を除く）

【時間】午前9時～午前11時30分までの間の2時間

【対象】就学前までの乳幼児と保護者

\*給食の体験ができることもありますので保育園にご相談ください。（食費300円）

\*利用希望日の5日前までに希望する保育園に申し込んでください。

## 子育てに悩んだり、心配なことがあるときは… 子ども総合センター



福祉・保健分野の職員が協力し、子育て全般に関するご相談に総合的に応じています。

【所在地】〒125-0062 葛飾区青戸4-15-14 健康プラザかつしか内 2階

【開所時間】午前8時30分～午後5時

- 子どもとその家族に関するさまざまなお相談  
育児に不安や負担を感じている、子育てに関するサービスが知りたい など  
・・・ ☎3602-1386（月～土曜日（祝日・年末年始を除く））
- 子どもの発達が気になる方のご相談  
言葉が出ない、発達が気になる など（就学前のお子さんが対象です）  
・・・ ☎3602-1388（月～金曜日（祝日・年末年始を除く））
- 母子健康手帳 妊婦健診受診票の交付 母子医療給付の受付  
・・・ ☎3602-1387（月～金曜日（祝日・年末年始を除く））
- 児童虐待通報相談専用電話  
自分は虐待している？されている？近所の子どもが気になるという方のご相談  
・・・ ☎3602-1389（毎日24時間受付）



相談者のお話を伺いながら一緒に考え、問題解決に向けてお手伝いします。