


清瀬子育てネットワーク

2019年5月1日

k-net news

5月号

★k-netはNPO法人子育てネットワーク・ピッコロが市の委託を受けて運営しています。 

発行 清瀬子育てネットワーク K-net

連絡先 NPO 法人子育てネットワーク・ピッコロ
清瀬市元町2-18-10 1F
Tel 042-444-4533

共催 子ども家庭支援センター
子育て支援課・健康推進課
図書館・男女共同参画センター

k-net ひろば



5月10日(金) 6月14日(金)・28日(金)

☆手遊びは11時30分から
☆12時から13時はお部屋でお昼を食べられます

<時間> 10時~14時 (受付は13時30分まで)
<場所> アミュービル4F アイレック会議室
(北口りそな銀行と同じビル)

★コーヒータイムあります (親睦会費50円)
お子さんを保育者に預けて、15分間くらいのコーヒータイムをお楽しみ下さい

こちらもきてね! 中里ひろば 6月12日(水) 10時~12時 中里地域センター

お母さんのためのリフレッシュ講座 ~ ヨガ ~

心も身体も揺らぎがちなこの時期、ヨガを通して心身共にリフレッシュしませんか? 自分を見つめなおす機会にもなると思います♪
保育付きなので、ゆっくり楽しんでいただけます!



<日時> 5月30日(木) 10時~12時 <場所> ころぼっくるホール
<講師> 村上美奈子さん <参加費> 無料
<定員> 20名 (保育12名) *応募多数の場合は抽選となります
<申込〆切> 5月19日(日)

★お申し込み方法★

- ①右のQRコードまたは下記を直接入力して申込みフォームへ
<http://www.piccolonet.org/users/knetsendform/>
- ⇒②必要事項を記入し送信! 保育が必要な方はお子さまの情報も忘れずに
@air.ocn.ne.jp ドメイン設定もお願いします。
- ⇒③申込み〆切後3日以内に配信される、当落のお知らせメールを確認
☆メールが来ない場合は、ご連絡ください!
- ⇒④当日の行き違い防止のため、確認の返信メールをお願いします。これで完了!



当落にかかわらず

元町5/2・3・5 竹丘5/2・3・4 開いています。

元町・竹丘つどいのひろばだより

毎回好評いただいている「名札作り」を今年も行います。今回は、よだれかけタイプ・マスク型・ピン型を用意しました。
よだれかけタイプは、洗っても取れにくい「裁縫上手」のボンドを用意しました。
これから出産される方も一枚いかがですか。
なお、数に限りがあります。ご了承ください。

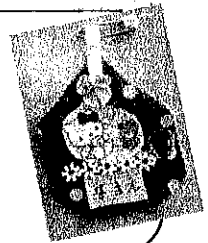
名札作り講座

5月23日(木)

●元町 10:30~11:30

●竹丘 13:00~14:00

材料費 100円



申請してね♪

2019年度 k-net 年間予定

	子育てひろば	中里ひろば	リフレッシュ講座
場所	アイレック	中里地域市民センター	消費生活センター ころぼっくる他
時間	10時~14時	10時~12時	10時~12時
5月	10日(金)		◇ヨガ (5/30)
6月	14日(金)28日(金)	12日(水)	◇手作りおもちゃ(6/25)
7月	12日(金)26日(金)	10日(水)	◇浴衣着付け (7/3)
8月	2日(金)23日(金)		
9月	13日(金)27日(金)	11日(水)	◇沖縄料理 (9/6)
10月	25日(金)	9日(水)	◇パパと遊ぼう(10/20) ◇ストレッチ (10/28)
11月	8日(金)		◇手作り小物 (11/28)
12月	13日(金)		
1月	10日(金)		◇手作りおやつ (1/20)
2月	14日(金)		
3月	13日(金)		

0才~5才のお子さんがいる家庭対象
清瀬市子育て・きらり・クローポン券六千円 & 商品券 四千円
◇申請は「子ども家庭支援センター」へ。窓口、郵送、電子申請でも可。
◇クローポンで使用できるサービスは、育児支援ヘルパー、ひとり親家庭ホームヘルプサービス、ファミサポ、一時保育、認可幼稚園プレなど。
◇商品券は市内取扱店で商品購入可能。◇詳細は市のHPなどで。

子育てエッセイ

② こだわり



6ヶ月になる娘、あーさんは、近頃、こだわりができてきました。特に眠り方にはこだわりがあるようで…タオルをコスコスと顔に擦る事で入眠できるよう。元々はベッドから落ちないように、壁にぶつからないようにガードしていたタオルでしたが、ベッドが変わったので、今までのタオルをやめたところ…大変! しっくりこないようで、大暴れ。。。最初はその事に気付かず、どうしたものか…と試行錯誤。よく観察すると眠い目で何かを探している様子。コスコスを探しているかも?!と、ようやく気づき、一件落着。あーさんの安心して眠りにつくルーティンだったようです。お気に入りのタオルやぬいぐるみが無いと眠れない等お話しは聞いていたもののこんなこだわりも出てくるのだな〜と。

そんな私も…小学校低学年までお決まりのスカーフを指でこする、キャミキャミという命名の眠りのルーティンがありました。何とも言えない、幸せな心地よい感覚は今でも何となく思い出せる程です。みんな、それぞれ安心出来る、心安らぐこだわりがあるものなんですね。あーさんのこだわりのコスコス。次はどんな、こだわりを見つけるのか。大切にしていきたいです。(ayaco)



口腔自衛隊

～歯ぎしり、かみしめ注意！～

体の組成の中で一番硬い物質は歯の表面を覆っているエナメル質です。かたさはダイヤモンド10に対して7もあります。(モース硬度)

次に咬合力は強い人で100kgぐらいあります。ほぼ同じ構造を持つ猿が、固い木の実をバリバリ食べているのを見たこともある人いると思います。人の歯も潜在的にそのぐらいの能力は秘めています。原始時代は似たような生活様式だったと思います。

現代人は猿や原始人と違い、料理して柔らかく食べやすくしたものを口にすることがほとんどです。食事で歯及び歯周組織を痛めることは少ないです。では、どのようなときに痛めることが多いのか…。実は、その丈夫な歯そのものが歯自身を痛めてしまうこともあるのです。それが無意識の時(睡眠時含む)の「歯ぎしり」や「かみしめ」の習癖です。硬い歯同士がこすりあわされてお互いに擦り減ったり欠けたり、または支えている骨や歯肉を痛めます。若いうちは顎関節症の原因にもなります。この習癖がある人となない人を比較すると、ある人は歯を失うリスクが格段に上がります。甘いものを好むわけでもなく、歯ブラシもきちんとしているのに歯医者通いが多い方は一度この習癖の有無を調べておいたほうが良いと思います。 福田 哲嗣

子育てって楽しい！と思える街に…
であいふれあい・たすけあい・まなびあい
NPO 法人ウイズアイ

お問い合わせ:042-452-9765 info@with-ai.net
講座のお申込み http://www.with-ai.net

月	火	水	木	金	土	日
		1(祝) 開館している図書館のみ おはなしの時間	2	3(祝)	4(祝)	5(祝)
6(祝)	7 ☆ 3保☆ 竹丘つどい計測と手型10:30~11:30 野塩児童館 10:00~11:30	8 ☆7保☆ ころぼつどい おはなし 11:00 各図書館 おはなしの時間	9 ☆乳保☆	10 K-net ひろば 野塩児童館 10:00~11:30	11	12 ♪図書館「春の子ども会」♪ 9日(木)15:30~ 中央 14日(火)15:30~ 野塩 15日(水)15:30~ 元町こども ※内容は各図書館へお問合せください
13	14 ☆1保・3保☆ 野塩児童館 10:00~11:30	15 ☆7保☆ 元町つどい おはなし 11:00 各図書館 おはなしの時間	16 ☆乳保☆	17 竹丘つどい おはなし 11:00 竹丘つどい計測と手型13:00~14:00 野塩児童館 10:00~11:30		
20	21 ☆1保・3保☆ 野塩児童館 10:00~11:30	22 ☆7保☆ 各図書館 おはなしの時間	23 ☆乳保☆ ~名札づくり~ 10:30~ 元町つどい・13:00~竹丘つどい	24 野塩児童館 10:00~11:30	25	26 竹丘つどい計測と手型 13:00~14:00
27	28 ☆1保・3保☆ 野塩児童館 10:00~11:30	29 ☆7保☆ 各図書館 おはなしの時間 ママの時間 (健康センター)	30 k-net リフレッシュ講座 ヨガ(要申込み)	31 		

連休中、各図書館・つどいの広場はそれぞれ開館状況が異なります。
ご確認の上、ご利用ください。

おかあさんとあそびにおいで!

つどいの広場 親子で自由に遊べるひろばです。開所時間：10時～15時

	ころぼつくるつどい	野塩つどい	下宿つどい	野塩出張	竹丘つどい	元町つどい
場所	児童センター	野塩地域センター	下宿地域センター	あいあいの家	竹丘地域センター	けやきホール
お休み	火曜日	月曜日	月曜日	※月のみ開所	月曜日・祝日	月曜日・祝日
問合せ	子ども家庭支援センター ☎495-7701	NPO 法人ウイズアイ ☎452-9765		NPO 法人子育てネットワーク・ピッコロ ☎444-4533		

保育園の園庭開放など ※詳細は各園へお問合せください。

☆市立保育園子育てひろば☆→日程はカレンダー内に表示				
	第1保育園	第3保育園	第7保育園	乳児保育園(梅園)
問合せ	☎491-0152	☎492-5600	☎492-4616	☎492-5603

おかあさんとあそびにおいで!
☎493-4014 (野塩地域センター内)

各図書館おはなしの時間 (毎週水曜日)

中央(15:30~/16:00~) ☎493-4326
元町こども(15:00~/15:30) ☎495-8666
野塩(15:30~) ☎493-4086
竹丘(15:30~) ☎495-1555
下宿(15:30~) ☎495-5432

各つどいの広場でのおはなしの時間

図書館のボランティアさんによる読聞かせ
や手遊び→日程はカレンダー内に表示

	すみれ保育園	のしお保育園	中清戸保育園	清瀬上宮保育園	のしお一丁目保育園	清瀬どろんこ保育園	なかよし保育園	中里どろんこ保育園
開催日	月~金曜日	毎週火曜日	HP・園掲示板で	月2回・木曜日	毎週月曜日	詳細はHPで	第1水曜日 10:00~12:00 (4・5・1月は第2水)	詳細はHPで
時間	9:30~16:00	10:00~11:30	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:30	9:30~16:30		9:30~16:30
問合せ	☎493-0509	☎493-4550	☎494-1772	☎492-4015	☎492-1411	☎494-8166	☎491-3114	☎497-8718

ママの時間→健康推進課 ☎497-2077 14:00~15:30 初回のみ予約制
ママ同士がお話をしたり、聞いたりすることでホッとできる時間を。お子さんはお預かりします。



清瀬市いきいき子育て支援事業
新米ママと赤ちゃんの会
~子育てのスタートに!第1子の親子対象~
H31年1月2月生まれの新米ママと赤ちゃんの会
5/7 5/14 5/21 5/28(火)全4回 10:00~12:00
H31年2月3月生まれの新米ママと赤ちゃんの会
6/4 6/11 6/18 6/25(火)全4回 10:00~12:00
会場:市民活動センター 参加費:毎回500円
※4月より開始時間が10:00~となります
※清瀬市子育てクーポン使えます!
※ウイズアイベビーメール登録で参加費1回無料!
お申し込み:あいあい ☎042-452-9765

すくすくクッキング 講師:矢澤洋子さん
5/13(月) 10:00~12:30 受付 9:45~ 会場:コミプラひまわり
参加費:1000円(保育付き)
離乳食開始前後の赤ちゃんを持つママに!旬の食材の味を活かした取り分けOKなレシピ♪楽しく調理&試食しながら、離乳食や食育のお話をしましょう!

赤ちゃんの身体の発達 講師:上木原瞳さん
5/27(月) 10:00~12:00 受付 9:45~
会場:コミプラひまわり 参加費:500円(保育付き)
※7ヶ月未満は同室
うつぶせ・寝返り・ずりばい・ハイハイ等、療育の視点から、健全な発達段階や発達を促すポイントをご紹介します!