



2025. 4

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前	<b>★ラッパマークの日は、 支援センターぱれっとは お休みです</b>  ぱれっと職員はお休みですが、 児童センターは開館している ので、自由に遊べます。 お気軽にご利用ください。		ぱれっとタイム あそびバ!タイム 4月育児講座受付開始		ぱれっとタイム あそびバ!タイム		
午後			ぱれっとタイム		ぱれっとタイム		
	6	7	8	9	10	11	12
午前	休館日	ぱれっとタイム あそびバ!タイム	ぱれっとタイム あそびバ!タイム		ぱれっとタイム あそびバ!タイム (助産師みのしま 先生と話そう) 身体測定	 (遊戯室のみ)	
午後		ぱれっとタイム	ぱれっとタイム		ぱれっとタイム 身体測定		
	13	14	15	16	17	18	19
午前	休館日	ぱれっとタイム あそびバ!タイム	ぱれっとタイム あそびバ!タイム		ぱれっとタイム あそびバ!タイム		
午後		ぱれっとタイム ハロー!0歳児	ぱれっとタイム		ぱれっとタイム		
	20	21	22	23	24	25	26
午前	休館日	4月育児講座 「親子でリトミック」(要予約) ぱれっとタイム (集会室のみ)	ぱれっとタイム あそびバ!タイム		ぱれっとタイム あそびバ!タイム お誕生日会	 (遊戯室のみ)	
午後		ぱれっとタイム	ぱれっとタイム		ぱれっとタイム		
	27	28	29	30			
午前	休館日	ぱれっとタイム あそびバ!タイム	昭和の日				
午後		ぱれっとタイム					

お知らせ

★3月下旬から4月初旬にかけて幼稚園や小学校が春休みです。

(小学校⇒修了式: 3月25日(火)~始業式: 4月7日(月)、入学式: 4月8日(火)) 多くの子ども達の来館が予想されます。また、春休み中の水曜日と金曜日の遊戯室の幼児遊具はお休みです。

★ぱれっとタイム★ 月・火・木 9:30~12:00、13:00~15:30

赤ちゃんから幼児まで楽しめるおもちゃがそろい、親子でゆったりと過ごして遊べます。子育て仲間たちと出会って楽しく、おしゃべりや子育ての情報交換をしましょう。

★あそびバ!タイム★ 月・火・木 11:20~

手遊び、絵本読み聞かせ、体操など、親子で楽しめる時間です。

毎月1回、おたんじょうび会も開催しています。是非、ご参加ください。

★身体測定★

4月10日(木)のぱれっとタイムで簡易的(洋服を着たまま)な身体測定を行います。成長の目安にどうぞ。

★お誕生日会★

4月24日(木)あそびバ!タイム内で行ないます。

ささやかですが、お誕生日メダルをお渡しします。

4月生まれの方は、受付にて職員にお知らせください。



★助産師みのしま かおり先生とお話してみませんか?★(予約不要)

日時: 4月10日(木) 10:00~12:00

ぱれっとタイムの時間に、助産師のみのしま かおり先生が、いらっしやいます。母乳、睡眠、離乳食、便秘、お肌のケア、産前産後のお母さん自身の心や体のこと、など聞いてみませんか?

★4月子育て講座★(要予約)  
育児講座「親子でリトミック」

内容: 親子で音遊びやリズム遊びを楽しみます。

日時: 4月21日(月) 10:30~11:30

講師: 白幡典子さん

場所: ぱれっと遊戯室

対象: 1歳7ヶ月以上のお子さんと保護者15組

申し込み: 4月1日(火) 9:00~

電話にてお申込みをお願いします。

※育児講座のため、講座ご利用以外の方は、集会室で遊べます。(遊戯室は遊べません)  
この日のあそびバ!タイムはお休みです。  
ご協力をよろしくお願いいたします。

★ハロー!0歳児(0歳児サロン)★  
(予約不要)

日時: 4月14日(月) 13:00~15:30

月に1回「0歳児の日」を設けています。

0歳児の親子の皆さん、遊びにきませんか?

対象: 0歳児(1歳の誕生日を迎える月まで)

【ハロー!0歳児スケジュール】

13:00~ぱれっとタイム

参加者同士と自由に交流

13:30~14:10 のりせんせいとおとあそび

14:10~15:30 自由に遊んだり、交流できます。

身体測定を行います。(ご希望の方)

(お子さんの様子で自由解散)

※ハロー!0歳児は、集会室を半分に区切って行います。安全に過ごせるように配慮したいと思います。つきまして、0歳児親子のみの時間とさせていただきますので、ご協力の程、宜しく願い申し上げます。

リトミック講師: 白幡典子先生

★しきものご持参のお願い★

感染症予防や衛生面を考慮し、おむつ交換時やベビーマット使用時に敷くシートやバスタオルなどは各家庭でご用意をお願い致します。



裏面もあります。



お子さんと一緒に手をたたいたりリズムにあわせてお子さんの身体にタッチしたり、アレンジしてふれあい遊びができます。唄いながらたくさん笑いかけて上げてください。楽しい時間を過ごせますように。お子さんとのコミュニケーション・スキンシップにどうぞ！！

## 『手をたたきましょう』

てをたたきましょう	おこりましょう うんうんうん
たんたんたん たんたんたん	おこりましょう うんうんうん
あしぶみしましょう	うんうんうん うんうんうん
たんたんたんたん たんたんたん	ああ おもしろい

(※繰り返し)

わらいましょう あっはっはっ	なきましょう えんえんえん
わらいましょう あっはっはっ	なきましょう えんえんえん
あっはっはっ あっはっはっ	えんえんえん えんえんえん
ああ おもしろい	ああ おもしろい

### わかめとにんじんの米粉チヂミ

食物繊維やミネラル分が豊富な海草や野菜が摂れるレシピをご紹介します！いろいろな食材で作ってみてください！

#### 〈材料（4人分）〉

- ・乾燥わかめ…4gほど
- ・にんじん…50g
- ・れんこん（すりおろしたもの）…35g
- ・米粉…60g
- ・水…60ml
- ・しょうゆ…大さじ1/2
- ・ゴマ油…大さじ1

#### 〈作り方〉

- ① 乾燥わかめは水でもどして水気をしぼる。（大きければ誤嚥しない大きさに調整する。）
- ② にんじんは皮をむき、細切りにする。（お子さんに合わせ太さや長さを調整する。）
- ③ れんこんは皮をむき、すりおろす。
- ④ ボウルに米粉、③と水、しょうゆを入れて混ぜ合わせ、①と②を加えて混ぜる。
- ⑤ フライパンを中火で熱してゴマ油をひき、④を薄く丸く伸ばしながら入れて焼く。
- ⑥ 片面を焼いたらひっくり返し、フライ返しで押さえながら裏面も焼く。
- ⑦ もう一度ひっくり返し、香ばしくカリッとなるまで焼いたら取り出し、食べやすい大きさに切る。

引用『クーヨン 2024.12』

3月をもちまして、子育て支援センターぱれっとを退職することになりました。一所懸命毎日を生きる乳幼児親子の皆様に出会い、心あたたまってお時間をいただいたことは、生涯の宝物です。にこにご笑顔も、人見知りのはにかみ顔も、すべてが愛おしくかわいかったです。どうかこれからもぱれっとで楽しく安心できる時間をたくさん過ごしてください。お子さんがいつか大きくなり自分らしく人生を歩めますよう、保護者の皆様が子育てを通して豊かな人生を歩まれますよう、心からお祈り申し上げます。

季節の変わり目、くれぐれもご自愛ください。大変お世話になりました。ありがとうございました。

中川優子

### 旭川市子育て支援センター『ぱれっと』

月・火・木 9:30~12:00 13:00~15:30  
 旭川市神楽3条6丁目（神楽児童センター内）  
 でんわ：0166-63-6201  
 メール：kosodatesien.paretto@roukyou.gr.jp



ぱれっと HP の QR コードです。ご活用ください。



神楽児童センターLINE  
 ライン ID: @546zsgzm