



# サポーターズ通信

65号

令和6年  
8月発行

サポーターズ通信はのんびりんこ利用者ママ・パパの協力で発行しています

みんなで共有♪

## 教えて！ママ！パパ！ 家族でおでかけ♪おすすめスポット



皆さん、家族でどんなところにおでかけするのかな？公園？動物園？レジャースポット？ひろばにあそびに来ているママ・パパにお子さんと一緒にのおでかけするなら〇〇がおすすめ！を聞いてみました！

### 【野毛山動物園】

- ★無料で入園でき動物もたくさんいます近くの野毛山公園には広い公園と遊具があります
- ★誰でも無料！キリン、チンパンジーもいます！坂道は大変ですが...

### 【根岸森林公園】

- ★広い広場、楽しい遊具、かわいいポニーもいます
- ★エサやり体験ができるかも
- ★季節に応じて広い芝生の広場で一年中遊べます！

### 【山下公園】

- ★広い芝生の上でピクニックをしたり、思い切り走ったり、ボール遊びやししゃぼん玉をしても楽しいですよ

### 【象の鼻パーク】

- ★象の鼻テラスのゾウノハナソフトクリームやゾウノハナ焼きがおすすめ！
- ★いろいろなイベントもよくやっていて芝生もきれいなので良いです！市庁舎のデッキも水辺が気持ちいい！

### 【のんびりんこ】

- ★中区！のんびりんこがおすすめです！涼しい室内の遊び場。食事コーナーで親子で食事できます！
- ★近くの日本大通りのグルメもおすすめ！

### 【あーすぷらざ】

神奈川県地球市民神奈川プラザ

- ★雨の日はおすすめ！
- ★よちよち歩き～小学生まで楽しめます！しかも安い！
- ★トランポリンで遊んだり、世界の民族衣装を着られます！

### 【はまぎんこども宇宙科学館】

- ★プラネタリウムがおもしろい！近くにログハウスがあり、楽しいです
- ★小さい子にもわかりやすいプラネタリウムのプログラムもあります

### 【ボーンランド】

あそびのせかい  
マークイズみなとみらい

- ★平日のマンスリーパスがお得です
- ★大型遊具の室内遊び場。一日中遊べます！

### 【阪東橋公園】

- ★船の遊具で遊んだり、広場もあるので自転車の練習もできます！
- ★水道はないので注意！
- ★高速道路の下にあるので雨の日でも遊べます

### 【京急ミュージアム】

- ★本物の電車を見たり、運転操作や工作体験ができます。ジオラマを見ているだけでも楽しい！予約制ですが電車好きな子におすすめです
- ★のんびりんこのひろばでおともだちのパパに教えていただきました！

### 【ソレイユの丘】

- ★三浦にある広い遊び場でのんびりできます
- ★じゃぶじゃぶ池は無料で遊べます
- ★更衣室やシャワーなどもあります

### 【こどもの国】

- ★水遊び専用のパンツ（水着も）を着用すれば、オムツの子もプールに入れます
- ★とにかく遊具がたくさんで一日中遊べます！

### 【南町田グランベリーパーク】

- ★水遊びもでき、遊具や大きい広場もあります
- ★FUN VILLAGE with キャラクターズにはキャラクターがいっぱい！すべりだいもあってとても楽しかったです

### 【UNIQLO PARK】

横浜ベイサイド店

- ★屋上に遊具があったり、外壁に滑り台もあり、買い物以外も楽しめます。
- ★南部市場ある Kino-COCOCHI ランチはキッズスペースやキッズメニューもありオススメ

このほか【海の公園】【横浜八景島シーパラダイス】【横浜開運水族館@横浜中華街】【マクセルアクアパーク品川】【The City Bakery みなとみらい】などもおすすめ！紙面の都合ですべてが掲載できませんでした。ご協力ありがとうございました。

### 【マザー牧場】

- ★子連れで楽しめると聞いて行きたいです！

### 【温泉】

行ってみたいな...

### 【いちご狩り】

### 【水族館】

### 【ディズニーランド &ディズニーシー】

- ★こどもが生まれてからは行ってないので連れて行ってみたい！
- ★早くデビューさせてあげたいです

# ヘルスメイトからのお便り

## 和風ガスパチョ

【材料】 (2人分 熱量 33kcal)

- ・トマト(完熟)...1個(200~250g) ・ナス・ズッキーニ・セロリ...各30g
- ・オクラ...1本
- ・昆布とかつお節でとった出汁...カップ2弱(昆布4g、かつお節4g、水400ml)
- ・酢...大さじ1/2 ・好みでオリーブ油・塩...適宜

### 【作り方】

- ① だし汁を作る
- ② トマトは皮をむいてヘタを取り、ざく切りにする。(湯むきがおすすです)
- ③ すじを取り除いたセロリ、ナス、ズッキーニは2cm角くらいに切る。
- ④ オクラをゆでて薄切りにする。
- ⑤ ①で取っただし汁に②③の野菜を入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ⑥ ⑤の粗熱が取れたらブレンダー(ミキサー)でかくはんし、最後に味をみて物足りなければ塩を少々加え、冷蔵庫で冷やす。冷えたらお酢を入れてかき混ぜ、器によそい、③のオクラをかざる。

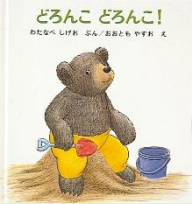
### 【おすすめポイント】

- ★ だし汁の取り方...昆布は汚れを取り、水に30分ほどつけてから火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を入れてひと煮立ちさせ、火を止めて濾す。
- ★ かつお節のイノシン酸、トマトと昆布のグルタミン酸、野菜のうまみの相乗効果でさっぱりとおいしいスープです。



## 絵本のある窓辺

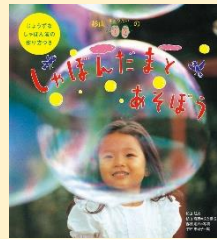
### 「どろんこ どろんこ！」



わたなべしげお/ぶん  
おおもやすお/え  
福音館書店

「どろんこ」という魅力的な言葉に「びっ!」と反応するのはやはり子どもたちですね。大人にとってはあとの洗濯も片付けも大変な“ちょっと苦手なもの”かもしれません。夏は、はだかんぼでも遊べる特別な季節。紫外線対策、暑さ対策は十分に必要ですが、夏ならではの「どろんこ」遊びを楽しんでください。くまたくんは「すなば」でお山を作り、あなを「ほってほって」、水も流して...どろんこ遊びを満喫します。どろだらけになったくまたくんが「ああ おもしろかった!」という場面、砂場でも、浜辺でも、子どもたちは是非味わってほしいと思います。

### 「しゃぼんだまとあそぼう」



杉山弘之・杉山輝行  
福音館書店

小さなしゃぼん玉、ながーいしゃぼん玉、大きなしゃぼん玉...しゃぼん玉をとばす子どもたちの表情はとても真剣で楽しそうです。「泡立て器」や「レンコン」でもしゃぼん玉を作れます。「かがくのとも」シリーズの写真絵本。巻末には浴用石けんで作る安全なしゃぼん液の作り方や、巨大なしゃぼん玉を作る台所用液体石けんでのしゃぼん液の

作り方も載っていますので夏休みにお子さんとトライしてみてください。

2冊とも、図書館で借りられます。書店でも手に入ります。

(ことりの会 賀谷さんより寄稿)

## 子育ての疑問 Q&A

☆横浜市立みなと赤十字病院  
小児科医師 町田さんが教えてくれました☆



- Q: 乳幼児の日焼けや虫よけについて、どのような対策が良いのか教えてください。外で遊ぶのがとても好きなのですが、虫に刺されやすすぐ腫れてしまいます。気が付かないうちにかきむってしまうのですが、そのような場合は病院を受診してもよいのでしょうか。また虫よけの薬は顔につけても大丈夫でしょうか。
- A: 夏も近づき外出時に日焼けや虫刺されなどへの予防が大切な季節となりました。シャワーなどで肌を清潔に保ち、日焼け止めなどの薬を塗る際には皮膚の近い方から①塗り薬(皮膚に吸収されることで効果を発揮する。アトピー性皮膚炎や皮膚の弱い子はいつもの塗り薬で)、②日焼け止め(膜で紫外線を吸収/反射させるため)、③虫除けクリーム/スプレー(揮発して空気中に発散することで効果を発揮するため。顔へのスプレー噴霧は避けて一旦手にとってから)が良いでしょう。いずれも汗や摩擦などで落ちてしまうので2~3時間おきに塗りなおすのがおすすめです。さらには紫外線の強い10~13時頃の外出を避ける、手足が隠れる服(これも虫刺され予防にも有効)やつばの広い帽子、日傘などで紫外線に当たらないような工夫も大切です(皮膚の敏感な赤ちゃんには日焼け止めの使用を最小限に)。万一掻きこわした、とびひになってしまった時には受診も検討してください。

## 編集後記

偏食気味の我が息子。苦手な物が描かれている絵本を読んであげたら効果抜群でした。おかげで我が家は食べ物の絵本が多いです。(ボランティア記者: Lovely Train)



娘は2歳6か月、息子は8か月になりました。娘は来年、幼稚園に入園のため幼稚園のプレに通いながらあと後追いが激しい息子に日々奮闘中です。

娘はプレが楽しいようでその様子を見るのが幸せです。後追いでは家事が進まず大変ですが必死に追いかけてくれる息子のかわいい姿を堪能しています。(ボランティア記者: 凧織ママ)