



# サポーターズ通信

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

67号

令和6年  
12月発行

## 地域を知ろう！～中本牧コミュニティハウス～

コミュニティハウスをご存じですか？中区には7つのコミュニティハウスがあります。小学校や中学校などの既存の施設を活用してや交流閲覧コーナーや学習室、図書室、プレイルームなど乳幼児からご高齢者までが利用できる身近な施設です。今回はボランティア記者さんと「地域を知ろう！」ということで中本牧コミュニティハウスで毎月第4水曜日に開催されている「みんなあつまれ！おはなし会」に取材に行ってきました。

### 中本牧コミュニティハウス

開館日：月曜日～土曜日 AM9:00～PM9:00  
日曜日と祝日 AM9:00～PM5:00  
休館日：毎月第4月曜日・年末年始

入口の今日のイベントのご案内があります！2階の多目的室に行ってみよう



おはなし会で  
スタンプカード  
をもらえるよ♪



スタンプを集めると  
お楽しみがあるよ♪

「みんなあつまれ！おはなし会」  
毎月第4水曜日 14:00～14:30  
【12/25、1/22、2/26、3/26】

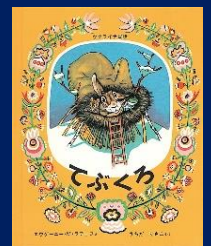
### 1階プレイルーム

赤ちゃんや幼児さんが保護者と一緒に遊べるお部屋です。靴を脱いでお部屋に入るとすべり台やままごと、乗り物など楽しいおもちゃがいっぱい！遊び終わったらおもちゃは片づけて電気を消して帰りましょう。



## 絵本のある窓辺 「てぶくろ」

ウクライナ民話を絵本にした『てぶくろ』は、子ども時代にぜひ出会ってほしい絵本です。おじいさんが森の中に落とした手袋に次々に動物が入りこんで「ここでくらすことにする」のです。始めは小さなねずみ、次にかえる、段々大きな動物がやってきて、おしまいにはなんとくまがやってきます。動物が増えるたびにてぶくろのいえには、はしごがついたり、窓ができたり・・・立派になってきます。動物が「いれてくれ」と言うたびに聞いている子どもたちが「むりむり！」とか「えー!？」と言いながら、夢中でこのお話に入りこんで聞きます。「くいしんぼねずみ」「ぴよんぴよんがえる」「はやあしうさぎ」など、声に出して読み、聞くと楽しい言葉もたくさんあります。雪におおわれた深い森、ぎゅうぎゅうになっていく家とそこから顔を出す動物たち。親子でまると、ぜひ楽しんでください。この絵本から「てぶくろ」遊びに発展することもあります。60年前から読み継がれている絵本です。



エウゲニー・マカロフ え  
うちだりさこ 訳  
福音館書店

(ことりの会 賀谷さんより寄稿)



# ヘルスメイトからのお便り



今年も残り少なくなりました。12月は年末年始や子ども達を楽しみにしているクリスマスなど準備で慌ただしい季節です。

毎日の食事づくりが大変なこの時期の昼ご飯やおやつに、簡単にできるスキムミルク入りのチヂミはいかがでしょう？やさしい甘さで食べやすく、お子さんや野菜が苦手な方にもおすすめです。どんな時も「1日3食栄養バランスよく食べることは大切です。しっかり食べて、これから向かう冬にまけない身体を作りましょう。

## 野菜のミルクチヂミ

【材料】2人分 (1人分 263kcal 塩分...1.1g)

- ・小ねぎ...30g ・たまねぎ...30g
- ・にんじん...30g ・ちりめんじゃこ...20g
- A[・薄力粉...30g ・上新粉または片栗粉...20g ・スキムミルク...20g ]
- ・水...80ml ・ごま油...大さじ1と1/2
- B[・スキムミルク...適量 ]
- ・チヂミのたれ...お好みで



### 【作り方】

- ① 小ねぎは4cmの長さ、たまねぎは薄切り、にんじんは小ねぎと同じ幅の短冊切りにしてボウルに入れる。
- ② ①にAを加えてからめるように混ぜ、ちりめんじゃこ水を加えて底から返すように混ぜる。
- ③ フライパンにごま油の半量を入れて温め、②を薄く広げて軽く押し付けるようにし、中弱火で5分ほど焼く。  
※この時、生地表面全体にBのスキムミルクを適量にふりかけるとさらに美味しい。但し、焦げやすいので火加減に注意してください。
- ④ こんがり焼けたらひっくり返し、生地の下に残りのごま油を流し入れ、同様に焼く。  
焼き上がったら食べやすい大きさに切って器に盛りたれを添える。  
※たれは手軽なポン酢しょうゆがおすすめです。酢、しょうゆを同量でごま油を少々加えて作っても良い。

### 【ポイント】

- \*スキムミルクを使うと手軽にたんぱく質やカルシウムなどを補給できます。牛乳の代わりに使う時はスキムミルク10gと水90gで牛乳100gの代用となります。
- \*スキムミルクは常温での長期保存ができるので、備蓄用や非常食としても使えます。開封後は早めに使い切りましょう。
- \*乳アレルギーのお子さんはスキムミルクと水を豆乳70mlに代えて作ることができます。

## 子育ての疑問 Q&A

☆みなと赤十字病院の磯崎医師が  
教えてくれました☆



Q: 任意の予防接種はすべて受けてきたのですが、インフルエンザワクチンの接種を受けるか迷っています。月齢が低い時期に摂取しても効果はあるのか心配です。接種後の副反応も心配なのですが、どのくらいの月齢から受けたらよいでしょうか。また予防接種を受けなかった場合のリスクについても教えていただきたいです。

A: 日本小児科学会では、インフルエンザワクチンは生後6か月から可能とされており、12歳以下は毎年2回、接種することを推奨しています。例年、インフルエンザは12月中・下旬から流行し始め1~2月にピークを認めるため、1回目を10月から11月、2~4週間開けて2回目を12月初旬までには接種を終えたいところです。インフルエンザワクチンは罹患を防ぐことが目的ではなく、個人としては重症化を防ぐことが知られており、また、集団での接種で流行を抑制する可能性があると考えられています。インフルエンザワクチンは鶏卵を利用して製造されますが、製剤に含まれる鶏卵成分はごくごく微量であり、一般的には鶏卵アレルギーのあるお子さんにも摂取可能となっています。

## 編集後記

いつも息子から風邪をもらう私。今年もあとわずか。ビタミンCのサプリと蜂蜜を毎日飲んで乗り切ります！ちなみに蜂蜜は紅茶に入れて飲んでいます。

(ボランティア記者: Lovely rain)

もうすぐ3歳の弟君。ゆっくりだった言葉も爆発気を経ておしゃべりさんに。言い回しも言い方も一番かわいい時期。ピーポーからチューチュー車に。もうすぐ5歳の兄とどちらが兄かわからなくなるくらいの成長も感じます。2人で競いながら成長中！

(ボランティア記者: ケンちゃんユウちゃんママ)

