



# 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

73号

令和7年  
12月発行

## お出かけしよう♪

親子で気軽に遊べる場所「ぷっくりんこ」



会場の支援者さんに「こんにちは！」  
名前シールを書いて早速遊びましょ  
う！何をして遊ぶかな...



すべり台を発見！一人でも  
登れるけどママやパパにお  
手伝いしてもらってね

ドライブに出発！  
お外に電車が見えるね



お片付けのあとは支援者さんが  
手遊びや絵本を読んでもらいました

「ぷっくりんこ」を知っていますか？子育ての先輩  
（子育て支援者）が会場にいて育児相談や手遊び、  
親子遊びをしたり、地域の子育て情報も案内してく  
れます。中区では8か所の会場で開催しています。  
今回は横浜市健康福祉総合センターのプレイル  
ームにサポーターズが取材に行ってきました。

遊具もたくさんあるよ！  
お友だちと遊んでね



【ぷっくりんこ 10時～12時】  
月曜日...横浜市健康福祉総合センター  
不老町地域ケアプラザ  
麦田地域ケアプラザ  
火曜日...黄金町高架下 Site-D 集会場  
中スポーツセンター  
木曜日...簗沢地域ケアプラザ  
本牧地区センター  
金曜日...根岸町自治会館



### ～ボランティア記者のみなさんの感想～

みなとみらいの景色とバスや電車、  
貨物電車を見ることもできて息子は  
毎回行くたびに大興奮です。  
遊ばせた後は、隣にご飯を食べる休  
憩所があるので食べさせた後に帰る  
ことができます。  
(キッズチェアあり)

桜木町駅前という好立地  
の眺めの良いお部屋で親  
子でのんびり過ごすひと  
とき、おすすめです！

初めて伺いました。ぷっくりんこも  
施設によって、置いてる遊具や絵本が  
異なるのでたまには場所を変えて遊  
びに行くのも楽しいかも！  
プレイルーム内には授乳できるス  
ペースもあり。ただし、のんびりんこ  
と違ってお湯用のポットなどはないの  
で粉ミルク持参のときは要注意！！

## 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：子どもの耳掃除について教えてください。これまで綿棒で一生懸命お掃除していましたが、耳掃除は耳垢を押し込んでしまうだけだと聞きました。自然に排出されるのを待った方がいいのでしょうか？掃除の頻度はどのくらいが適切なのかも気になります。また家庭で取りにくい耳垢は、耳鼻科で先生にお願いできるのでしょうか？

A：子どもの耳掃除については、実は「積極的にしなくてもよい」と考えられています。耳垢には耳の皮膚を守り、細菌やごみの侵入を防ぐ働きがあり、また多くは自然に外へ押し出される仕組みになっています。綿棒で奥まで掃除しようとする、かえって耳垢を押し込んでしまったり、耳の皮膚を傷つけて炎症の原因となることがあります。そのため家庭での耳掃除は、耳の入口付近に見えている分だけをやさしく拭き取る程度で十分です。頻度も毎日行う必要はなく、月に1～2回程度でよいとされています。乾いた耳垢や大きな塊が詰まってしまう、耳が聞こえにくい、耳の中が痛いなどの症状がある場合には、自宅で無理に取るうとせず、耳鼻科で処置を受けることをおすすめします。耳鼻科では専用の器具で安全に耳垢を取り除いてもらえますので安心です。まとめると、家庭では「見える範囲だけ、やさしく、たまに」で十分であり、取りにくい場合や症状がある場合は専門医に相談するのが適切です。



## ヘルスメイトからのお便り



冬将軍が顔を出す季節となりました。気温が下がり乾燥も相まって、インフルエンザも今年は早い流行を迎えました。今一度、手洗い、うがい、お肌の手入れなど日頃の習慣を忘れずに行うことが大切です。3食しっかり食べ、抵抗力のある身体を作っておくこともこの季節には欠かせません。

今回は、ローリングストックメニュー第3弾として、備蓄食材と意識せずに購入しているホットケーキミックスとコーン缶を使ったレシピです。ちょっとしたお昼ごはんにもお弁当にもなる一品です。年末に向けて忙しい時、作り置きしてクイックランチにいかがでしょう。

### ホットケーキ ケークサレ風

【材料 2枚分】 (1枚あたり 熱量 525kcal 塩分...1.4g)

★ホットケーキミックス...150g

・卵し玉...1個

★調整豆乳（無調整でも可）...90g

・マヨネーズ...20g

・ベーコン（ハムでも可）...2枚

・冷凍ほうれん草...20g

★コーン缶（粒状）...30g

### 【作り方】

①ベーコンはあらみじんに切る。ほうれん草は冷凍のままで。

②卵を割りほぐしすべての材料を入れてよく混ぜる。

③フライパンに薄く油を敷き、半量を焼く（ホットケーキを焼く要領と同じ）

④2分くらい焼きひっくり返し2～3分焼く。竹串でさしてみて何もつかなければ出来上がり。

続いて残りの生地を焼くと2枚のケークサレが出来る。お好みの大きさに切り分けて召し上がれ。



### 【おすすめポイント】

＊豆乳の賞味期限は未開封の状態です。商品によって異なるのでパッケージに記載されている食品表示を確認してください。開封後はすぐに冷蔵庫で保管し2～3日で使い切りましょう。

＊プロセスチーズを入れてもおいしく仕上がります。

＊ベーコンやハムの代わりにウィンナーソーセージの缶詰もあります。

＊ケークサレはフランス語で「塩味のケーキ」の意味で、甘くないケーキのことです。軽食やおやつにどうぞ。

## 絵本のある窓辺 「おててがでたよ」



林明子・さく  
福音館書店

服をかぶった赤ちゃんが、服を着ようと頑張っています。手が「ぱっ」、頭が「ぬうー」、顔が「ばあー」と出てきたのに、足が片方出てきません。赤ちゃんは服を引っ張り、足を上げ.....とうとう「すぽん」と出てきました。大人からすれば、自分で服を着るのは日常生活の一部ですが、赤ちゃんにとっては刺激に満ちた挑戦なのでしょう。最後の場面で見せてくれた笑顔に、「よかったね！」と声をかけたくくなります。

林明子さんの描く子どもたちは、生活の一瞬をそのまま写しだしたように生き生きとしています。この本でも、赤ちゃんが服の中で悪戦苦闘している様子が隠れていてもよくわかります。頬や膝に赤みがさしているのも頑張った証のようです。

表紙から裏表紙まで、一つの物語が続いている絵本です。初めから最後まで、じっくり見て楽しんでください。

(中図書館 琴寄さんより寄稿)

## 編集後記

初めてののんびりんこ通信編集会議に参加しました。ママ達の意見が集まってのんびりんこ通信が作られていることを知り、とても勉強になりました。今後私も何かお役に立てたら幸いです。よろしくお願いします。(ボランティア記者：みど)



息子は2歳になりました。自我が出てきて貸し借りができなくなる年齢になってきました。出張ののんびりんこに参加し、お友だちと自然を通して関わり合いながらたくさんのことを学んで欲しいと思います。(ボランティア記者：風織ママ)