



旧年中は沢山の利用者さんとの出会いに恵まれ、とても素敵な一年となりました。ありがとうございました！
年末年始は何かと忙しい時期ではありますが、ぽけっとでは今年もより一層、ママ達の気持ちに寄り添い、かわ
い子達達の笑顔を楽しみにしております♪またたくさんお話を聞かせて下さいね。

1 歩外へ出ると冷たい空気に体を丸めてしまうほど寒さが一段と身に染みるこの季節。乾燥している時期でも
ありますので、体調管理などに気を配りながら元気に過ごしましょう。本年も昨年同様変わらぬご来所をよろし
くお願い致します。

< 1 月の予定 > ※駐車場が園行事等により混雑する恐れの日を **㊦** マークで表示 しています。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
毎月 1,10,20,30 日のいずれか「新規さんいらっしゃ〜い」の日（登録日）を設けています！ 初めて利用される方はお手数ですが、 9 時～11 時の間 にご来所頂き、利用方法やセンターの 活動・趣旨をご理解頂いた上で、登録申請頂けたらと思います。よろしくお願いします。						
			← 年始のお休み →			午後 個別相談
5	6	7	㊦ 8	9	10	11
			0歳児 ひよこの日 午後 個別相談	わくわく タイム 午後 ミシンの時間	新規さん いらっしゃ〜い 午後	
12	13	㊦ 14	㊦ 15	16	17	18
	成人の日 	先生 あのねの日 午後 訪問支援	身体測定 (立位) 1歳～	かごんま キッチン	身体測定 (寝位) 0歳児	
19	㊦ 20	㊦ 21	22	23	㊦ 24	25
	新規さん いらっしゃ〜い 午後	歯っぴータイム 午後	衛生点検日	 午後 ミシンの時間	カレンダー作り (2歳以上児)	
26	㊦ 27	㊦ 28	29	30	31	
		ホールで あそぼう 午後 訪問支援	体が喜ぶ 重ね煮講座	かわいい製作 (0歳児)	かわいい製作 (1歳児)	

表示マークの見方：
 →自由開放日
 →35 歳以上ママの日
 →妊婦さんの日
 →0 歳児の日
 →お父さんと子どもの日
 →要予約者限定の日
 & →妊婦さんと0 歳児親子とのふれあいの日



ミシンの時間

1/9、23 (木)

12:30~14:00

<要予約> 各先着2組

ママ同士、職員ともゆっくりおしゃべりしながら
ハンドメイドの時間楽しんでみませんか？

<持ち物> 裁縫道具、お好みの布、ミシン糸

予約時に何を作りたいか？のご相談や、必要な布など
準備物の確認も受付けています♪ (託児要相談)



先生あのおの日

1/14(火) 10:00~11:30

★個別相談希望の方は事前にご連絡下さい
日程を調整いたします

小川昇二先生を迎え、一緒に遊びながら、子どもとの
関わり方や遊び方、子どもの特性について一緒に考えてみ
ませんか？声掛けのヒントも見つかるかも！



身体測定の日♪

1/15 (水) 1歳以上児 (立位)

1/17 (金) 0歳児 (寝位)

両日とも午前中のみ計測できます♪

母子手帳持参の上、測りに来て下さいね！

かこんまキッチン

1/16(木) 10:00~14:00

<要予約> 2歳以上対象 先着4組

<持ち物> エプロン、三角巾、マスク

講師 栗野 千美子さん <参加費> 100円

鹿児島県の伝統料理である小麦粉団子をお子さんと
一緒に作りませんか？団子を丸めたり、中にあんこを
詰めたりしますよ。ぜひ、ご参加下さい。

いげたこども
歯科による

歯っぴータイム

1/21 (火) 10:30~

<要予約> 先着4組 (1組15分)

持ち物：普段使用している仕上げ磨き用歯ブラシ
本人用 (子ども) 歯ブラシなど

普段から行き慣れた場所で歯科衛生士さんと気軽に
話せるようになれば、小さな子どもでも大人でも歯医
者さんって全然怖くないんだって感じるようになるか
もしれませんね♪ 1組15分の個別相談になります。

※予約の際、事前アンケートがありますので、職員
までお声かけ下さい。



要予約講座の詳細

要予約イベントへの申し込みは材料費を添えて、3日
前までに必ず本人が行って下さい。病気等によるやむ
を得ないキャンセルは、キャンセル待ちの方を考慮し、
前日の朝までにお願ひします。詳細は室内掲示をご覧
下さい。また不明な点は職員までお問い合わせ下さい。

カレンダー作り

かわいい製作

1/24 (金) 2歳以上児

1/30 (木) 0歳児

1/31 (金) 1歳児



子どもの成長を作品にしませんか？2歳以上児は毎月
カレンダーを、0.1歳児は手形や足形で季節ごとに作品を
作っていきます。親子製作になりますので、お子さんと
一緒にぜひご参加下さい。

時間帯は室内にある予約簿をご確認の上、ご予約下さい。

※毎月20日迄の事前予約制です。20日が休日の際は、
前日迄のご予約となりますのでお気を付け下さい。

ホールで遊ぼう！

1/28(火) 10:00~11:30

9:30受付 in 幼稚園ホール

<要予約> 0.1歳児対象 先着15組

<持ち物> 動きやすく、汚れてもよい服装、水筒
バスタオル、着替えなど

日頃は狭い室内のぽけっとだけでの活動ですが、た
まには広いホールで元気に身体を動かしませんか？
五感が発達する乳幼児期の触れ合い体操やハイハイ
などで体幹を鍛えたり、わらべうたなどで親子で楽し
い時間を過ごしましょう♪親が笑顔だと子どもも自
然と笑顔になりますよ♪子どもが活動しやすいよう
に、時間にゆとりを持って受付へお越し下さいね☆

個別相談

子育ては一人でできるものではないので、お子さん
を遊ばせながら、いろんなお話をゆっくりと聞かせて
下さいね。ためらわず、まずはお電話下さい★(*^-^*)





体が喜ぶ重ね煮講座

1/29 (水) 基礎編

9:30～受付 講座は 10:00～14:00 (昼食時間を含む)

講師 野間 めぐみさん <要予約> 先着4組 <参加費> 1,000円

<持ち物> 使い慣れた包丁・エフロン・お米1合 (事前にお持ち下さい)

大好評を頂き、第5弾開催!! 講師に野間めぐみさんを迎えて、野菜たっぷり重ね煮の講座を行います。

重ね煮は身近な野菜の旨味を最大限に引き出す調理法でもあり、時短で経済的☆育児復帰直前のママや子育て中で時短レシピを知りたい! 離乳食を始めたけれど、レパートリーが少ない…という方にお勧めです。親も子も美味しく食べることができる工夫を学び、毎日の食事作りをより負担なく、楽しく作れるようになること間違いなし! また、重ね煮を食べることで体内が温められ、発汗を感じると思います。きっと、心も体も元気になりますよ! 知るのと知らないのとでは大違い! ぜひ、実感しにいらして下さいね。

☆薩摩川内市350ベジライフ宣言☆

本年度はベジライフ活動として地元の季節を感じる旬の食材やメニューをご紹介します。お楽しみに!

☆今月の旬の食材☆

桜島大根



桜島大根は200年以上昔から鹿児島県の桜島で栽培されてきた歴史のある伝統野菜です。桜島の噴火による火山灰と、軽石状の荒い砂利を含んだ土で栽培することにより、大きく、みずみずしい大根に育つと言われていいます。大きさは10キロ前後あり、大きいものでは30キロ、胴回りは1.5メートルにもなるそうで、世界最大の大根としてギネスブックにも認定されています。桜島大根は血管をしなやかにする“トリゴネリン”という成分が豊富に含まれており、その含有量は青首大根の60倍にもなり、高血圧や血栓の改善作用などが報告されています。根・皮・葉、すべての部位にトリゴネリンが同程度含まれていることもわかっています。

桜島大根で作る大根餅



●材料(4人分)

桜島大根・・・400g	さつま芋でんぷん・・・50g
塩・・・小さじ2分の1	ごま油・・・大さじ2
濃口醤油・・・大さじ2	砂糖・・・大さじ1
みりん・・・大さじ2	こしょう・・・適量

●作り方

- ①大根を鬼おろししておろした後、水気をよくきる。
- ②大根おろしにでんぷんと塩を加えてよく混ぜ、10分程置いておく。
- ③調味料(濃口醤油、砂糖、みりん)を混ぜておく。
- ④フライパンにごま油を熱し、②をスプーンなどで丸くしながら入れ、中火で両面をこんがり焼く。
(焼きすぎると苦くなるので注意!)
- ⑤いったんフライパンから取り上げ、③の調味料をフライパンに入れて熱し、弱火にして餅を戻し、よくからめたら出来上がり!!

重ね煮講座☆ 12月の活動の様子☆

12/3(火) 基本編

12/5(木),9(月) わくわくタイム

12/4(水) 中級編

基本編では食材に感謝をしながら包丁の持ち方や
野菜の切り方など基本的なことを学び、
中級編では重ね煮の展開を学びました

これ
な〜んだ?

ママがお迎えに来る間
先生と楽しく遊んで待っています

12/11(水) カンガルーデー



12月のミシンの時間

妊婦さん限定の日
ゆっくり過ごしながらアルバム
作りをしました(*~*)

バックの
出来上がり

12/14(土) 親子アロマヨガ

わあ〜
たのし〜い月

ふれあいヨガの後は大人向けヨガで心も体もリフレッシュ!

12/17(火) ベビーマッサージ

マッサージをしてもらって
体がポッカポカ(*^~^*)

