

Let's はぐくみアクション!



第3回 子どもはぐくみセミナー 「想像力を育む遊びの話」

～感性をはぐくみ心豊かに生きる！育ちを見据えた子どもとの関わり～

子育てに関する
シンポジウムも来年3月16日(土)
に開催予定だによん♪



第1回、第2回ともに多くの方に参加していただき、子育てのノウハウや子どもの成長に大切なことを発信してきた「子どもはぐくみセミナー」。

今回は、育ちに必須の遊びのお話。子どもの無限の可能性を伸ばす「遊び」を通じた関わりについて学びましょう。子育てツールとしての絵本やおもちゃの魅力を伝授します。今回のみの参加も大歓迎です。ぜひご参加ください。

時 12月27日(木) 10～11時半

所 区役所保健福祉センター別館

講師 岩城 敏之氏 (キッズいわきばふ)

対 子育て中の保護者(お子様連れ可)、子育てに関心のある方

問 区保別子どもはぐくみ室(☎392・5691)



第1回子どもが賢く育つ食事の話



第2回子育てとスマホの話



講師 岩城 敏之 氏

きょう しょうく 京・食クッキング ～冬の食育セミナー～

「健康長寿のまち・京都食育推進プラン」より
今年度のテーマは「**適正な体重を維持する**」
京・食クッキングとして全市共通で
取り組みます。



年末年始は、ついつい食べ過ぎてしまう…寒い冬は運動不足になりがち…
なんてことはありませんか？

冬の食材を使った調理実習を楽しみながら、適切な「食事」と「運動」を無理なく継続する工夫を管理栄養士から提案します。料理初心者の方、男性もお気軽にご参加ください！

会場	区役所保健福祉センター別館	支所保健福祉センター
月日	1月18日(金)、1月24日(木)	1月25日(金)
時間	10～12時半	
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・講話 『健康的な体重を維持しましょう～「食事」と「運動」で健康づくり～』 講師：管理栄養士 ・調理実習『冬の食材を利用したバランスクッキング』 ※京都市内産のお米を使用します ・試食・交流 	

献立

- ◆ ごはん
 - ◆ 魚の焼き南蛮
 - ◆ 冬野菜の白みそ風味
 - ◆ 大根と生姜のみぞれ汁
 - ◆ 甘酒プリン
- ※変更になる場合があります



¥500円(食材料費)

対 区内在住の18歳以上の方

定 各回24名(先着)

要 エプロン、三角巾(スカーフなど)、手ふきタオル

申 1月7日(月)から電話または窓口にて。

問 区保健康長寿推進課(☎381・7643)

支保健康長寿推進課(☎332・8140)



自然がいっぱい!

Photo: 三上祥子さん

洛西ニュータウン

19
12月15日

今月の植物
ウメモドキ(梅擬)(モチノキ科)

見ごろ 10月～2月(果実)

生育地 新林池公園

豆知識 ウメモドキは本州・四国・九州に分布する落葉低木で、湿地などの湿った場所に少数個体が自生する。枝ぶりや葉の形がウメに似ることなどでその名がある。雌雄異株で、雌株は5月～7月頃に淡紫色の小花を開く。秋に径5mmほどの球形の実を枝先に数多くつけ、落葉後も残る。庭木や盆栽として愛でられる。
(解説: 夙川学院短期大学 片山雅男教授)

第17回 西文化会館ウエスティに親子できてね♪ 西京区保育園フェスティバル

保育における表現活動の素晴らしさを知るとともに、子どもへの理解を深め、多くの方が子育てに関わるためのきっかけ作りを目指して開催します。ぜひご参加ください。

① 保育園児絵画展(会場: 創造活動室)
区内の保育園児の絵画作品の展示
1月19日(土) 12時～16時45分
1月20日(日) 9時半～16時45分
1月21日(月) 9時半～14時半

② 遊びの広場(会場: 会議室ほか)
お絵かき、つみき遊びや
エアートランポリンの遊具コーナー
1月19日(土) 12時～16時45分
1月20日(日) 9時半～16時45分

③ ちびっこステージ(会場: ホール)
区内の保育園児による合唱、
楽器演奏、お遊戯などの舞台発表
1月19日(土) 13時～16時半
1月20日(日) 10時～12時半

所 西文化会館ウエスティ
定 ③のみ先着48名
問 ぐま上野保育園(☎391・2405)

入場無料!
申し込みなしで参加できるので、
直接会場に遊びに来るによん♪