



ご予約は2週間前から、ご来店いただいた先着順に承ります。(お電話でのご予約は出来ません)  
 お問い合わせ：5階=子ども服フロア モモカキッズカウンター フリーダイヤル：0120 (343) 383  
 受付時間：午前10時～午後6時

絵本の部屋	円形ひろば	ワークショップ	★ モモカキッズ会員様限定
-------	-------	---------	---------------

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
1月2日(木)・3日(金) 【円形ひろば】・【絵本の部屋】は 終日締切とさせていただきます。 ご了承くださいませ。						
5	6	7	8	9	10	11
		1月15日(水)開催の 「絵本読み聞かせ」のご予約は 1月3日(金)より承ります。		★ ママヨガ 午前11時～正午 首座り～1歳半 親子6組様 500円	★ アニバーサリー 撮影会 午前11時～正午 0歳～3歳 親子6組様 500円	★ 子育て講座 午前11時～正午 マタニティ～未就学児 親子10組様 参加費無料
12	13	14	15	16	17	18
		★ ベビー マッサージ 午前11時～正午 3カ月～2歳 親子6組様 500円	★ 絵本読み聞かせ 午前11時～11時40分 0～2歳 親子10組様 参加費無料	★ ママヨガ 午前11時～正午 首座り～1歳半 親子6組様 500円	お風呂はいつまで一緒に…? 子どもとの上手な距離感とは?  テーマは「親離れ・子離れ」 について	
19	20	21	22	23	24	25
		1月16日(木)開催の 「ママヨガ」のご予約は 1月3日(金)より承ります。		★ 子育てサロン 午前10時30分～正午 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">当日募集</div> 参加費無料		
26	27	28	29	30	31	
	★ エプロン シアター 午前11時～正午 0歳～未就学児 親子10組様 参加費無料	★ ベビー マッサージ 午前11時～正午 3カ月～2歳 親子6組様 500円			★ ママも楽しく 子育て英会話 午前11時～正午 あんよ～3歳 親子6組様 500円	

※イベント内容は変更になる場合がございます。

# 1月・2月のカレンダーにて【ハグ・クミ・パーク】で活躍中の講師の皆様をご紹介します!!

## 絵本読み聞かせ

読み聞かせ “あいうえお”

絵本との出会いの場となるおはなし会では、3人のメンバーで絵本の読み聞かせをしています。

わらべうたでゆっくりと遊んで、コミュニケーションを取りながら、絵本を通して遊んだり、身近な内容のお話しをおひざに抱っこで楽しんでいます。

おはなし会の前後では、「絵本の部屋」の本棚の絵本をママが読んであげたりして、やり取りを楽しんでいます。



## エプロンシアター

保育士  
内田 みる樹先生



私は横浜の保育園で、40年余り保育士をしてきました。数えきれないほどの親子と関わってきました。子どもの成長について保護者の方々と共に悩み、喜びを共有してきた中で、“根を養えば、樹は自ずから育つ”という言葉をいつも実感してきました。まだ見えないお子さんの根に水や栄養や光を与えていくのが、まわりの大人の役割だと思っています。

エプロンシアターというつたないツールではありますが、親子で楽しんでいただき、心で共感し、笑顔になっていただければ、一滴の水を根に注げると願っております。

## 子育て講座・子育てサロン

助産師  
渡邊 ケイ子先生

今年の抱負

「叱らない子育て」とは「叱る」という手段を使わずに、「子どもを正しい方向に導く」重要なことです。叱ってばかりいると抑圧され、自主性、自信、意欲といったことが育まれなくなります。

一緒にお話しませんか？

子どものところが理解できたら最高ですね！



2017年12月、2話を1冊にまとめた絵本を出版しました。

「おっばいバイバイ ふたりめがうまれます」読んでいただくと嬉しいです。

## ベビーマッサージ

乳幼児子育てサポート協会  
「すまいる・がーでん」  
江原 奈穂子先生



赤ちゃんとの遊び方や過ごし方に悩んだり、迷ったりすることはありませんか？

まずは、身体と心がリラックスする楽しいふれあい遊びから。そのあとオイルを使って歌いながら赤ちゃんのあんよをマッサージ。ママも赤ちゃんも体がポカポカして血行が良くなって、ぐっすり寝るねも期待出来ちゃいます♪

ご参加のママとのおしゃべりもリフレッシュになりますね。ベビーマッサージは月に2回開催しております。お待ちしておりますね。



## 京急キッズランド 港町駅前保育園だより

あけましておめでとうございます。

寒い日が続いていますね。風に負けない体力づくりには手洗い・うがいはもちろん、バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。その中でも、今月は「食事の一部」であるおやつについて4つのポイントを紹介します。



子どものおやつどうしていますか？

大人と比べて子どもは一度に食べられる量には限りがあるので、間食（おやつ）＝お菓子ではなく、三度の食事だけでは満たされないエネルギーをおやつで補っていきます。

### 子どものおやつ 4つのポイント

#### ◆一日に1～2回時間を決める

お腹がすくリズムを作りましょう。

#### ◆甘い物やスナック菓子は控えて

おにぎりやふかし芋・ヨーグルトなどがおすすめです。



#### ◆量を決める

袋ごとではなくお皿に盛ると食べ過ぎが防げます。

#### ◆単品より組み合わせで

やわらかい物と固い物を組み合わせると噛みごたえの違いを感じられる工夫をしましょう。

給食で人気のおやつを紹介します！

### 鯖のそぼろごはん（4人分）

【材料】

さば水煮缶 50g（小一缶）  
砂糖 7g（小さじ1）  
しょうゆ 3g（小さじ1/2）

【作り方】

- ①さば水煮缶は水気を切り、フライパンに入れてほぐすように中火で水分を飛ばす。
- ②砂糖・しょうゆを加えて全体が混ざったら、出来上がり！

※鯖そぼろをご飯に混ぜてラップにキュッとくるめば、おにぎりにもアレンジ出来ます。