



親と子のつどいの広場

発行：NPO法人日吉子育て応援団
2026年1月1日

こんぺいとう通信



No.175

1月号 January

住所：横浜市港北区日吉本町4-1-55-101

電話：045-628-9510

メールアドレス：hiyoshi-konpeitou@nifty.com

謹賀新年

2026年がスタートしましたね。皆さま、年末年始はいかがお過ごしでしたか？ご家族でゆっくり過ごされた方、帰省された方、忙しくされた方など、さまざまな時間を過ごされたことと思います。いつもと違う環境の中で、お子さんの成長を新たに感じられた方も多いのではないのでしょうか。広場でもぜひお話を聞かせてください。

本年も、皆さまが笑顔で過ごせる広場づくりを目指してスタッフ一同努めてまいります。どうぞお気軽に遊びにいらしてください。2026年もよろしくお願いいたします。

子育てを楽しもう！助産師のじりの子育て子育てコラム ◆49◆

～今月は年末年始と一緒に食べられる簡単レシピ～ 旬のりんごを使います

★りんごとさつまいものきんとん

これつくると色々と応用できるのでとてもいいです！



- ① りんごとさつまいもは皮をむき、小さく切る。
- ② ①を少量の水で煮る。（りんごから水が出るので少しでOK）
- ③ 煮崩れるまで火を入れたらマッシャーで潰す。

※大人はくるみ、レーズン、シナモン、バターなどを入れても美味しいです。ヨーグルトに入れても美味しいです。我が家ではお正月の栗きんとんは買わなくなりました。

★りんごの葛寄せ

風邪を引いた時に葛根湯などを飲むと良いと聞いたことはありませんか？葛根湯には葛が使われています。お薬が飲めないお子さんたちも葛湯やこれから紹介する葛寄せをゼリー感覚で食べさせるのもいいですね。一家にひとつ本葛粉を常備するといいですね。

- ① りんごの皮をむき、水煮。
- ② 火が通った頃、葛粉を入れて溶かす。
- ③ 感覚が重くなってきたら容器に写し冷ます。



ぜひ作ってみてください！<のじりしずか>

～今月の特集～

おなかにやさしい食事のポイント、知っていますか？

お子さんの体調が戻ってきたときの食事をご紹介します！

冬は胃腸炎などで体調を崩しやすい季節ですね。回復期のお子さんには、無理をさせず、少量ずつ・消化のよいものから始めるのが安心です。「どれくらい食べられるかな？」と不安になる時期ですが、お子さんのペースを大切に見守ってあげてくださいね。

こんな食べ物がおすすめ

- ・重湯・おかゆ・やわらかいうどん
 - ・すりおろしりんご・野菜スープ・豆腐
- 少しずつ食べられるようになったら、やわらかい野菜や白身魚へ。
※脂っこいもの・乳製品・甘いお菓子は、もう少し元気になってから。

★七草粥のお話（1月7日）

お正月で疲れた胃を休めるために食べられてきた七草粥。

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・

すずな・すずしろが入った、身体にやさしい料理です。

★子どもにもやさしい“簡単七草粥風”にアレンジ★

すずな(かぶ)やすずしろ(大根)だけを使って、細かく刻んでやわらかく煮る。お好みで少し出汁を効かせてみても◎。体調が戻りかけの時にもピッタリのやさしい味です。

広場でも「うちの子はこんなふうに戻ったよ」など、ぜひお話を聞かせてください！

BOOK 今月のおすすめ 絵本ご紹介

『ラチとらいおん』
マレーク・ベロニカ文・絵
とくながやすもと訳
福音館書店 出版社



『おせち』
内田有美文・絵
満留邦子 料理
三浦康子 監修
福音館書店 出版社



『やぎさん ゆうびん』

まど・みちお詞 石倉ヒロユキ 構成/絵
ひさかたチャイルド 出版社



おなじみのわらべうたや童謡を絵本化。お子さまといっしょにうたって楽しんでください。と、帯に書かれているのですが、若いパパママにとっては、おなじみじゃないかもしれませんが、のんびりとしたメロディにあれこれな歌詞、なんともいえないほんわか気分を味わってくださいね。

<ともだちスタッフ>



★こんぺいとう本棚より★

1 家族 2 冊まで 2 週間貸し出しができます。今月のおすすめ絵本は、広場での展示期間が終わると他の本と同様に貸し出します。詳しくはスタッフにお声がけください。



『こんぺいとう』ご利用案内 2026年 1月 カレンダー

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
…通常の広場はお休みです			1 元日 年末年始のお休み…12/27(土)～1/4(日) 1/5(月)から通常通り開館します。	2	3	4
5 午後	6	7 七草の日	8	9 午後 スタッフ研修	10	11 鏡開き
12 成人の日	13 1/18開催 予約開始 午後 相談	14	15	16 午後 のじり助産師と はなそう	17 午前 午後	18 午前
19 午後	20 午後 相談	21 午前	22	23	24	25
26 午後	27 午後 相談	28	29	30	31	

相談 子育て相談 要予約

①13:00～ ②14:00～

火曜日午後は個別の子育て相談の専用時間になっています。お電話または受付にてお申し込みください。
※通常の広場はお休みです。

通常の広場でも子育てアドバイザーが来ています。お気軽にご相談ください。

★午前 ★午後
詳しくはホームページ・館内カレンダーをご覧ください。

広場の情報やイベントのご予約はこちら



ホームページ



Instagram

今月のイベントご案内

ねんねのじかん

毎週 月曜日

13:00～14:30

生後5ヶ月までの親子対象
予約不要

ママ・パパたちの
おしゃべり会です

こんぺいとうさん

1/17(土)

10:00～11:30

(9:50～受付開始)

10時には
お越しください 予約不要 先着10組

外遊び

とびだせ!! こんぺいとう

1/21(水)

10:30～11:30

予約不要 現地集合
日吉本町鯛ヶ崎公園

マタニティ広場

1/17(土)

13:30～15:00

Web予約にて受付

ホリディひろば

1/18(日)

『NewYearコンサート』

1/13(火) 9:00よりWeb予約開始

2/15(日)

『歯科衛生士さんのおはなし』

2/9(月) 9:00よりWeb予約開始

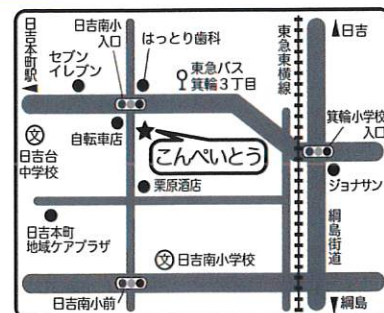
通常広場のご案内

開館時間 月・水・木・金 9:00～16:00(ランチタイム 12:00～12:45)
火・第2金 9:00～12:00

利用人数 定員15組程度

利用方法 予約不要 利用料 無料

休館日 土・日・祝・年末年始・特別休館日・
火曜日午後・第2金曜日午後



こんぺいとう 賛助会員へのお願い

現在、横浜市の広場は、市の補助事業として開催されています。しかし補助金だけでは足りないので利用料や登録料、イベント参加費などで各広場は自主財源を得ています。こんぺいとうは誰もが気軽に…財布も持たずにさんぽついでに立ち寄れるような場にこだわるスタッフのもと利用料を無料にしています。できることは地域のボランティアでなし、備品は寄付を最大限に利用してきました。こんぺいとうの自主財源として賛助会費は大きな柱となっております。地域ぐるみの子育てをこれからも創り・存続していくために、支援していただける地域の皆さん、利用者さんとともにご協力をお願いいたします。

賛助会員 一口 1,000円/年

受付にてお申込みしていただくか、下記へお振り込みをお願いします。

ゆうちょ銀行 記号10250 番号22799591 NPO法人日吉子育て応援団

こんぺいとうは、横浜市子ども青少年局の親子のつどいの広場補助事業としてNPO法人日吉子育て応援団が運営をしています。