第2回 リトミック教室☆開催

今年度は、講師に岡本理恵先生をお招きして、みなさんからのご要望の多かった「親子リトミック教室」を年6回開催いたします。

その第2回目を7月27日に、米子市児童文化センターにて行いました。音楽に合わせて元気いっぱい体を動かして、みなさんとっても楽しそうでした。参加されたママ、パパ、おばあちゃんにも大好評でしたよ♪興味のある方は、ぜひご参加ください!みなさんのご希望にお応えして参加しやすくなりましたので、詳しくは鳥取ユニットセンターHPにてご確認の上、どしどしご応募ください。スタッフ一同、お会いできることを楽しみにしております☆

今年度のメインイベント!!

「わくわくさん」こと久保田雅人さんをお招きして、親子工作教室を開催いたします。

開催日
平成28年11月5日（土曜日）
詳しくは別紙をご覧ください。

がいにかわいい写真

匠結(なるむ)くん
4歳
「勝つぞぉ♡」

咲桜(さくら)ちゃん
3歳2ヵ月
「自転車乗りまわすよー♡」

あかりちゃん
3歳4ヵ月
「ピアノ大好き♡」

お子さんの楽しい写真やオリジナルなしチル作品の写真を送って下さい。
ご応募いただいた中から抽選の上、掲載をさせていただきます。

がいなたよりに掲載させていただいた方には図書カードプレゼント

たくさんの応募待ってるよ！

応募要項

がいにかわいい写真
件名:「がいにかわいい写真」
本文:写真のタイトル・撮影時の年齢(月齢)・お子さんのお名前(ふりがな)・投稿者の氏名を入力して下記アドレスまでメールでお送りください。
※掲載の発表は、がいなだよりVOL.12の掲載及び図書カードの発送をもって代えさせていただきます。応募写真は、ホームページにも掲載をさせていただきます。ホームページには掲載しないでほしい場合は、メールの本文に併せてご入力ください。

なしチルを作ろう!(料理、工作、お絵描きなど)
件名:「なしチルを作ろう!」
本文:作品のタイトル、お子さんのお名前(ふりがな)、作成者・投稿者の氏名
※お母さん、お父さんが作成された場合は○○ちゃんママ・パパと表記させていただきます。
お子さんの場合は作成時の年齢(月齢)記載して下さい。(エコチル調査参加のお子さんに限ります。)

ecochil@adm.tottori-u.ac.jp　エコチル調査鳥取ユニットセンターホームページ http://ec.med.tottori-u.ac.jp/　HPからも投稿できます!　締切 11/16(水)

お手元に質問票は残っていませんか？

ついつい提出期限が過ぎてしまいどうしていいか困っている方。
今からでも大丈夫ですので当時の様子を思い出しながらご記入の上ご返送ください。

エコチル子育て相談室inふれあいの里

火曜日・金曜日9時～12時(予約優先、年末年始・祝日は除く)に開催しております。
子育て相談室のフロアが**3階から2階へ変更**になりました！
引き続き、ご利用ください♪

お問い合わせ窓口のご案内
エコチル調査の追加調査である、「黄砂と子どもの健康調査」についてのお問い合わせは右記までお願いします。
黄砂と子どもの健康調査事務局 ／ kosa-office@umin.ac.jp
TEL／0859-38-6113

子どもの健康と環境に関する全国調査
鳥取ユニットセンター
TOTTORI UNIT CENTER
〒683-8503鳥取県米子市西町86
0120-415-177
9:00～17:00（土日祝日を除く）
詳しくはWEBで エコチル鳥取 検索　エコチル調査鳥取ユニットセンターホームページ http://ec.med.tottori-u.ac.jp/　ecochil@adm.tottori-u.ac.jp　twitterアカウント@ecochiltottori

子どもたちの未来のために
エコチルがいなだより
鳥取版ニュースレター
eco&child gaina dayori
VOL11
2016年9月

家族で楽しむ♪シルバーウィーク特集

家族みんなで、食べる・作る・出かける・遊ぶ!!

今年のシルバーウィークは家族そろって楽しく遊ぼう!!

Snack Recipe
簡単スイートポテト

Handmade Work
まつぼっくりやどんぐりを使った工作

詳しくは中面をご覧ください!

手作り工作

まつぼっくりやどんぐりを使った工作

紅葉狩りや公園遊びに出かければ、足元にはたくさんのどんぐり。
親子で夢中になって拾い、両手いっぱい持ち帰ってそのまま・・・
なんてもったいない！おうちでも楽しめる、どんぐりを使った工作を紹介します♪

自然の物を使って楽しく作ろう!!

作り方　どんぐりを拾ってきたら、まずは…

拾ってきたどんぐりは、生きています。
そのままにしておくと芽が出てきたり、虫が出てくることも…！
お子さまと工作を楽しむ前に、下処理をしておくと安心です。

1 鍋でどんぐりをぐつぐつと煮る

2 広げて日陰でよく乾燥させる

ワンポイント
こうすることで発芽や虫がでてくるのを防げます♪

用意するのは修正ペンと黒色マジックだけ！

2本のペンを使って、どんぐりに顔やからだを描いてあげると…
どんぐりがかわいく大変身♪

＊台座にボンドで貼り付ければ、かわいいオブジェに！
（台座は…枝や切り株、折り紙、コースターなど何でもOK!）
＊落ち葉の中に隠して、宝探し！
＊爪楊枝を差し込めば、こまの出来上がり！

他にもアイデア次第でいろいろな楽しみ方ができるどんぐり。
ぜひ親子で秋の工作を楽しんでみてはいかがでしょう♪

おやつレシピ

簡単スイートポテト

1個あたり
30g（約9個分）

材料

- さつまいも…中2本（皮をむいたもの約250g）
- レモン汁…少々（なくても可）
- バター（またはマーガリン）…20g
- グラニュー糖（または上白糖）…大さじ1～1.5
- 牛乳（または豆乳）…25ml
- 卵黄…少々
- 黒ごま（または白ごま）…飾り用（なくても可）

お子さんと一緒に丸めても楽しいよ。いろんな形を作ってみよう！

作り方

1 さつまいもの皮を厚めに（5mmくらい）むき1cm幅の輪切りにし（5分～15分位）水にさらす。（水がにごるので2～3回水をかえる。）

ワンポイント
この時にレモン汁少々を加えるとレモン汁の成分がさつまいもの変色防止になる。（なければ入れなくても良い。）

2 耐熱容器に①のさつまいもを入れ、ラップをしてレンジで柔らかくなるまで（竹串をさしてスッと通るくらいまで）加熱する。（500w約5分位）

3 ②のさつまいもを温かいうちにマッシャーでかたまりがなくなるまで潰す。（なければフォークでも可）

4 ③のさつまいもが温かいうちにバター、グラニュー糖を入れてへらで混ぜる。（温かいうちに入れたほうが混ざりやすいため）

5 ④に牛乳を少しずつ入れて混ぜる。（一度に入れるとダマになるため）

6 ⑤をお好みの大きさに丸めアルミカップに入れ、卵黄をスプーンの背で表面に塗り、黒ごまを上に飾る。

7 オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

完成!! 手について丸めにくいときは、ラップに包んで丸めるとやりやすいですよ。なめらかな触感がお好みの方はさつまいもを加熱後、裏ごしすると良いですよ。乳製品が苦手なお子さんは多少風味は違いますが、バターの代わりにオリーブオイルまたはごま油、牛乳の代わりに豆乳で作っても美味しいですよ。（分量はお好みの量に調節して下さいね。）

家族で楽しむシルバーウィーク特集♪

家族みんなで、食べる・作る・出かける・遊ぶ!!

おでかけスポット

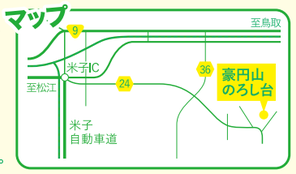
豪円山（ごうえんざん）のろし台

まるでアルプス!?感動のパノラマビュー

大山豪円山スキー場のゲレンデから登山道を歩くこと約15分の場所に大山絶景ポイントの「豪円山のろし台」があります。ここから見る大山北壁のパノラマビューは、足下に広がるスキー場のゲレンデの緑と相まって、何とも牧歌的でいて北欧風の風情。この感動的な絶景を堪能する秘訣は、とにかく後ろを振り向かずに、ひたすら山道を登り続け、最後にパッと振り返って見ることです。

住所／鳥取県西伯郡大山町大山
TEL／0859-52-2502（大山町観光案内所）
アクセス／（車）米子道米子ICより県道24号線（大山観光道路）経由、大山博労座からスキー場方面へ約30分。
（バス）JR米子駅から大山寺までバス約50分、徒歩約15分。

マップ



遊び♪

おじいちゃんおばあちゃんと遊ぼう！

昔懐かしの遊びを体験しよう!!

・ゴムボールを使った数え歌・

リズムに合わせて歌いながらボールをついて遊ぼう！

わらべうた歌詞
※地域によって歌詞が違うよ!!

①いっちょうめのいーすけさん　いもやのおばさんいもちょうだい
②にちょうめのにーすけさん　にくやのおばさんにくちょうだい
③さんちょうめのさんすけさん　さかなやのおばさんさかなちょうだい
④よんちょうめのよんすけさん　ようかんやのおばさんようかんちょうだい
⑤ごちょうめのごーすけさん　ごんぼうやのおばさんごんぼうちょうだい
⑥ろくちょうめのろくすけさん　ろうそくやのおばさんろうそくちょうだい
⑦しちちょうめのしちすけさん　しおやのおばさんしおちょうだい
⑧はっちょうめのはちすけさん　はなやのおばさんはなちょうだい
⑨きゅうちょうめのきゅうすけさん　きゅうりやのおばさんきゅうりちょうだい
⑩じゅっちょうめのじゅうすけさん　じゅうすやのおばさんじゅうすちょうだい　かんぱい！

楽譜

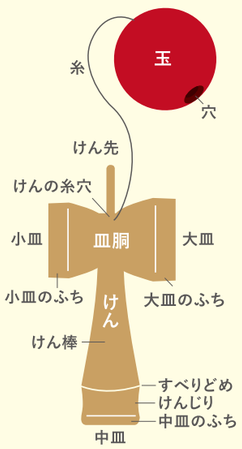
動きがどんどん難しくなるよ！最後まで出来るかな？

数え歌の動画をホームページに掲載しています!!
http://ec.med.tottori-u.ac.jp/

・けん玉・

けん玉の楽しさを再発見！

けん玉の部位紹介



まずは大皿に乗せてみよう！ 玉をまっすぐ上げて大皿にのせる技！

1 玉を下に垂らした状態からまっすぐ上にあげる
2 玉の真下に大皿を持っていき、ひざを曲げて静かにのせる

どじょうすくいもやってみよう！ 地面に置いたけんを玉ですくう技！

1 地面にけん玉を置く
2 けん先に玉を合わせてすくい上げる

けん玉をする時のコツをご紹介！ コツをつかんで技に挑戦しよう！

1 余計な力を抜いてリラックス！
2 肩幅に足を開き、けん玉を持っている方の足を半歩前へ！
3 糸の長さは38cm～40cmがベスト！
4 けん玉はへその前のあたりで構える！
5 ひざを使ってショックを吸収することを意識！