



大変暑かった夏が終わり、秋らしい風が吹き、これからは過ごしやすくなりますね。こども館の朝顔がネットの上まで伸び涼しげに咲き誇っています。虫の鳴き声は、夏の虫から秋の虫の鳴き声に変わりつつあります。コロコロリン～コロコロリン～！と楽しい時期になりますね。

9月の予定

月	火	水	木	金	土
					1
3 栄養相談	4 おはなし会 (10:30～)	5 栄養相談	6 体を動かして 遊ぼう(10:30～)	7	8
10 作って遊ぼう 栄養相談	11	12 身長・体重測定 (10:00～11:30) 栄養相談	13	14	15
17 敬老の日	18 ベビーマッサージ (10:30～)	19	20 わらべうたで遊 ぼう(10:30～)	21 おはなし会(図) (10:30～) 栄養相談	22
24 振替休日	25 身長・体重測定 (10:00～11:30)	26 誕生会 (10:30～)	27	28 ベビーヨガ (10:30～)	29 栄養相談

利用・相談時間：月曜日～土曜日

9:00～12:00 13:00～16:30

*12:00～13:00は親子で食事ができます。

(食事をする方は準備の都合上、

11時45分までにお入りください)

対象：未就学児とそのご家族・妊婦さん

子育て支援センター『そでがうらこども館』

TEL: 0438-62-2333 FAX: 0438-64-3115

お家の人と一緒に楽しく遊べる施設です。おじいちゃん、おばあちゃんもどうぞ！皆さんの子育てを応援します。民家側の駐車スペースを利用する際は、前向き駐車にご協力ください。

栄養相談について

週2回栄養士による食事・離乳食の相談等をお受けしております。気軽に声をかけてください。

・月曜日・・・9:30～15:00

・他の曜日・・・9:00～16:30



10月の予定

2日・19日：おはなし会

16日：ベビーマッサージ(要予約)

26日：ベビーヨガ(要予約)

24日：おもちゃ病院

10日・23日：身長・体重測定

ベビーヨガ・ベビーマッサージの予約ってどうするの？

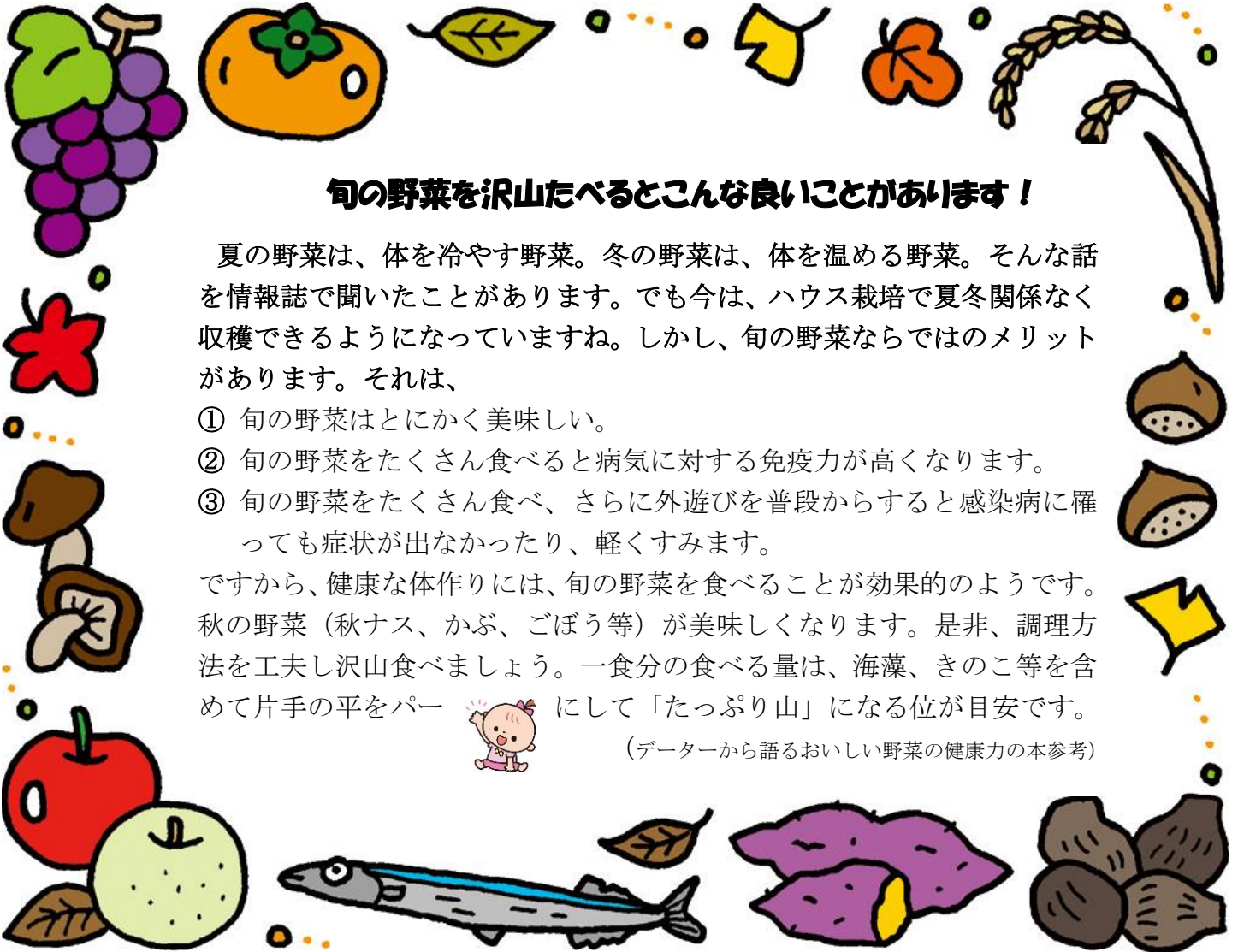
「ベビーヨガ・ベビーマッサージ両方受けてみたいけど・・・？両方受けられるかしら？」という方に、予約の仕方についてお知らせします。

- ・ベビーマッサージ・・・第3火曜日 (10:30~11:30)
- ・ベビーヨガ・・・第4金曜日 (10:30~11:30)

満2歳までのお子さんが対象です。両方を受けることができます。

興味・関心のある方は是非体験してみてください。


どちらも予約が必要です。実施月の1日（1日が休みの場合は2日）9時から予約開始となります。電話やこども館の利用の際に、申し込み下さい。



旬の野菜を沢山食べるとこんな良いことがあります！

夏の野菜は、体を冷やす野菜。冬の野菜は、体を温める野菜。そんな話を情報誌で聞いたことがあります。でも今は、ハウス栽培で夏冬関係なく収穫できるようになっていますね。しかし、旬の野菜ならではのメリットがあります。それは、

- ① 旬の野菜はとにかく美味しい。
- ② 旬の野菜をたくさん食べると病気に対する免疫力が高くなります。
- ③ 旬の野菜をたくさん食べ、さらに外遊びを普段からすると感染症に罹っても症状が出なかったり、軽くすみます。

ですから、健康な体作りには、旬の野菜を食べることが効果的のようです。秋の野菜（秋ナス、かぶ、ごぼう等）が美味しくなります。是非、調理方法を工夫し沢山食べましょう。一食分の食べる量は、海藻、きのこ等を含めて片手の平をパー  にして「たっぷり山」になる位が目安です。

（データから語るおいしい野菜の健康力の本参考）

9月の製作は？

秋のくだものを貼り絵で作ります。出来上がるくだものは何かな？

秋は、おいしい果物がいっぱい食べられる季節です。

丸、三角、四角の色紙をのりで貼って楽しく作りましょう。

使用済み歯ブラシ回収活動について

6月からこども館では、使用済み歯ブラシを回収しています。限りある資源の一つとして身近にある歯ブラシを回収し、世界の恵まれない子ども達に寄付したいと思います。回収できる歯ブラシは、普通の歯ブラシです。掃除をして汚れても洗って乾かして頂ければ回収対象になります。回収出来ない物は、歯間ブラシ、電動歯ブラシ本体と付け替え・天然毛（豚毛・軟毛）です。ご協力宜しくお願いします。