令和8年

子育て支援センター

# そでがうらこども館通信 10月



芸術の秋、スポーツの秋、実りの秋、食欲の秋！と、秋はステキな季節です。また、お出かけにはもってこいの季節になりました。
こども館へも遊びに来てください！お待ちしています。

## ✿ 10 月 の 予 定 ✿

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1<br>英語で遊ぼう・親子で遊ぼう・誕生会<br>個別の育児相談<br>予約受付☎9:00～ | 2 | 3<br>栄養相談 |
| 5 | 6<br>栄養相談 | 7<br>作ってみよう<br>9:00～11:30<br>13:00～15:30 | 8<br>（ハロウィンの小物入れ ）<br>栄養相談 | 9 | 10 |
| 12<br>スポーツの日 | 13<br>身長体重測定<br>9:00～11:30<br>13:00～15:30 | 14<br>★親子で遊ぼう<br>10:30～10:50 | 15<br>栄養相談 | 16<br>おはなし会<br>10:30～10:50 | 17 |
| 19<br>栄養相談<br>★英語で遊ぼう<br>10:30～10:50 | 20 | 21<br>★個別の育児相談<br>9:00～11:30<br>13:00～15:30 | 22<br>身長体重測定<br>9:00～11:30<br>13:00～15:30 | 23 | 24<br>栄養相談 |
| 26 | 27<br>栄養相談<br>★10月の誕生会<br>10:30～10:50 | 28 | 29<br>栄養相談 | 30 | 31 |

### ☘初めてご利用する方へ 案内☘

・月～土 9:00～12:00
13:00～16:15
ランチタイム 12:00～13:00
・休館日 日曜日、祝日、年末年始
・対象 未就学児と家族
（祖父母の利用、市外の方の利用も可）
・初回利用時に登録をします。
・利用料 無料

・・・・・・・・・・・・そでがうらこども館のおすすめポイント・・・・・・・・・・・・

### 親子の交流と子育てサポート

親子で自由に遊べる場所です。お子さん同士の交流はもちろん、父子での利用も大歓迎。子育ての悩みや情報交換もできます。
保育士が常駐していますので、何でもご相談下さい。

### 手作りおもちゃがいっぱい♪

職員手作りのおもちゃをたくさん用意しています。お家でできない遊びを親子で楽しみましょう。



### 栄養士の栄養相談があります！

離乳食の好き嫌い食事のバランスなど、栄養に関する悩みを栄養士が丁寧にお答えします。



### ✿ お願い ✿

・体調が悪い時はご利用をお控え下さい。
・水分補給用の飲み物をご持参下さい。
・赤ちゃんをベッドで寝かせる場合は
タオルをご持参下さい。



### ランチタイムについて

昼食は各自ご用意下さい。
利用希望の方は当日 11:45 までに申込みが必要です。来館時に職員にお声掛け下さい。



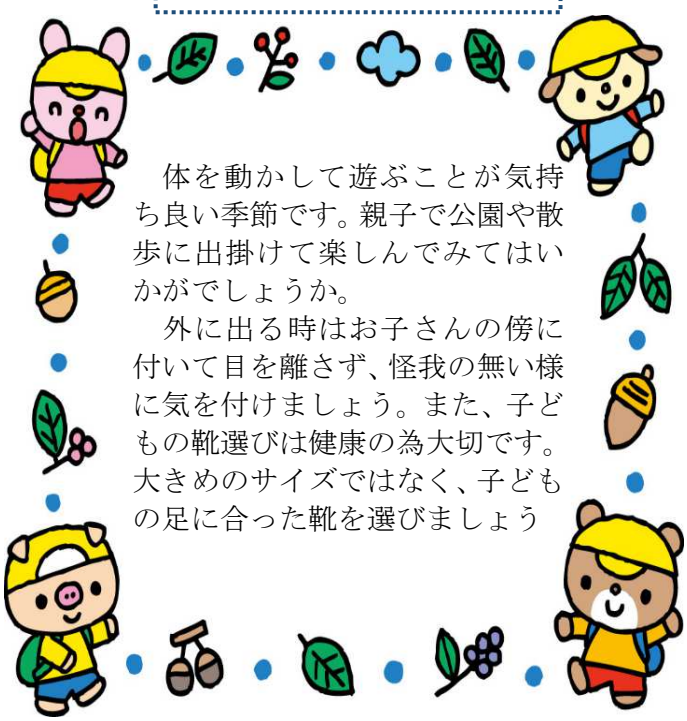
### 11月の行事予定

（★マークは予約が必要です）
4日～6日：作ってみよう
10日・26日：身長体重測定
★9日：親子で遊ぼう（雨天延期 11 日）
★16日：英語で遊ぼう
★18日：個別の育児相談
20日：おはなし会（図書館）
★24日：誕生会



【 お問い合わせ 】
そでがうらこども館 ☎0438-62-2333
そでがうらこども館通信は、ホームページでご覧いただけます。QR コードからご覧下さい。

## 外でいっぱい遊ぼう



体を動かして遊ぶことが気持ち良い季節です。親子で公園や散歩に出掛けて楽しんでみてはいかがでしょうか。

外に出る時はお子さんの傍に付いて目を離さず、怪我の無い様に気を付けましょう。また、子どもの靴選びは健康の為大切です。大きめのサイズではなく、子どもの足に合った靴を選びましょう

## 親子で遊ぼう！！

in 福王台保育所園庭

10月1日（木）9時より予約開始します。

１１月の「親子で遊ぼう」はこども館を飛び出し福王台保育所園庭へ遊びに行きます。
「保育所ってどんな所だろう？」「どんなふうに遊んでいるのかな？」実際足を運んで、親子で楽しく遊んでみましょう。

日時：１１月９日（月）雨天延期１１月１１日（水）
時間：１０：１５～１１：１５
定員：先着親子７組（対象は未就学児）

**詳細はホームページまたは館内配布「親子で遊ぼう！！in 福王台保育所園庭」をご覧ください。**



## 栄養コラム

### お子さんの「便秘」対策について

### 【離乳期】離乳食の進み方とともに工夫してみましょう

・**水分補給**：食後やお散歩の時などに、麦茶や白湯を少しずつ促しましょう。
・**便の滑りをよくする**：便がカチカチで痛そうなときは、離乳食中期～後期以降、少量の油（オリーブオイルや米油、バターなど小さじ1/4程度）を加えると、滑りを助けて出しやすくなります。）

### 【幼児期】便を柔らかくする工夫

・**水溶性食物繊維**：海藻のお味噌汁、オクラ、納豆などの食材を取り入れてみましょう。
・**朝食をしっかり食べる**：朝ごはんと水分補給で、胃腸のスイッチを入れましょう。
・**ヨーグルト**や**オリゴ糖**で腸内環境が整い、便通が良くなることがあります。

※食事を工夫しても便秘が続く場合や、お腹の張り・腹痛、嘔吐、体重が増えないといった症状があるときは、無理をせず、小児科で相談してみましょう。

### お・し・ら・せ

そでがうらこども館の「楽メール」を登録・解除する方は左記のQRコードを読み取りアクセスしてください。
そでがうらこども館の楽メール配信を停止したい場合は、以下のURLよりお手続きいただけます。http://wsv3.rakume.jp/r3/u?i=1087311