令和8年

子育て支援センター

そでがうらこども館通信 11月

庭の木々も葉っぱを落とし、すっかり衣替え。「寒くなってきたね」そんな声が聞こえてきそうです。と同時に、この寒さでカラスウリの実が赤く染まり、アケビの実は薄紫色に変わり、きれいな秋色の装いになってきました。たくさんの秋色を探しに出かけてみませんか？

11 月 の 予 定

月	火	水	木	金	土
2 英語で遊ぼう・親子で遊ぼう・誕生会 個別の育児相談 予約受付☎9:00～ 栄養相談	3 文化の日	4 作ってみよう 9:00～11:30 13:00～15:30	5 （チクチク　ハリネズミ　） 栄養相談	6	7
9 ★親子で遊ぼう　in 福王台保育所園庭	10 栄養相談 身長体重測定 9:00～11:30 13:00～15:30	11 （★親子で遊ぼう: 予備日）	12	13	14 栄養相談
16 ★英語で遊ぼう 10:30～10:50	17	18 ★個別の育児相談 9:00～11:30 13:00～15:30	19 栄養相談	20 栄養相談 おはなし会 10:30～10:50	21
23 勤労感謝の日	24 栄養相談 ★11月の誕生会 10:30～10:50	25	26 栄養相談 身長体重測定 9:00～11:30 13:00～15:30	27	28
30					

☘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。

12月の行事予定

（★マークは予約が必要です）
2日～4日:作ってみよう
8日・24日:身長体重測定
★9日:親子で遊ぼう
★14日:英語で遊ぼう
★16日:クリスマス会
18日:おはなし会(図書館)
★22日:誕生会
★23日:個別の育児相談

【 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。

☆12月16日（水）こども館クリスマス会を行います☆

★予約制　各 15 組（親子の参加組数）
予約受付は 12/1（火）9 時～電話又はこども館にて受付けます。
当日の午前中は予約された方のみ入館が可能となります。
当日のランチタイムは中止とさせていただきます。
午後は通常通りです。

☆一部：10 時～10 時 30 分頃終了予定
☆二部：11 時 10 分～11 時 40 分頃終了予定
＊当日は入れ替え制となります。



クリスマスの色々な催しものを予定しています。

栄養コラム

今月のクローズアップ栄養素：**亜鉛（あえん）**

体調を崩しやすい季節、元気に過ごすために意識したいのがミネラルの一種「**亜鉛**」です。
亜鉛は免疫機能をサポートする栄養素として世界的に注目を集めています。不足すると味覚や嗅覚が鈍くなるだけでなく、子どもの**情緒の安定**や**メンタルの健やかさ**にも深く関わっています。しかし、現代人の多くが不足しがちと言われています。



おすすめの食材は手軽な『 すりごま 』★☆

亜鉛を含む食材には牡蠣やレバーなどがありますが、日々の食事に取り入れやすいのが「すりごま」です。すりごまにすることで、皮が破れて消化吸収がぐんと高まります。
さらに、ごまに含まれる「**セサミン**」は高い抗酸化力を持ち、**免疫力アップ**、**肌の健康維持**など全身にうれしい働きがいっぱいです。



現在、こども館では季節の食材や栄養豊富な食材を手軽にとれるレシピを配布しています。ぜひ手に取ってみてくださいね。

そでがうらこども館の「楽メール」を登録・解除する方は右記の 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