

# 10月の子どもの広場

幼稚園や保育所(園)では、通園、通所していない子どもとその親を対象に、楽しい催しを計画しています。遊びに来ませんか。詳細は各園(所)にお問い合わせください。



双葉保育園の様子



日時	場所と電話	内容
10月8日(日) 10:00~11:00	津屋崎保育園 ☎52・1209	運動会に遊びに来てね 運動会プログラムに参加します
10月12日(木) 10:30~11:30	福津いくみ保育園 ☎38・5193	運動会ごっこ 要予約20組、動きやすい服装で来てください
10月18日(水) 10:00~11:00	双葉保育園 ☎42・3696	園庭で遊びましょう
10月20日(金) 14:00~15:00	神興幼稚園 ☎42・2107	秋の園庭で遊びましょう
10月21日(土) 10:00~11:30	いりどり真愛保育園 ☎43・2158	パパとお散歩に行こう 要予約、受付9月19日(火)~
10月25日(水) 10:00~11:00	大和保育所 ☎43・1033	美味しいおやつを作りましょう 2歳以上、要予約10組、材料費100円
10月25日(水) 10:00~11:30	真愛保育園 ☎43・5305	わらべうたで遊ぼう お弁当を持って来てもいいですよ
10月27日(金) 10:00~11:30	ひがしぶくま真愛保育園 ☎42・2103	観劇会 10分前までに集合してください

※着替え、タオル、帽子、お茶を必ずご持参ください。  
※ひがしぶくま真愛保育園は、駐車場に限りがあります。



▲育児講座「からだにやさしいおやつ」



▲育児講座「乳児と小児の心肺蘇生法」



そせい

体が喜ぶ食べ物  
7月の育児講座「からだにやさしいおやつ」には、「簡単にできるおやつや安心な食べ物を知りたい」という保護者が参加しました。講師の「うちごはんplus」の中島美香さんから、材料の粉や甘味料、油の話や聞き、おやつ作りに役立つミックス粉を作りました。食を通じた育児の大切さや料理の簡単なアイデアも教わり、早速家で試したいと皆さん楽しみな様子でした。さて、「まごわやさしい」という言葉を知っていますか。これは、健康のために積極的に

プのことで、脂質が多く栄養も偏りがちです。これらを食べるときは、野菜と一緒に摂り、食べる頻度が多くならないようにしましょう。健康のために「まごわやさしい」を意識してみませんか。酢の物にちりめんやごまを入れたり、みそ汁に豆腐やわかめを加えたりするだけでも摂れる食材が増えます。1日の食事ですべてそろえたいですね。

に摂りたいまめ(豆製品)、ごま(種実類)、わかめ(海藻類)、やさしい、さかな、しいたけ(きのこ類)、いもの頭文字をとったものです。日本人は昔から米を主食に、野菜、芋類、魚介、海藻類などを副食とする食生活を送ってきました。この伝統的な食生活は体に必要な栄養素を多く含み、生活習慣病や老化の予防、疲労回復などに効果があります。一方、「おかあさんやすめ、ハハキトク」とはオムライス、カレーライス、アイスクリーム、サンドイッチ、やさそば、スパゲティ、めだまやき、ハンバーグ、ハムエッグ、ギョウザ、トースト、クリームスー



子育て支援センターでは乳幼児の子育てを応援しています。みんなの手を取り合って健やかな子どもを育てましょう。こどもの国のホームページも見てね。  
渡辺麻衣子保育士

子育て支援センターなかよし  
【利用対象者】0歳~6歳(未就学児)の親子  
【場所】ふくとぴあ  
【休館日】月曜日、第2土曜日とそれに続く日曜日、祝日  
【受付、問い合わせ】☎35・8382 FAX35・8383  
▲市こどもの国ホームページ



## なかよしルーム

親子で遊んだり、子育て仲間と交流したりできます。  
時間 9:30~16:00

## びよびよタイム

わらべうた遊びや絵本の読み聞かせをしています。赤ちゃんと触れ合いながら、楽しくお話ししましょう。  
日程 0歳 10月20日(金)  
1歳 10月13日(金)、10月27日(金)  
時間 10:30~11:30 受付10:20まで

## ともだちタイム

2歳~3歳のお友達と親子で楽しく遊びましょう。  
日程 10月12日(木)10:30~11:30 受付10:20まで

## おもちゃ病院

おもちゃドクターが大切なおもちゃを修理します。  
日時 10月20日(金)13:00~15:00  
診察料 1個100円 ※部品代は別途負担です。

育児講座  
〜楽しんでDEクッキング〜  
保育所で人気の給食メニューを作りましょう。「まごわやさしい」がそろった献立です。要予約です。  
日時 11月15日(水) 午前9時30分~午後1時  
場所 ふくとぴあ  
講師 大和保育所調理員  
定員 15人  
費用 材料費として1人400円  
託児 先着15人、要予約、生後5か月以上の未就学児、1人300円

託児受付期限 11月7日(火)  
おねがい会員講習会  
子育て中に困ったときに手助けしてほしい「おねがい会員」を募集します。「まかせて会員」が子育てのお手伝いをします。講習を受けた後から利用できます。  
日時 11月4日(土) 午前10時~午前11時30分  
場所 子育て支援センター  
受付期限 10月28日(土)  
問い合わせ ファミリーサポートセンターふくとぴあ ☎43・0338

育児講座  
〜こころの成長の向き方〜  
「イヤイヤ」、「ジブンデ」。子どもの成長はうれしいけれど、悩むことも多くありますよ。子どもの成長や発達を知って、子どもとの関わり方を探り、親の役割について学びましょう。要予約です。  
日時 10月31日(火) 午前10時~正午  
場所 ふくとぴあ  
講師 元大和保育所園長 梅原真理子さん  
定員 30人  
託児 先着15人、要予約、生後5か月以上の未就学児、1人300円  
託児受付期限 10月22日(日)

日程	内容
10月19日(木)	わらべうた
11月8日(水)	わらべうた 子育て座談会
12月14日(木)	手作りおもちゃ 離乳食試食

いっしょに子育て  
〜おひさまびよび〜  
子どもの発達を見つめ、子育てを一緒に楽しみませんか。要予約です。  
時間 午前10時~午前10時45分  
場所 大和保育所  
対象 生後3か月~11か月の子どもとその保護者  
定員 8組  
※3回連続で参加できる人、初めての人を優先します。  
3回目は給食代として子ども1人250円が必要です。  
受付、問い合わせ 大和保育所 ☎43・1033

乳幼児の子育て情報コーナー  
わいわいわ  
笑って「話」して「和」んで子育ての「輪」を広げませんか。子育て支援センターでは、さまざまな子育て事業に取り組んでいます。ぜひご利用ください。  
子どもの発達を見つめ、子育てを一緒に楽しみませんか。要予約です。  
時間 午前10時~午前10時45分  
場所 大和保育所  
対象 生後3か月~11か月の子どもとその保護者  
定員 8組  
※3回連続で参加できる人、初めての人を優先します。  
3回目は給食代として子ども1人250円が必要です。  
受付、問い合わせ 大和保育所 ☎43・1033