

# 9 のびのびめ〜る

2022.8.25発行

9月は暑い日と涼しい日と様々で、また朝夕と昼の寒暖差も大きい時期です。まだまだ日中は気温の高い日や日差しの強い日も多いので、水分補給や衣服調節に気を付けていきたいですね。（起床時や入浴後の水分補給も忘れずに...）



## ☆子育て支援センター広場を利用するにあたってのお願い☆

- ① 利用の際は、検温をお願いします。  
※熱・咳などの症状・体調不良の方は利用できません。
- ② 手洗い・手指消毒とマスクの着用をお願いします。
- ③ 利用の際は、築上町児童館施設利用者カードの記入をお願いします。
- ④ 広場では水分補給を除く飲食はできません。  
赤ちゃんコーナー・おもつ替えコーナーは、衛生面を考慮し、マットのみ準備をさせていただきます。必要に応じて、バスタオル等の準備をお願いします。  
※施設の消毒や換気など可能な限り安心・安全に配慮します。

## ♡子育て支援センター広場の開設場所・曜日・時間について♡

※児童館…月～土曜日 10:00～17:00

※築城社会福祉センター…月・火・木・金曜日 9:00～14:00（祝日はお休みです。）

※児童館は12:00～13:00・築城社会福祉センターは11:30～12:30に室内換気・消毒を行いますので、その間は利用出来ません。

※人数によっては、人数制限を設けることがありますのでご了承ください。

※今後の状況によって、変更する可能性がありますのでご了承ください。

## □図書館からの絵本の紹介

### かいちゅうでんとう

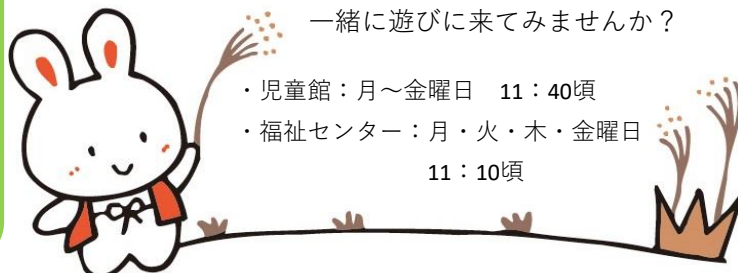
懐中電灯のまあるい光に照らされた部屋は、なんだかいつもと違って見える。光を揺らすと、影がおどるよ。色つきのビー玉を照らしたら、きれいな色の影ができて...



## ♡なかよしタイム♡

子育て支援センターの広場では、下記の時間に絵本の読み聞かせや体操などを行っています。  
10分程度の短い時間ですが、皆さんと一緒に楽しい時間を過ごせたらいいなあと思います。お子さんと一緒に遊びに来てみませんか？

- ・児童館：月～金曜日 11:40頃
- ・福祉センター：月・火・木・金曜日 11:10頃



☆子育て支援センターの行事は、町内にお住まいの未就学児親子が対象となっています。

## ☆親子運動遊び☆

体を使った簡単な運動遊びを、お子さんと一緒に楽しみましょう。

※日時：9月8日（木）10:30～11:30

※場所：児童館 多目的ホール

※講師：中村 香先生

※要予約：定員5組・予約受付 9/1～

（定員になり次第、締め切らせて頂きます。）

※持ってくる物：汗拭きタオル・お茶

## ☆おやつ役割☆

おやつは、「栄養補充」「身体と心のリフレッシュ」「食育」の3つの役割を果たしています。

- おやつは「第4の食事」
- 身体と心のリフレッシュは「エネルギーチャージ」
- 食育は「食への興味・関心を高める。」

※おやつを与える時の注意点

### ①おやつ量には気をつけよう

食事がメインだという事を忘れずにしましょう。（おやつはあくまでも栄養補充）

### ②飲み物と一緒に食べよう！

水分補給もかねて、おやつを食べる時に一緒に水分をとる習慣をつけるといいですよ（甘いジュースは肥満の原因）

### ③だらだら食いは厳禁！

だらだらとおやつを食べてしまうと、食事の際にお腹が空かないだけでなく、消化・吸収をし続けなければならないため、胃腸にも負担がかかってしまいます。時間帯を決めて、おやつの時間を楽しむようにしましょう。

## ♪リトミック♪

リズムに合わせて、お子さんと一緒に体を動しながら、音楽に親しみましょう。

①日時：9月13日（火）10:30～11:30

場所：福祉センター 大ホール

※講師：神田 美香恵先生

※要予約：定員5組・予約受付 9/1～

（定員になり次第、締め切らせて頂きます。）

※持ってくる物：汗拭きタオル・お茶

②日時：9月26日（月）10:30～11:30

場所：児童館 多目的ホール

※講師：渡辺 佐智子先生

※要予約：定員5組・予約受付 9/1～

（定員になり次第、締め切らせて頂きます。）

※持ってくる物：汗拭きタオル・お茶

## ♡そうめん焼きを作ってみませんか？♡

夏の定番メニューの「そうめん」

そうめんでおやつを作ってみましょう。

＜材料＞

そうめん 適量

鶏がらスープの素 適量

＜作り方＞

1. 残ったそうめんを鶏がらスープの素を混ぜる。
2. フライパンに多めの油を入れ、味付けしたそうめんをカリカリに揚げ焼にする。

※鶏がらスープのかわりに塩やチーズ・ちりめんじゃこ・青のり・桜えびなどもいかがですか？



## ♡傘袋ロケットを作って飛ばそう♡

傘袋ロケットを作って、お外で飛ばして遊びませんか？どこまで遠くに飛ばすことができるかな？

※ご希望の方には、制作セットをお渡しいたします。

お気軽にスタッフまで声をお掛け下さい。

（児童館・福祉センターどちらでもお渡し出来ます。）

配布期間：9/1～材料がなくなり次第終了

☆子育て支援センター

住所：築上郡築上町大字上別府73番地（築城社会福祉センター内）

住所：築上郡築上町大字湊1280番地の1（児童館内）



TEL:0930-57-4300