



子どもと家庭、地域はひとつ にこにこ子育て すくすく精華 精華町子育て支援センターだより

秋の訪れと共にかわいい虫の音が聞こえてくるようになってきました。親子で秋の発見を楽しんでください。

・手指消毒をしてから、入室をお願いいたします。・子育て支援センターの事業は、精華町在住の方に限ります。

◆◆◆つながい野外ひろば“なかよし”

「A:けいはんな記念公園」「B:池谷公園」「C:鳥谷公園」◆◆◆

申込不要です



自然にいっぱいふれながら、地域の公園や広場で一緒に遊びましょう。

◎日 時 A:10月25日(金) B:10月31日(木) C:11月8日(金)

いずれも午前10時15分～11時30分

◎場 所 A:けいはんな記念公園(精華台) B:池谷公園(桜が丘) C:鳥谷公園(光台)

◎対 象 者 町内在住で未就園の子どもと保護者

※雨天など悪天候の場合は中止になります。(当日8時30分現在の状況で判断します。中止かどうか分からない場合は、8時30分～8時50分の間に支援センターまでお問い合わせください。)

※現地集合、現地解散となります。公園付近には駐車場がない為、徒歩・自転車、公共交通機関にてお越しください。

◆◆◆パパママ講座「赤ちゃんとパパ」◆◆◆

子どもの成長はあっという間です。パパも赤ちゃんと時間を楽しみましょう！

日 時	10月26日(土)(変更の場合あり) 午前10時～11時30分	日 時	11月30日(土)(変更の場合あり) 午前10時～11時30分
予約受付	10月1日(火)～10月16日(水)の 午後4時まで	予約受付	11月1日(金)～11月20日(水)の 午後4時まで

◎場 所 保健センター

◎講 師 岡 いくよ氏(助産師)

◎対 象 者 町内在住で未就園の2か月～12か月まで(開催日現在)の子どもと保護者

◎申込方法 町ホームページから「赤ちゃんとパパ」を検索、またはスマートフォンで右の二次元コードからお申し込みください。



◆◆◆すくすくフレーラム とっところひろば “歯っぴー講座”◆◆◆

初めての歯磨き、疑問もでてきますよね。子どもの歯について歯科衛生士さんと一緒にお話ししましょう。

◎日 時 10月29日(火) 午前10時30分～11時30分

◎対 象 者 町内在住で未就園の1歳6か月以上(開催日現在)の子どもと保護者

◎担 当 歯科衛生士

◎申込期間 10月15日(火)～10月23日(水) 午後4時まで

◎申込方法 町ホームページから「赤ちゃんとパパ」を検索、またはスマートフォンで右の二次元コードからお申し込みください。



◆◆◆1歳からのぴよぴよサロン◆◆◆

赤ちゃんサロンを卒業した方、あつまれ！親同士みんなで子育ての話をしましょう。

日 時	11月1日(金) 午前10時～11時30分	日 時	12月6日(金) 午前10時～11時30分
予約受付	10月16日(水)～10月23日(水)の 午後4時まで	予約受付	11月20日(水)～11月27日(水)の 午後4時まで

◎場 所 保健センター

◎対 象 者 町内在住で1歳～未就園児の子どもと保護者

◎申込方法 町ホームページから「1歳からのぴよぴよサロン」を検索、またはスマートフォンで右の二次元コードからお申し込みください。



◆◆◆親子でやる気スイッチ講座◆◆◆

体を動かしながら、子育てのコツを学びましょう。※2回シリーズです。



- ◎日時 11月5日(火) 11月12日(火)
午前10時15分～11時15分 (受付は午前10時00分～10時10分)
- ◎場所 むくのきセンター 多目的ホール(4階)
- ◎内容 親子でできるふれあい遊びや運動遊び
- ◎講師 運動遊びクラブ スイッチ 代表 杉島 尚徳 氏
- ◎対象者 町内在住で未就園の1歳6か月以上(開催日現在)の子どもと保護者で全2回に参加できる方
- ◎申込期間 10月15日(火)～10月23日(水)
- ◎申込方法 町ホームページから「親子でやる気スイッチ講座」を検索、またはスマートフォンで右の二次元コードからお申し込みください。



◆◆◆食育講座 離乳食「A:初期・中期編」「B:後期・完了期編」◆◆◆

離乳食の進め方や必要性など、簡単メニューの紹介など調理実習を通して楽しく学びます

- ◎日時 A:10月22日(火) B:11月19日(火)
午前10時～11時30分 (受付:午前9時40分～9時55分)
- ◎場所 むくのきセンター調理室(3階)
- ◎講師 精華町立保育所 管理栄養士
- ◎対象者 町内在住で未就園の子どもの保護者及び妊婦の方
- ◎内容 A:離乳食の初期中期編 B:離乳食の後期・完了期編
- ◎参加費 A:300円 B:400円(A,Bどちらも、親のみ試食します。)
- ◎申込期間 A:9月30日(月)～10月9日(水)
B:10月28日(月)～11月6日(水)
- ◎申込方法 町ホームページから「食育講座」を検索、またはスマートフォンで右の二次元コードからお申し込みください。
- ◎その他 託児があります。対象は2か月～就園前の子どもです。



◆◆◆子育て応援講座「子育て講座」◆◆◆

町内保育所とのタイアップ講座です。

子どもの発達に合ったおもちゃで遊びながら子育てのコツを学びます。

- ◎日時 12月9日(月) 午前10時～11時30分 (受付:午前9時40分～9時55分)
- ◎場所 精華町交流ホール(町役場2階)
- ◎講師 キッズいわきぱふ代表 岩城 敏之 氏
- ◎内容 「笑って学ぶ子育てのコツ～子育てはみんなでする未来の人材育成～」
- ◎対象者 町内在住の就学前までの子どもを持つ保護者
- ◎定員 20組程度 (託児はありません。親子で一緒に遊びながら学びます。)
- ◎申込期間 11月18日(月)～11月27日(水)
- ◎申込方法 町ホームページから「子育て応援講座」を検索、またはスマートフォンで右の二次元コードからお申し込みください。



◆◆◆子育てふれあい教室「第3回わらべうたあそび」◆◆◆

赤ちゃんとのスキンシップは大切ですね。わらべうたを通して親子のふれあいを楽しみましょう。

- ◎日 時 11月26日(火) 午前10時15分～11時15分
- ◎場 所 照光寺(祝園地区)
- ◎講 師 わらべうたサークル“おてんとさん”奥 朗子 氏
- ◎対 象 者 町内在住で未就園の6か月～1歳6か月(開催日現在)の子どもと保護者
- ◎定 員 親子8組程度
- ◎申込期間 11月5日(火)～11月13日(水)
- ◎申込方法 町ホームページから「わらべうたあそび」を検索、またはスマートフォンで右の二次元コードからお申し込みください。



🐻🎂🎁 お誕生日のつどい 🐻🎂🎁

お誕生日のつどいは、その月生まれのお友達が集まって、みんなでお祝いします。身体計測をした後、誕生日カードに手形を押したり、楽しいシアター(手遊び、ラミネートシアター)もあります。町ホームページ「お誕生日のつどい」を検索、またはスマートフォンで右上の二次元コードからお申し込みください。



10月生まれ”お誕生日のつどい” 日 時 10月18日(金)(変更の場合あり) 午前10時～11時30分 予約受付 10月1日(火)～ 10月11日(金)の午後4時まで	11月生まれ”お誕生日のつどい” 日 時 11月15日(金)(変更の場合あり) 午前10時～11時30分 予約受付 11月1日(金)～ 11月8日(金)の午後4時まで
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------

- ◎場 所 子育て支援センター
- ◎参加費 120円

◆◆◆パパママ講座「ふれあい運動遊び」◆◆◆



親子で体を使ったふれあい遊びや色々な運動遊びを楽しみましょう。

- ◎日 時 12月10日(火) 午前10時15分～11時15分
- ◎場 所 こまだ保育所 ホール
- ◎講 師 深見 智洋 氏(幼児体育指導員)
- ◎対 象 者 町内在住で未就園の1歳6か月以上(開催日現在)の子どもと保護者
- ◎内 容 親子で楽しめるふれあい遊び・運動遊び
- ◎申込期間 11月25日(月)～12月4日(水)の午後4時まで
- ◎申込方法 町ホームページから「パパママ講座 ふれあい運動遊び」を検索、または、スマートフォンで右の二次元コードからお申し込みください。



☆リズムであそぼう☆ ※詳しくは各保育所にお問合せください。

町内在住で未就園のお子さんと保護者を対象に、音楽に合わせて踊ったりふれあい遊びをする楽しいリズムあそびです。

- ◇講 師 石角 朋美先生(音楽指導者)
- ◇対 象 者 町内在住で未就園の子どもと保護者
- ◇場 所 予定表の保育所
- ◇日 程 予定表の日程

町ホームページから「リズムであそぼう」を検索。



《後期(10月～)の予定》

保育所名	実施日程				
	10/15	11/12	12/17	令和7年 1/21	令和7年 2/18
こまだ保育所 (Tel.94-3400)	(火)	(火)	(火)	(火)	(火)
いけたに保育所 (Tel.72-3530)	(木)	(木)	(木)	令和7年 1/9 (木)	令和7年 3/13 (木)
ほうその保育所 (Tel.94-3530)	(水)	(水)	令和7年 2/12 (水)		



食育だより



旬の食材で

秋といえば、おいしい食べものがたくさん出回ります。

その中でもさつまいもは、おかずやおやつに使えて保存もできるので重宝します。

さつまいもには、食物繊維とビタミン C が多く、主食にもなります。

切ると出てくる白い液は、ヤラピンという樹脂の一種。腸の働きをよくする作用があるので、食物繊維とダブルで腸をきれいにし、便秘改善に効果があります。

保存は、密閉せず、新聞紙などに包んで常温で保存しましょう。

寒さに弱いので、冷蔵庫に入れるのは NG です。

今回は、これからたくさん出回る「さつまいも」を使ってマフィンを作ってみませんか。

簡単おやつレシピ さつまいもマフィン

材 料 (8号アルミカップ6個ぐらい)

さつまいも	100g
ホットケーキミックス	100g
牛乳又は豆乳	70g
なたね油	20g
砂糖	10g
黒ごま	少々



《作り方》

1. さつまいもの皮をむいて、半分は7~8ミリの輪切りにし、残りは7~8mmの角切りにして水にさらす。
2. 鍋にさつまいもを入れ、水から茹でて柔らかくなった後湯を捨てる。
3. 2の輪切りのさつまいもはマッシャーでつぶし、牛乳、砂糖、なたね油を加えてよく混ぜる。
4. 3にホットケーキミックスを加えてよく混ぜる。角切りのさつまいもを少し残してさっくり混ぜる。
5. アルミカップに4を等分に入れ、角切りのさつまいも、黒ごまをトッピングし、180℃のオーブンで15~20分ぐらい焼く。
6. 竹串を挿して何もつかなければ出来上がり。

『Instagram』

事業の様子などを載せています。
「精華町子育て支援センター」で検索。もしくは左の QR コードを読み取ってください。



KODOMO2005KOSQDATE

精華町子育て支援センター (こまだ保育所内)

TEL 98-4001 FAX 94-3780

E-mail kosodate@town.seika.lg.jp

子育て支援センターだより令和6年度10,11月号 (V o 1.6-4) は精華町ホームページでご覧いただけます。精華町ホームページ⇒子育て・教育⇒子育てを楽しむ⇒子育て支援センター⇒精華町子育て支援センターだより