



太陽がキラキラと輝き、お出かけが楽しい季節になりました。暑さ対策をしながら、楽しく元気に過ごしていきたいですね。

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。

=参加者募集=



◆◆◆パパママ講座「赤ちゃんパパ」◆◆◆

子どもの成長はあっという間です。パパも赤ちゃんとの時間を楽しみましょう！

日 時 8月29日(土) 午前10時～11時30分 予約受付 8月3日(月)～8月26日(水)	日 時 9月19日(土) 午前10時～11時30分 予約受付 9月1日(火)～9月16日(水)
---	---

- ◎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)の子どもと父親
- ◎場所 精華町防災保健センター みらっぷ(役場庁舎北側)
- ◎講師 岡 いくよ氏(助産師)



◆◆◆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！同じ年齢の子をもつ親同士、子育ての話をしませんか。

- ◎日 時 9月4日(金) 午前10時～11時30分
- ◎場所 旧東畑公民館(いろは)
- ◎対象者 町内在住で未就園の1歳以上(開催日現在)の子どもと保護者
- ◎申込期間 8月19日(水)～8月26日(水)



◆◆◆子育てふれあい教室「第2期音楽リズムであそぼう！」◆◆◆

心地よい音楽に合わせてお子さまとふれあって、自分自身もリフレッシュしましょう。

- ◎日 時 9月7日(月)、9月14日(月)、10月5日(月) ※3回シリーズです。
各回 午前10時30分～午前11時30分
- ◎場所 精華町役場交流ホール(町役場2階)
- ◎講師 NPO法人こらぼねっと京都
- ◎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
- ◎申込期間 8月3日(月)～8月26日(水)



◆◆◆食育講座 離乳食「おやつ・食事編」◆◆◆

野菜たっぷりのバランスのとれた食事や簡単に作れるおやつについて調理実習などを通して楽しく学びます。

- ◎日 時 9月8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 管理栄養士
- ◎対象者 町内在住で未就園の1歳以上(開催日現在)の子どもと保護者
- ◎内容 離乳食のおやつ・食事編
- ◎参加費 500円(親子で試食します)
- ◎定員 12組程度
- ◎申込期間 8月3日(月)～8月26日(水)
- ◎その他 託児があります。対象は2か月以上の未就園の子どもです。



◆◆◆子育てふれあい教室「第2回わらべうたあそび」◆◆◆

赤ちゃんとのスキンシップはとても大切ですね。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 9月11日(金) 午前10時15分～11時15分
- ◎場 所 高齢者社会福祉施設「神の園」(南稲八妻地区)
- ◎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1歳6か月以上(開催日現在)の子どもと保護者
- ◎定 員 親子15組程度
- ◎申込期間 8月10日(月)～9月2日(水)



◆◆◆出前おはなし会“おはなしポケット”◆◆◆

保育士が楽しく絵本や紙芝居の読み聞かせをします。一緒にほっこりしませんか？



日 時 9月28日(月) 午前11時～11時30分 予約受付 8月31日(月)～9月23日(水)	日 時 10月26日(月) 午前11時～11時30分 予約受付 9月28日(月)～10月21日(水)
--	--

- ◎場 所 みんなの元気塾(東畑地区)
- ◎対 象 者 町内在住で未就園の子どもと保護者
- ◎内 容 みんなの元気塾での開催については、簡単な伝承遊びをゆったりと楽しんだ後にお話を始めます。

◆◆◆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 10月6日(火) 午前10時～11時30分
- ◎場 所 こまだ保育所 ホール
- ◎講 師 ATRE運動教室 代表 深見 智洋 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
- ◎申込期間 9月7日(月)～9月23日(水)



◆◆◆離乳食 なになに講座◆◆◆

「離乳食を始めるタイミングは?」「始めてみたけれどちょっと聞きたいことが…」離乳食に関する疑問を何でも聞いてみましょう。手際よく調理できるコツも聞けますよ。

- ◎日 時 10月19日(月) 午前10時～11時30分
- ◎場 所 こまだ保育所 ホール
- ◎講 師 精華町 管理栄養士
- ◎対 象 者 町内在住で未就園の1歳6か月まで(開催日現在)の子どもと保護者
- ◎申込期間 9月1日(火)～10月7日(水)



🐻🎀🍰🎀📦 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、みなでお祝いをします。身体計測をした後、誕生日カードに手形を押したり、手遊びや楽しいシアター(パネルシアターなど)もあります。

8月生まれ”お誕生日のつどい” 日 時 8月21日(金) 時 間 午前10時～11時30分 予約受付 8月3日(月)～8月14日(金)		9月生まれ”お誕生日のつどい” 日 時 9月18日(金) 時 間 午前10時～11時30分 予約受付 9月1日(火)～9月11日(金)	
---	---	---	---

- ◎場 所 子育て支援センター
- ◎参加費 200円(カード代)

★お申込みはこちら！★

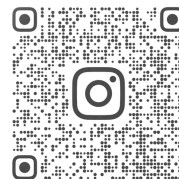
町ホームページまたはスマートフォンで
下の二次元コードからお申込みください。

または、Instagram のプロフィール欄
からお申込みください。



★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 QR コードを読み取ってください。



@KODOMO2005KOSODATE

季節の子育て情報

ほっこりカフェ



9月1日は[防災の日]です。

★いざという時の備えはできていますか？今一度確認してみてくださいね。また、今回は赤ちゃん向けの防災用品
を紹介します。

＜赤ちゃんや子ども向け防災用品＞

基本用品

- ☐ 非常食(粉ミルク・液体ミルク・レトルト離乳食など)
- ☐ 哺乳瓶
- ☐ 紙おむつ、おしりふき
- ☐ 衣類、タオル類
- ☐ 飲料水
- ☐ 親子(母子)健康手帳
- ☐ 懐中電灯

あると便利な防災用品

- ☐ 玩具(安心材料として使えます)
- ☐ 抱っこひも・おんぶひも(両手があくと動きやすくなります)
- ☐ 冷却シート(暑さ対策にも使えます)
- ☐ カイロ(離乳食を温めるときにも使えます)
- ☐ 新聞紙、ビニール袋(防寒対策、敷物としても使えます)
- ☐ 食品用ラップ(器代わりに使えます)
- ☐ ホイッスル(閉じ込められた時に使えます)

・非常食を、一度食べてみるのもいいですね。各自の口に合うものを見つける意味でもおすすめです。

・防災用品は、リュックなどの持ち出しやすいものにまとめておくと安心です。



＜災害が起きる前にできること＞

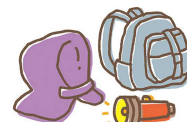
自宅内の安全地帯を決めておく

- ・家具が倒れてこない場所は？
- ・出入口は確保できる？



自宅最寄りのハザードマップや避難場所を知っておく

- ・避難場所はどこかな？
- ・危険な箇所はどこ？



・不意に襲ってくる災害から身を守るために、日頃からできることを実行してみると良いですね。

☆精華町内のハザードマップや避難場所等の防災情報は、

☆精華町ホームページ

【くらしの場面のアイコン もしもの時に⇒防災・災害対策】も参考にしてください。



食育だより



夏バテにならないために

暑くても元気な子どもたちですが、日本の夏特有の高温多湿や室内外の気温差に体が対応しきれずに、自律神経のバランスが乱れ、「夏やセ」や「夏バテ」となることもあります。夏バテになると、体の消化機能が低下して食欲不振に陥ってしまい、ビタミンやミネラルの摂取不足が心配されるので、食事には注意しましょう。

暑い日が続くと冷たい飲み物が欲しくなりますが、冷たい飲み物ばかり摂ると、胃腸の動きが鈍くなったり、飲み物だけでお腹がいっぱいになって食欲が落ちたりすることがあります。食事をおいしく食べるには、冷たい飲み物はなるべく控えて、食事をしっかり摂れるようにしましょう。

朝ご飯を食べて夏バテを吹き飛ばそう

- 早寝、早起きを心掛け、毎日の生活リズムをしっかり作りましょう。
- 朝ご飯を食べましょう。
- たんぱく質、ビタミン、ミネラルを十分にとりましょう。



簡単おやつレシピ 朝食やおやつに「チーズ入りポテトスコーン」

じゃが芋を使った素朴な味わい。ほんのりと甘味、塩味が感じられます。

材 料（6個分）

じゃが芋	120g
牛乳	30g
なたね油	24g
砂糖	24g
塩	1g
小麦粉	100g
ベーキングパウダー	3g
プロセスチーズ	30g



作り方

1. じゃが芋は皮をむき、1 cmの輪切りにして水にさらしておく。
2. 1のじゃが芋の水気をきり、耐熱容器に入れる。ラップをして600Wで3分加熱する。
じゃが芋が軟らかくなったら底にたまった湯を切り、熱いうちにマッシャー等でつぶして粗熱をとる。
3. 小麦粉、ベーキングパウダーをふるっておく。
4. 2が冷めたら、牛乳、なたね油、砂糖、塩を加えてよく混ぜる。3を入れ、粉気がなくなるまで混ぜる。
5. 4を六等分して、細かく切ったチーズを包み平たく成型して、180℃に熱したオーブンで20分焼く。

* 生地にはコーン等をいれてもおいしいよ。



精華町子育て支援センター（こまだ保育所内）
TEL 0774-98-4001 FAX 0774-94-3780
E-mail kosodate@town.seika.lg.jp

子育て支援センターだより令和8年度8,9月号（Vol.8-3）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⇒子育てを楽しもう⇒子育て支援センター⇒子育て支援センターだより