



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

かわいい虫の音色が聞こえてくる季節となりました。親子で秋探しを楽しんでみませんか？

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。

◆◆◆すくすくフレールーム にっこいひろば “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13日(火) 午前10時30分～11時30分

◎場 所 子育て支援センター（こまだ保育所内）

◎対 象 者 町内在住で未就園の2か月以上（開催日現在）の子どもと保護者

◎担 当 歯科衛生士

当日参加できます。



◆◆◆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」◆◆◆

申し込み不要です。

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23日(金) B:10月30日(金) C:11月11日(水)

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。）

中止の場合は、Instagramに掲載しますので、確認してください。

※現地集合、現地解散になります。駐車場には限りがありますので、なるべく徒歩・自転車、公共交通機関にてお越しいただきますよう、ご協力よろしくお願いします。



◆◆◆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13日(金) 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か月まで（開催日現在）の子どもと保護者

◎申込期間 10月13日(火)～11月4日(水)

◆◆◆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17日(火)・11月24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19日(月)～11月4日(水)



◆◆◆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 11月21日(土) 午前10時30分～11時30分
- ◎場 所 精華町防災保健センター みらっぷ(役場庁舎北側)
- ◎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
- ◎講 師 岡 いくよ氏(助産師)
- ◎申込期間 11月2日(月)～11月18日(水)

◆◆◆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6日(金) 午前10時～11時30分	日 時 12月4日(金) 午前10時～11時30分
予約受付 10月21日(水)～10月28日(水)	予約受付 11月18日(水)～11月25日(水)

- ◎場 所 精華町防災保健センター みらっぷ(役場庁舎北側)
- ◎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

◆◆◆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、調理実習を通して楽しく学びます。

- ◎日 時 A:11月10日(火) B:12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:400円 B:400円(A・B共に親のみ試食します。)
- ◎申込期間 A:10月1日(木)～10月28日(水) B:11月2日(月)～11月25日(水)
- ◎そ の 他 託児があります。対象は2か月～未就園の子どもです。



◆◆◆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 11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 精華町防災保健センター みらっぷ(役場庁舎北側)
- ◎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 町内在住で就学前の子どもを持つ保護者
- ◎申込期間 10月1日(木)～10月28日(水)
- ◎そ の 他 託児はありません。親子で一緒に遊びながら学びます。



◆◆◆1歳からのパパひろば◆◆◆

赤ちゃんパパを卒業した方、体を動かして遊んだり交流会で色々な話をして楽しみましょう。

- ◎日 時 10月31日(土) 午前10時00分～11時30分
- ◎場 所 子育て支援センター(こまだ保育所内)
- ◎対 象 者 町内在住で未就園の1歳以上(開催日現在)の子どもと父親



◆◆◆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 10月26日(月) 午前11時～11時30分	日 時 11月16日(月)※第3月曜日に変更しています。 午前11時～11時30分
場 所 みんなの元気塾(東畑地区)	場 所 せいかガーデンシティ2階西側広場
予約受付 9月28日(月)～10月21日(水)	申し込み不要です

◎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、ゆったりと簡単な伝承遊びを楽しんだ後、お話を始めます。



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、パネルシアター)もあります。

10月生まれ”お誕生日のつどい” 日 時 10月16日(金) 午前10時～11時30分 予約受付 10月1日(木)～10月9日(金)	11月生まれ”お誕生日のつどい” 日 時 11月20日(金) 午前10時～11時30分 予約受付 11月2日(月)～11月13日(金)
--	---

◎場 所 子育て支援センター

◎参加費 200円

☆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。

《後期(10月～)の予定》

- ◇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



※いけたに保育所は右の
二次元コードからお申し込みください。



保育所名	実施日程				
こまだ保育所 (TEL94-3400)	10/20 (火)	11/17 (火)	12/15 (火)	令和9年 1/19 (火)	令和9年 2/16 (火)
いけたに保育所 (TEL72-3530)	10/8 (木)	11/12 (木)	12/10 (木)	令和9年 1/14 (木)	令和9年 3/11 (木)
ほうその保育所 (TEL94-3530)	10/14 (水)	12/23 (水)	令和9年 1/27 (水)		

★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



食育だより



秋の元気な体づくり

一年の中でも特においしい食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」がやってきました。
旬の食べ物が豊富なこの時期に、いろいろな味を知って、好きな食べ物が増えるといいですね。

◎「食欲の秋」といわれる理由

夏は気温が高いので、体温を維持しやすかったのですが、秋になり気温が下がってくると、体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要となります。そのために、秋は食欲が増すといわれています。

秋に出回る、でん粉質や高たんぱくの食材を食べて、体にエネルギーを貯め、寒い冬に備えましょう。

◎秋の実りを楽しみながら、健康な体づくりができるポイント！

1. 炭水化物(米、パン、麺類等)は毎食食べる。
2. 秋が旬の野菜を積極的に食事に取り入れる。



簡単おやつレシピ 卵なし「さつま芋プリン」

これからおいしくなる「さつま芋」を使ったプリンです。材料も5つで簡単。

材 料 (6 個分)

さつま芋	300g
牛乳	300cc
水	100cc
砂糖	30g
粉ゼラチン	5g



作り方

1. さつま芋は皮をむいて 1cm 幅に切り、水に浸してアクを抜く。
2. 1 を軟らかくなるまで茹で、湯を捨てる。
3. フードプロセッサーまたはミキサーに、2 と牛乳を半量、砂糖を入れて滑らかになるまで混ぜて、ざる等でこす。
4. 鍋に残りの牛乳と水を入れて温め(沸騰させないように気をつける)、粉ゼラチンを入れてよく混ぜる。
5. 粉ゼラチンが溶けたら、3 と合わせて好みの型に入れる。
6. 5 の粗熱が取れたら、冷蔵庫に 2～3 時間入れ、冷やし固める。

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10,11月号(Vol.8-4)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