



精華町子育て支援センターだより

梅雨を迎えます。光る雨粒やアジサイの花、カエルやカタツムリ…この時期ならではの発見を親子で楽しんでみてくださいね。子育て支援センターでお会いできることを楽しみにしています。

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。

=参加者募集=

◆◆◆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 6月10日(火) 午後3時～3時30分	日 時 7月8日(火) 午後3時～3時30分
----------------------------	---------------------------

◎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、ゆったりと簡単な伝承遊びを楽しんだ後、おはなし会を始めます。午後2時30分頃よりお越しいただけます。

申込不要です！



◆◆◆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 6月21日(土) 午前10時～11時30分 予約受付 6月2日(月)～ 6月11日(水)午後4時まで	日 時 7月19日(土) 午前10時～11時30分 予約受付 7月1日(火)～ 7月9日(水)午後4時まで
---	--



◎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

◎場 所 保健センター

◎講 師 岡 いくよ氏(助産師)

◆◆◆すくすくフリースクール よちよちひろば “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 6月23日(月) 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か月まで(開催日現在)の子どもと保護者

◎担 当 歯科衛生士

◎申込期間 5月26日(月)～6月11日(水)午後4時まで

◆◆◆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バルーンなどを使った運動遊びを楽しみましょう。

◎日 時 6月28日(土) 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 6月9日(月)～6月18日(水)午後4時まで

◆◆◆にっこいひろば“絵本のひろば”◆◆◆

お話サークル「おはなしのこぼこ」さんによる、読み聞かせ会があります。

申込不要です！

★日 時：6月24日（火） 午前10時30分～11時	★日 時：7月22日（火） 午前10時30分～11時
-------------------------------	-------------------------------

◎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2か月以上（開催日現在）未就園の子どもと保護者

※にっこいひろばの時間の中で、おはなしのこぼこさんが来てくださいます。



◆◆◆子育てふれあい教室「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。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 6月26日（木）午前10時15分～11時15分

◎場 所 みんなの元気塾（東畑地区）

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

◎申込期間 6月9日（月）～6月18日（水）の午後4時まで

◆◆◆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 7月4日（金） 午前10時～11時30分

◎予約受付 6月18日（水）～6月25日（水）の午後4時まで

◎場 所 旧東畑公民館（いろは）

◎対 象 者 町内在住で1歳以上（開催日現在）未就園児の子どもと保護者

☆☆☆……………☆☆☆……………☆☆☆……………☆☆☆……………☆☆☆……………



お誕生日のつどいは、その月生まれのお友達が集まって、みなでお祝いします。

誕生日カードに手形をおしたり、身体計測をした後、楽しいシアター（手あそび・歌・ふれあい遊び・ラミネートシアターなど）もあります。

6月生まれ”お誕生日のつどい” 日 時 6月20日（金） 午前10時～11時30分 申込期間 6月2日（月）～ 6月13日（金）の午後4時まで	7月生まれ”お誕生日のつどい” 日 時 7月18日（金） 午前10時～11時30分 申込期間 7月1日（火）～ 7月11日（金）の午後4時まで
--	--

◎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右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。





もうすぐ蒸し暑い“梅雨”に、そして暑い夏へと季節が変わっていきます。この時期にしっかりと汗をかき汗腺の数を増やすことで体温調節機能も高まります。ちょっとしたコツで、熱中症や夏バテを防ぎ、元気に過ごしましょう。

★熱中症とは？★

気温、湿度が高い環境で、体の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節ができなくなるために起こります。また、突然気温が上昇した日や、梅雨時の蒸し暑い日など、暑さに体が慣れていないときに起こりやすく、乳幼児はとくに注意が必要です。

《赤ちゃんの熱中症の症状は？》



《熱中症の予防をしましょう》



★服装で涼しく★

ノースリーブよりも首や脇、背中汗を吸ってくれるものや、通気性、吸水性の良い綿や麻のものがおすすめです。帽子をかぶりましょう。

★こまめな水分補給★

少量の水やお茶をこまめに取りましょう。起床時や入浴前後、散歩前後、汗をかいたときなども取り入れましょう。

★暑さを避ける★

外遊びの時間を選び(比較的涼しい時間帯、午前中など)、日陰を利用するなどしましょう。また、暑さに慣れることも必要です。

★十分な睡眠を★

子どもは大人以上に体力を消耗します。寝ることで体力を簡単に回復できます。

《涼しさを感じる遊びを取り入れて》

水浴びのほかに、ひんやりとした感触が感じられる物(保冷剤を使ったセンサーバッグやビニール袋に水を入れた水風船など)を冷やしてから遊んだら、気持ちよさを味わいながら暑さのしのぎます。



※症状が回復しないときは、病院を受診しましょう。



食育だより



おやつ大好き

おやつには、食事と食事の間のエネルギー補給として、子どもの成長をサポートする役割があります。
しかし、選び方や与え方によっては、虫歯や肥満の原因になることがあります。

おやつの与え方のポイント

1. 量 子どもの年齢や活動量に合わせて調整しましょう。
特に袋菓子を与えるときは、食べすぎを防止するために、器や小さい袋に入れるなど量を決めておく
いいでしょう。
2. 時間 食事と食事の間の決まった時間に与えるようにしましょう。また、寝る前に甘いものを食べると虫歯の原因となるの
で注意しましょう。
3. 交互食に注意
甘いものと塩辛いものを交互に食べると、食欲が増進されることがあります。
味覚がリセットされることで、いつまでも食べ続けることができ、それが食べ過ぎに繋がります。

今回は、子どもに不足しがちなカルシウムたっぷりの「カルシウムトースト」を紹介します。簡単に作れて、カルシウムがとれ、おやつや朝食にぴったりです。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。

簡単おやつレシピ カルシウムトースト

材 料 2枚分(保育所では4人分)

食パン(6枚切)	2枚
しらす	大さじ2
ピザ用チーズ	大さじ4
バター	適宜
味付け海苔や青のり	少々
(有れば、茹でたほうれん草等)	適宜



作り方

1. 食パンにバターを塗る。
2. 1にしらすをのせて、上からピザ用チーズと切った味付けのりや青のりを振りかける。
3. オーブントースターでチーズが溶けるまで焼き、好みの大きさに切る。

* 茹でたほうれん草等があれば野菜も一緒にトーストにするといいでしょう

『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

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7年度6,7月号(Vol.7-2)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