



朝顔やひまわりなど、夏ならではの花が咲く季節となりました。暑さ対策などをしながら元気に楽しく夏を過ごしたいですね。いろいろな事業へのお父さんの参加もお待ちしております。

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=



◆◆◆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5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20日(水)～8月27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29日(月)、10月6日(月)、10月20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 精華町交流ホール(町役場2階) ※全3回に参加できる方
- ◎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 9月8日(月)～9月17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2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(開催日現在)以上の子どもと保護者
- ◎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4日(月)～8月20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。



◆◆◆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9日(火) 午後3時00分～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、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。



申込書は不要です

◆◆◆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 9月6日(土) (※変更の場合あり) 午前10時～11時30分 予約受付 8月1日(金)～8月27日(水)	日 時 10月25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(水)～10月15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 保健センター
- ◎講 師 岡 いくよ氏 (助産師)



◆◆◆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。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12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25日(月)～9月3日(水)



◆◆◆食育講座 離乳食「初期・中期編」◆◆◆

離乳食の進め方や必要性、簡単なメニューなど調理実習を通して楽しく学びます。

- ◎日 時 10月21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 離乳食 初期・中期編
- ◎参加費 300円 (親のみ試食します)
- ◎定 員 12組程度
- ◎申込期間 9月22日(月)～10月8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。



🐻🎀🍰🎀📦 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(ラミネートシアターなど)もあります。

8月生まれ”お誕生日のつどい”	9月生まれ”お誕生日のつどい”
日 時 8月22日(金) <u>第3金曜日より変更</u> 時 間 午前10時～11時30分 予約受付 8月1日(金)～ 8月15日(金)	日 時 9月19日(金) 時 間 午前10時～11時30分 予約受付 9月1日(月)～ 9月12日(金)



- ◎場 所 子育て支援センター
- ◎参加費 200円 (カード代)

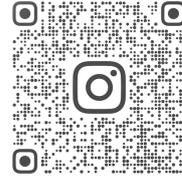
★お申込みはこちら！★

町ホームページまたはスマートフォンで
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。



★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します。

＜赤ちゃんや子ども向け防災用品＞

基本グッズ

- ・紙おむつ、おしりふき
- ・着替え・ビニール袋
- ・粉ミルク・哺乳瓶
- ・親子(母子)健康手帳
- ・懐中電灯
- ・離乳食(レトルト)

あると便利なグッズ

- ・だっこひも又はおんぶひも【両手があいていると動きやすくなります】
- ・冷却シート【暑さ対策にも活用できます】
- ・カイロ【離乳食を温めるのにも使えます】
- ・ホイツル【閉じ込められた時に使えます】
- ・新聞紙・ビニール袋【防寒対策や敷物、おむつの処理に使えます】
- ・サランラップ【器代わりに使えます】
- ・バスタオル【おむつ替えのマット、布団やおくるみの代用になります】

- ・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。
- ・缶ミルクも便利です。

☆精華町ホームページ

【メニュー→もしもの時に⇒防災・災害対策】も参考にしてください。

9月9日は[救急の日]

- ・子どもの思わぬ事故を避けるために家の中の危険ゾーン、毎日の生活の場を見直しましょう。
- また、もしもの時の対応方法等も把握しておきましょう。

【お部屋の中の危険ゾーンを見直しましょう】

- ・床に物を置かない。
- ・赤ちゃんの手が届くテーブルに物は置かない
- ・テーブルの角はカバーをする。
- ・不安定な家具は固定する。
- ・ドアにはドアストッパーをつける。
- ・引き出しは開けないように工夫する。

など他にも、浴室や階段なども見直しましょう。

【お部屋の安全ポイント】

- 「ぶつける」「感電」「転落、転倒」「火傷」
- 「異物誤飲(直径約4ミリの物は赤ちゃんの喉を通してしまいます。)」につながる事故を防げるようにするのがポイントです！



食育だより



子どもの熱中症予防

年々暑さが増し、今年は例年以上に暑い夏になりそうです。最近では「熱中症に注意しましょう」という言葉を毎日耳にします。以前、医師に保育所での熱中症予防のための食事についてお伺いしたことがあります。特別なことはいらなそう。毎日の食事をしっかり食べ、汁物(みそ汁、すまし汁、スープ等)を摂るといいということでした。熱中症を予防するには、水分補給だけではなく、食事をきちんと摂ることで体調をコントロールしていくことも大切です。夏は食欲がなくなりがちですが、できるだけ食事をしっかり食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。

子どもの熱中症を予防する食べ物

- バナナ エネルギーのもととなる糖質が多く、カリウムも豊富です。
- すいか 90%以上が水分で、糖分やカリウム、マグネシウムなどのミネラルが多く含まれています。すいかに塩をかけて食べると塩分も補給できて熱中症対策に効果があります。
- 豚肉 疲労回復効果があるビタミン B1が豊富に含まれています。体をたっぷり動かした後は、意識して食べるようにしましょう。
- 柑橘類 レモンなどの柑橘系の果物には、クエン酸が含まれています。そのまま摂取できない場合は、ゼリーなどに加えるといいでしょう。

簡単おやつレシピ

《ヨーグルトのレアチーズケーキ風》

材 料 (作りやすい分量 子ども 6 人分)

無糖ヨーグルト	400g
塩	1g
牛乳	150g
砂糖	50g
粉ゼラチン	5g
ジャムやフルーツソース	適宜
(あれば果物)	



作り方

1. ヨーグルトに塩を加えてよく混ぜ、冷蔵庫で3時間ほど、豆腐状になるまで水切りする。
2. 鍋に牛乳を入れ砂糖を加え、よく混ぜてから火にかける。沸騰直前まで加熱しゼラチンを加えて混ぜる。
(沸騰させるとゼラチンが固まらなくなることがあるので注意)
3. 1の水切りしたヨーグルトをボールに入れて、2を少しずつ加えながら泡立て器でよく混ぜる。
4. 3を好みの器やタッパー(ヨーグルトの入っていた容器でもOK)に入れ、粗熱を取ってから、冷蔵庫で30分~1時間程度冷やし固める。
5. タッパーに入れた場合は、スプーンですくい器に盛り、お好みのソースをかけて出来上がり。(あれば果物を添えるといいでしょう。)

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8,9月号 (Vol.7-3)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