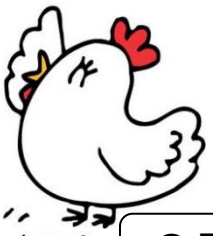
# 子育て支援センター通信



**9月号**

９月になっても暑さは残っていますが、朝夕は時折、涼しい風を感じるようになってきましたね。夏の疲れが出やすい頃です。体調の変化には気をつけましょう。

子育て支援センター　『のびのび』　月曜日～金曜日　１０：００～１６：００
　　『おひさま』　月曜日～金曜日　１０：００～１２：３０

『のびのび』は町内在住者だけでなく、実家が町内にある未就学児さんもご利用いただけるようになりました。
『おひさま』は今までどおり、町内外問わず、どなたでもご利用いただけます。

## 今月のご案内

**☆子育てカウンセリング**
９月　１日（月）
　　５日（金）
　　２９日（月）
9：00～16：00
場所：たき児童館

**☆産前産後のおしゃべり会**
９月　３日（水）　10：00～11：30
場所：天啓の里

**☆ことばの相談**
９月　８日（月）　9：30～11：30
場所：たき児童館

**☆すこやか広場**
９月１０日（水）　10：00～12：00
場所：のびのび

**☆親子ヨガ**
９月１８日（木）　10：00～11：00
場所：おひさま

**☆Baby’s**
９月２６日（金）　10：00～12：00
場所：のびのび

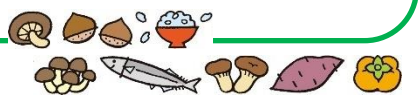
## ９月１日は防災の日

万が一に備え、備蓄品を点検しましょう。水は、食事の分で１日１人２リットルは必要と言われています。アルファ米、缶詰、レトルト食品などは普段から用意しておくと安心ですね。味の濃すぎるものは、のどが渇き、余分に水分が必要となるため注意が必要です。缶の野菜ジュースは非常時のビタミン補給に役立ちます。赤ちゃんのオムツやミルクの準備もお忘れなく。紙皿にはラップフィルムを敷き、使用後にはがすと繰り返し使えて便利です。

## 旬の食材を楽しむ！

９月は残暑が残るものの、徐々に秋の気配が感じられる時期でもあり、梨やきのこ類、さつまいもなど秋の味覚が旬を迎えます。

旬の食材は栄養価が高く、素材本来の味が楽しめるため、子どもの味覚を育むよい機会となります。きのこは食物繊維が豊富で低カロリーなので、子どもの便秘改善にも効果が期待できます。



- すこやか広場…親子ふれあい遊び等と参加者同士の交流の場です。誕生会もあります。
- 親子ヨガ…親子で楽しく身体を動かしましょう。体を動かしてリフレッシュしましょう。
- Baby’s…12ヶ月までのお子さんと保護者の交流の場です。保健師、栄養士による乳幼児相談（１歳以上も可）やブックスタートも行います。
- 産前産後のおしゃべり会…妊婦さんと産後６か月までの産婦さんと赤ちゃんがご参加頂けます。助産師や栄養士によるミニ講話などがあります。
- カウンセリング・ことばの相談（要予約）…お子さんの成長やことばの発達など、気になることがあれば相談できます。予約は<たき児童館>まで。

＊天候不良等で、広場などの子育て支援センターの予定が中止や延期になる場合があります。不明な時はお問い合わせの上、お越しください。

- 予防接種、成長発達などに関するご相談は、役場こども課保健師（電話 38 - 1154）
- 子育て、成長発達などに関するご相談は、たき児童館
電話によるご相談は、随時お受けしています。（平日９：00～17：00）

**お問い合わせ先**
「のびのび」67－6300
「おひさま」49－3403
「たき児童館」38－7750