

9月のびのびメール

9月は暑い日と涼しい日と様々で、また朝夕と昼の寒暖差も大きい時期です。まだまだ日中は気温の高い日や日差しの強い日も多いので、水分補給や衣服調節に気を付けていきましょう。(起床時や入浴後の水分補給も忘れずに…。)

安心・安全にご利用いただくために

子育て支援センター広場を利用するにあたってのお願い

- ① ご利用時の検温
- ② 手洗い・手指消毒とマスクの着用
- ③ 築上町児童館施設利用者カードへの記入
- ④ 広場では水分補給を除く飲食禁止
- ⑤ 赤ちゃん・おむつ替えコーナーはマットのみ設置

子育て支援センター広場の 開設場所・曜日・時間について

児童館プレイルーム

- ◆月・火・水・木・金・土
- ◆10:00~12:00 / 13:00~17:00

築城社会福祉センター

- ◆月・火・木・金(ただし、祝日を除く)
- ◆9:00~11:30 / 12:30~14:00

※児童館は12:00~13:00、築城社会福祉センターは11:30~12:30に室内換気・消毒を行います。

なお、その間は利用できません。

※人数制限を設ける場合もあります。

※状況に応じて、変更となる場合があります。

なかよしタイム

子育て支援センターの広場では絵本の読み聞かせや体操などをするなかよしタイムを設けています。

- 児童館：月～金曜日 11:40頃
- 福祉センター：月・火・木・金曜日 11:10頃

図書館からの絵本を紹介

かいちゅうでんとう

懐中電灯のまあるい光に照らされた部屋は、なんだかいつもと違って見える。光を揺らすと、影がおどるよ。色つきのビー玉を照らしたら、きれいな色の影ができて…。



傘袋ロケットを作って飛ばそう

傘袋ロケットを作って、お外で飛ばして遊びませんか？どこまで遠くに飛ばすことができるかな？

ご希望の方には、制作セットをお渡ししますので、お気軽にスタッフまで声をお掛け下さい。

(児童館・福祉センターどちらでもお渡し出来ます) 配布期間：9/1(木)～材料がなくなり次第終了

※ リトミック (予約受付：9/1～) ※

リズムに合わせて、お子さんと一緒に体を動かしながら音楽に親しみましょう！

日時：9月13日(火) 10:30~11:30
場所：福祉センター 大ホール
講師：神田 美香恵先生
定員：5組(要予約・先着順)
持参品：タオル・飲み物

日時：9月26日(月) 10:30~11:30
場所：児童館 多目的ホール
講師：渡辺 佐智子先生
定員：5組(先着順)
持参品：タオル・飲み物



親子運動遊び(予約受付：9/1～)

体を使った簡単な運動遊びを、お子さんと一緒に楽しみませんか？

日時：9月8日(木) 10:30~11:30
場所：児童館 多目的ホール
講師：中村 香先生
定員：5組(先着順)
持参品：タオル・飲み物



おやつ役割

おやつは、「栄養補充」「身体と心のリフレッシュ」「食育」の3つの役割を果たしています。

おやつの注意点

- ① おやつの量には気を付けよう
メインは食事です。おやつはあくまでも栄養補充です。
- ② 飲み物と一緒に食べよう
水分補給もかねて、おやつを食べるときに一緒に水分をとる習慣をつけてください。
- ③ だらだら食いは厳禁
だらだらと食べてしまうと食事の際にお腹が空かないだけでなく、胃腸にも負担がかかります。時間帯を決めておやつを楽しみましょう。

そうめん焼きを作ってみませんか？

夏の定番メニューの「そうめん」でおやつを作ってみましょう。

【材料】

- そうめん 適量
- 鶏ガラスープの素 適量



【作り方】

1. 残ったそうめんを鶏がらスープの素を混ぜる。
2. フライパンに多めの油を入れ、味付けしたそうめんをカリカリに揚げ焼にする。

※鶏がらスープのかわりに塩やチーズ・ちりめんじゃこ・青のり・桜えびなどもいかがですか

