

ーとことこ通信ー 2026. 11. 1 No. 306

いち・にの・さ～ん

山鹿子育て支援センター
とことこ
川端町402
☎43－1270



秋の深まる季節となりました。お散歩や外遊びが一段と楽しい時期ですね。「とことこ」と「おさか童夢」では、砂場遊びも楽しめます。子どもの五感を刺激すると言われる砂遊び。ぜひ、親子で遊びに来ませんか。

今月の行事予定





『おひさまパーク』

・9日(月) 10:00～16:00

・場所… 山鹿健康福祉センター「和室」

内容 ・身体測定 ・手作りコーナー
外の遊具でも遊べますよ

『おはなし会』

・13日(金) 10:30～

お楽しみに♪

内容 季節に合わせた絵本や手遊び

『ねんね＆よちよち赤ちゃん集まれ!』

・18日(水) 10:30～ (1歳くらいまで)

内容 ・ふれあい遊び ・身体測定
・赤ちゃんの成長発達について
(言語聴覚士より)

0歳児の赤ちゃんとママやパパの集まりです
はじめの一歩、踏みだしてみませんか!?

※ バスタオルを持参ください

おさか童夢コーナー

10:00～16:00 43-1155

毎週水・土曜Open!



お知らせ

『もったいないを生かそう!!』

使わなくなった品物を、又、次の人へとバトンをつなぐ、ママ主催でスタートした『おゆずり会』

ベビー服から子ども、大人服…。食品や小物たち…。まだおさか童夢には たくさんのものたちがあり、…誰かの役に立ちたいなぁ…と、待っています。

現在、ベビーサークルが、数個あります。(サイズや型がいろいろです。) もし、気になる方は、ぜひごらんくださいね。♪ ♪ ♪ ♪

ようやく、園庭や砂場で、親子の遊ぶ姿と笑い声が聞こえる様になりました。いっぱい遊んでね!!

とことこ ほっこりエピソード

ある日「授乳クッションは色々と便利」という話題になったときのこと。まだ持っていないという生後3カ月の赤ちゃんのママの声を聞き、「うちに、使っていない授乳クッションがあるから、持ってきましょうか?」と2児のママからお声掛けが。さり気ない気遣いと、ママ同士が支え合う姿にほっこりした出来事でした。

地域の情報

あそびにおいで



＊山鹿保育園 TEL43－1153
【園庭開放・第3木曜 10：00～11：00】

＊山鹿幼稚園 TEL43－1154
【園開放・16日(月)10：00～14：00】

＊ひらおぎ保育園 TEL43－6084
【園開放・第2水曜 9：30～10：30】

＊山鹿東保育園 TEL44－6253
【すくすくクラブ・7日(土)詳しくは保育園まで】

＊霊泉こども園 TEL44－3120
【園開放・第4水曜 10：00～11：30】

＊大道保育園 TEL46－2328
【園開放・第3水曜 10：00～11：00】

＊山鹿こども園 TEL44－3653
【園庭開放・第1水曜 10：00～11：00】
【にこにこサークル…要予約】

＊小規模保育室「ひよっこ」 TEL31－0071
【ひよっこにおいで…要予約】

鹿北子育て支援センター　2026年　11月　No. 244

11月 すまいる

鹿北町四丁1612（鹿北市民センター内）
電話　32−3194

秋も深まり、朝晩の空気がひんやりと感じられるようになりました。色とりどりの落ち葉やどんぐりなど秋の自然を楽しめる季節ですね。親子でぜひお散歩へ出かけて、秋を感じてみてはいかがでしょうか？

《今月の予定》

▽10日（火）10:30～11:30　まほろば保育園へ行こう！
秋を感じながら、保育園の子どもたちと一緒に遊びませんか？

▽16日（月）10:30～11:30　お茶教室（要予約）
山鹿市茶業青年会の皆さんより、お茶の種類や効能、美味しいお茶の入れ方など教えていただきます。

▽17日（火）10:30～11:30　裕子ママのヘアケア教室（要予約　※4組まで）
手軽にできるヘアケアを教えて頂きながら、艶髪を目指しましょう！

▽20日（金）10:30～11:00　こもれび図書館おはなし会
今月はどんなお話に出会えるでしょうか。お楽しみに！

▽26日（木）10:30～11:00　すまいるタイム～マザーグースのおはなし会～（要予約）
赤ちゃんも楽しめるおはなし会です♪皆で楽しみましょう！

※諸事情により行事が中止・変更になる場合があります。
詳しくは鹿北子育て支援センター「すまいる」にご連絡ください。

任意インフルエンザの予防接種について…

実施期間
令和8年10月1日（木）～令和9年1月30日（土）まで
対象者：山鹿市に住民票登録がある生後6ヶ月～18歳
※料金等は山鹿市ホームページをご確認ください

子どもがインフルエンザの予防接種を受ける場合、１３歳未満は２回接種が必要です。１１月中旬までに１回目を受けるようにするのが理想的。２回目は２週間～４週間後に受けます。予防接種を受けていれば、６歳未満で２０～６０％発病防止効果があるとされ、感染したとしても生命に関わるような合併症を防ぐことができると言われています。

♡すまいるエピソード♡

Ｒちゃん（２歳）とＮくん（１歳）。初めましての２人が、同じ時間帯に遊びに来られました。初めはママの側で各々遊んでいましたが、自然と２人の距離が近づき、Ｎくんが突然Ｒちゃんに『すきすき～』のハグを♡。その姿を見て、周りの大人たちはきゅん♡となった瞬間でした！Ｎくんのママは『こんな姿初めてみました』と嬉しそうな様子。支援センターを通じて初めましての親子が繋がり、交流が広がっていく素敵な空間に心が癒されました。

『今年もかほくまつりが催されます！！』

★開催日★
11月21日（土）　10:00～17:00
11月22日（日）　10:00～16:00

★会場★
山鹿市鹿北グラウンド

鹿北の美味しい食べ物や、楽しい催し物が盛りだくさん！
今年はアンパンマンが遊びにくるよ～♡（２２日のみ）
ご家族おそろいで遊びにきませんか？

令和　８年　１１月　№２３６　　「菊鹿子育て支援センター通信」
＜問合せ先＞山鹿市菊鹿子育て支援センター「ひまわり」
菊鹿町下内田 165「菊鹿地区公民館」内(☎48-4660)

KIKUKA ひまわりつうしん

日中も肌寒くなり、秋から冬へ季節が移り替わる時期になりました。お出かけの際には、上着を１枚多めに持っておくと安心です。外から帰ったら手洗いうがいを忘れずに行い、体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう！

１１月の予定

🍁１１月１６日（月）　栗の実保育園で遊ぼう！　１０：００～１１：００
※要予約　　※現地集合・解散

🍁１１月１９日（木）　こもれび図書館おはなし会　１０：３０～１１：００

🍁１１月２４日（火）　食育教室～おせち作り～　１０：００～１２：００
※要予約（先着５組）　定員になり次第締め切り
菊鹿町食育研究会の皆さんと一緒におせち料理を作りましょう！
【準備するもの】・参加費５００円　・エプロン　・三角巾　・マスク　・持ち帰り用容器
・おんぶひも　・スリッパ
※都合により中止・変更になる場合もあります。
ご予約・お問い合わせは菊鹿子育て支援センター（４８－４６６０）へお願いします。

インフルエンザ予防にビタミンＣを取り入れましょう

子どもはウイルスに対する免疫が弱く、大人よりもかぜやインフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミン C は体の抵抗力を高め、万一病気になっても回復を早めてくれます。普段から食事に取り入れて、病気になりにくい体づくりをしましょう。特に新鮮な果物や野菜には、ビタミンＣが豊富。
ビタミンＣは水に溶けやすい性質があるので、スープやなべもおすすめです。

ひまわりエピソード

先日、こもれび図書館の司書さんより、布絵本の紹介がありました。

山鹿市のこもれび図書館・ひだまり図書館では、布絵本の貸し出しを行っています。ふわふわと柔らかな触感は心地よく、子どもが触っても破れる心配がありません。「いないいないばあ」や動物の布絵本など、細かいところまで丁寧に作られており「すごーい」と感心されるお母さんも。子どもたちは、触ったりめくったりして大好評でした。

きくか祭りのおしらせ

◎日時：１１月２８日（土）
１１：００～２０：００

◎場所：**あんずの丘**
（駐車場：多目的グラウンド）

大型遊具「キッズパーク」がやってくる！
焼きそば、からあげ、キッチンカーなど、
おいしいものもたくさんありますよ♪



鹿本子育て支援センター通信　令和8年11月　No.305

ぽっかぽか



鹿本町来民６８６－１
（ ひだまり内 ）
☎　４６－６０２９



色とりどりの落ち葉に、秋の深まりを感じる季節となりました。朝晩は冷え込むようになってきましたが、感染症などには十分気をつけて、元気に過ごしていきたいものですね。今月も皆さんのお越しをお待ちしています♡

今月の行事予定

●ひだまり図書館おはなし会



12日（木）10：30～

～楽しい手遊びや絵本の読み聞かせなど～

●モーリーさんの癒しタイム《予約制・3組》

13日・27日（金）10：00～

～地域の整体師[森川さん]のマッサージ～

★持ち物★ハンドタオル

●親子ヨガ教室《予約制・8組》

25（水）10：30～

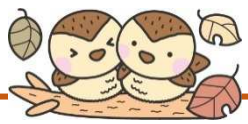
～ヨガで心も体もリフレッシュ～

★持ち物★ヨガマット or バスタオル

★鹿本こども園へ行こう
9日（月）10：00～
★かもと保育園へ行こう
10日（火）10：00～
★富慈園へ行こう
11日（水）10：00～
★　稲光園へ行こう
17日（火）10：00～



※現地集合・現地解散です。参加希望の方は鹿本子育て支援センターに予約をお願いします。



《栄養満点!!　11月の旬の食材を紹介します》

野菜・果物	さつまいも・かぼちゃ・白菜・ブロッコリー みかん・りんご・キウイ
魚介	鮭・サバ・マグロ・ブリ・サワラ



任意インフルエンザ予防接種のお知らせ（令和8年1月末まで）





★皮下注射・生後6ヶ月～13歳まで（2回）
・3歳～18歳（1回）
・自己負担金1500円（1回あたり）
★鼻腔内噴霧・2歳～18歳まで（1回）
・自己負担金2700円

※詳しくは山鹿市ホームページをご覧いただくか、健康増進課までお問い合わせください。

全国的にインフルエンザの流行が例年より早く、山鹿市でも患者数が増加しています。こまめな手洗い、うがい、換気、マスクの着用などに心がけ、感染予防に努めましょう。

さつまいもと鮭のほっこりチャウダー

子どもも大人もおいしい！旬の食材を使った体が温まるスープです。とりわけレシピをご紹介します♪



〈材料〉(2人分)

- **さつまいも（中1本）**
- **玉ねぎ（1/2）**
- **にんじん（1本）**
- **鮭（皮と骨なし2切れ）**
- **豆乳（300ml）**
- **水（200ml）**
- **コンソメ（小さじ1）**
- **バター（15g炒め様）**
- **塩コショウ（少々）**

① 具材を食べやすい大きさサイコロ状に切る
② 鍋にバターと具材を入れて炒める
③ 水(または出汁)、豆乳を加えて具がやわらかくなるまで煮込む(ここで子どもの分は取り分けておく)
④ コンソメをいれて少し煮込む。お好みで塩コショウをいれて、できあがり♡

鹿央子育て支援センター通信　2026.　11 月　№285

ほのぼの

山鹿市鹿央町合里 158－1
（多目的研修センター内）
TEL36－2150
※電話相談も受け付けています

見上げる空が一段と高くなり、鮮やかに色づいた木々が目を楽しませてくれる季節になりました。時々吹く冷たい風に秋から冬への移り変わりを感じます。あっという間の短い秋ですが、今のうちに外でしっかりと体を動かし、冬の寒さに負けない「丈夫な体」の土台を作っておきたいですね。

11 月の予定

６日(金)　10:30～　救急法教室
・山鹿消防署の消防士さんに、子どもに起こりやすい事故や、心肺蘇生法・AED の使い方などお話していただきます。　※要予約

９日(月)　10:00～　かおう保育園へ行こう
・現地集合解散です。　※要予約

１６日(月)　11:00～　こもれび図書館おはなし会
・絵本の読み聞かせや手遊びを楽しみましょう。

１７日(火)　10:30～　和ちゃんのリラクゼーション
・和ちゃんとおしゃべりしながら心も体もリラックスしませんか♥　※要予約

２６日(木)　10:30～　康平寺へ行こう
・現地集合解散です。　※要予約



赤ちゃんの「冷え」の見分け方

風が冷たくなり服装に悩む季節ですね。「手足が冷たいと寒いのかな？」と思いがちですが、赤ちゃんは手足で体温調節をするため、元気なら大丈夫なことが多いです。
寒がっているか確かめたいときは、**お腹や背中を触ってみてください**。ここが温かければ問題ありません。脱ぎ着しやすいベストなどを 1 枚用意しておくと、室内外の寒暖差に対応しやすくおすすめですよ。



インフルエンザ予防接種の費用を一部助成されます

★実施期間…10 月 1 日～令和 9 年 1 月 30 日
★対象者…生後６か月～18 歳(高校３年生相当)
★個人負担金…皮下注射：1500 円(1 回あたり)
鼻腔内噴霧：2700 円
★接種回数…生後６か月～12 歳は２回
満 13 歳～18 歳は１回
※鼻腔内噴霧は(対象者満２歳～18 歳まで)１回

支援センター利用のママたちがハロウィンのフォトスポットを作ってくれました(^^♪





ママと一緒に❤





市民センターの職員さんも一緒に…ハッピーハローウィーン！

