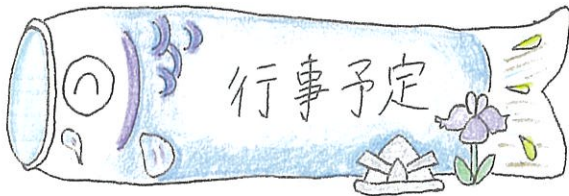




いち・にの・さん



澄んだ青空と新緑の若葉にすがすがしさをを感じる季節になりました。気候のよいこの時期、お散歩したり、ゆくり自然の中で過ごすのもいいですね。



- ・「おはなし会」8日(金)10:30~
親子でリラックスタイム。
お気に入りの本が見つかるかも♡
- ・「よちよち&ねんねの赤ちゃん集まれ!」
20日(水)10:30~
1歳までの集まりです。遊びに来ませんか?
(・ふれあい遊び・身体測定
・赤ちゃんの成長、発達についてのおはなしなど...)



- ☺ おひさまパーク (どなたでも遊べます)
11日(月) 10:00~16:00
25日(月)
場所・山鹿健康福祉センター「和室」
広い和室で遊べます。身体測定もできます。

地域の情報



- ・山鹿保育園 TEL 43-1153
園庭開放・第3木曜 10:00~11:00
- ・山鹿幼稚園 TEL 43-1154
園開放・15日(金) 10:00~14:00
- ・ひらおぎ保育園 TEL 43-6084
園開放・第2水曜 9:30~10:30
- ・山鹿東保育園 TEL 44-6253
すくすくクラブ... 22日(金)「絵本の読みきかせ」
詳しくは山鹿東保育園のInstagramで
- ・山鹿こども園 TEL 44-3653
「ここにニサークル」... 12日(火), 27日(水) 要予約
- ・霊泉こども園 TEL 44-3120
園開放・第4水曜 10:00~11:30
- ・小規模保育室「ひよこ」TEL 31-0071
「ひよこにおいでよ」... 14日(木), 26日(火)
詳しくはひよこへ 電話受付月~金 15:00~17:00
- ・子育てサロン「きらきら」... 19日(火) 10:00~12:00
内容・茶和会 参加費・100円
場所・小規模多機能ホームうすづか
詳しくは山鹿市社会福祉協議会 TEL 43-1134

おさか童夢コーナー
10:00~16:00 43-1155
毎週水・土曜 OPEN!

「お花がきれいね〜」
「お弁当がおいしー!!」
4月の園庭では、満開の桜も
舞い散る花びらをながめ、
思い思いに過ごす親子の姿が
生き生きと楽しそうでしたよ♡

♡ある土曜日、パパとママ(2人)、テラスで2人の
ランチタイム! ママは赤ちゃんとお家だとか... くんは
「ママもおにぎり食べてるの?」と、気にしながらも
木々の花を見ながら、パパとの時間を楽しんでいます。
おさか童夢では、「ほこり」ある場面が、いっぱい
あります。さて、5月も、たのしみ!

～ はじめてのたごこ ～

あかちゃんが生まれてくるというのは、重力が地球の6分の1の月から、ロケットで地球に引っ越してくるくらいの環境の大変化。あかちゃんの首が座るまで、できるだけ横から抱くことで、首と頭を守ってあげましょう。育児がしんどい時などは、周りに助けをもらうのも手です。周囲の助けを借りながら、やっていけます。そうして、みんながあかちゃんの育ちを応援できるといいですね。

(7-3: 2024年5月号より)



すまいる

鹿北町四丁1612
(鹿北市民センター内)
☎ 32-3194

爽やかな風に、暖かい日差し。外遊びやお散歩が楽しい季節となりました。積極的に外に出て、思いっきり体を動かして、親子のふれあいを楽しみましょう！



☆12日(火) 10:30~11:30 まほろば保育園へ行こう

保育園の元気な子ども達と一緒に遊びませんか？園見学もできますよ！

☆15日(金) 10:30~11:00 こもれび図書館おはなし会

図書館司書のおはなし会です。季節に合った絵本を用意してお待ちしています♪

☆21日(木) 10:30~11:30 鹿北っ子の会(鹿北在住の方限定)

鹿北町に住んでいる子育て親子の集まりです。主任児童委員さんをお招きして、簡単なハンドメイドやおしゃべりを楽しみませんか？お待ちしております♪

☆25日(月) 10:30~11:30 祐子ママのヘアケア教室(要予約※4組まで)

鹿北在住の美容師、稲葉祐子さんから「ヘッドマッサージ」「ヘアアレンジ」などを教えていただきます♪祐子ママと一緒に癒しの時間を過ごされませんか？

☆28日(木) 10:30~11:30 すまいるタイム~マザーグースのおはなし会

IN 小規模多機能ホーム(要予約) ※現地集合解散です。

今月は、小規模多機能ホームかほくさんとのコラボです♪読み聞かせの楽しい時間の後は、お年寄りの方とのふれあい会を計画しています。

*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。

5月はゴールデンウィーク♪家族でお出かけを計画されている方も多いのではないのでしょうか？でも…「帰ってきてちょっと疲れた…」「子どもにご飯を作らないといけないけれど、包丁で切るのも面倒…」そんな方へ！冷凍野菜を使った簡単レシピをご紹介します！

〈究極の混ぜるだけ丼☆オクラ納豆丼☆〉

○材料	「1歳6か月」	「3歳」
・冷凍オクラ	40g	60g
・なめたけ(瓶詰め)	小さじ 1/4	小さじ 1/3
・ひきわり納豆	15g	20g
・ご飯	80g	100g

材料入れて混ぜるだけ。ご飯にのせたら出来上がりです！これだけでバランス OK です！ぜひお試しください♪



「子どもノートより抜粋」

鹿北町はお茶処で知られています♪

夏も近づく八十八夜~♪この時季に摘み取られたお茶はとても美味しく、不老長寿の効果があるともいわれています。ゆっくりお茶を飲んで、くつろぎタイムを楽しみたいですね♪

<子育てサロンさくら>

日時: 5月19日(火) 10:00~12:00
 場所: 小規模多機能ホームうずづか
 参加費: 100円
 内容: 「茶話会」
 お問い合わせ: 山鹿市社会福祉協議会
 ☎43-1134



ひまわりつうしん



葉の緑が美しく、吹く風もさわやかな季節になりました。ゴールデンウィークは、家族でお出かけする方も多いのではないのでしょうか。日中と朝晩の寒暖差が激しいこの時期、体調管理に気を付けて水分補給を忘れずに！

5月の行事

- 14日(木) パステル画で遊ぼう 10:30~11:30 ※要予約
指先を使って、パステルで淡い色の画を描きます。使用するパステルは、子どもが舐めても安全な素材です♪
- 21日(木) こもれび図書館おはなし会 10:30~11:00
- 22日(金) つぼみ保育園で遊ぼう 10:00~11:00
※現地集合・解散 ※要予約
- 25日(月) ワイナリー広場で遊ぼう 10:30~11:30
※現地集合・解散 ※要予約



※都合により中止・変更になる場合もあります。詳しくは、菊鹿子育て支援センター(48-4660)へお問い合わせください。



ひまわりエピソード

4月に、こもれび図書館の司書による絵本講習&おはなし会を開催しました。ろうそくの歌から始まり、絵本の読み聞かせ、手遊び、色んな絵本(布絵本・大型絵本等)の紹介など、盛りだくさんの内容でした。1歳半の男の子は、お母さんのお膝の上で、9か月の女の子は、ハイハイで絵本を触りに行ったり、お母さんに抱っこされたり…。

親子で触れ合いながら、司書さんの柔らかい声に癒されたひと時でした。



子育てサロン「きらきら」

- ・日時: 5月19日(火)
10:00~12:00
- ・場所: 小規模多機能ホームうすづか
- ・参加費: 100円
- ・内容: 茶話会



※お問い合わせは、
山鹿市社会福祉協議会
(43-1134)



赤ちゃんのスキンケア



赤ちゃんの肌は、大人の約半分の薄さしかありません。皮膚の中から水分が逃げだすのを防いだり、紫外線、乾燥、ほこりなど外部の刺激から肌を守ったりするバリア機能も未発達です。スキンケアの基本は「きれいに洗って清潔にする」「しっとり保湿する」こと。ローションやクリームでケアしましょう。また、赤ちゃんは汗っかき。汗をかいたら早めにシャワーで流したり、絞ったタオルでやさしく拭き取ったりしましょう。



鮮やかな新緑の中に心地よい初夏の風を感じる季節になりました。過ごしやすい気候のこの時期にお散歩をしたり外遊びを楽しんだりして、自然の中で元気いっぱいにご過ごしませう。



5月の行事予定

●14日(木) 10:30~

ひだまり図書館おはなし会

~楽しい手遊びと絵本の読み聞かせ~

●8日(金)・22日(金) 10:00~

モーリーさんの癒しタイム

《予約制・各3組》

~心も身体もリラックスしましょう~

●15日(金) 10:30~

モーリーさんのストレッチ教室

~一人のできる肩こりのストレッチ・他~

《園開放》 ★予約制

♡かもと保育園 (旧 かもと乳児保育園)

12日(火) 10:00~

♡稲光園

19日(火) 10:00~

・現地集合・現地解散です

※参加ご希望の方は鹿本子育て支援センターまでお電話ください



《子育てサロン きらきら》

★開催日 5月19日(火) 10:00~12:00

★場所 小規模多機能ホーム『うすづか』

★内容 茶話会

★参加費 100円

★問い合わせ 山鹿市社会福祉協議会

☎43-1134

水分補給のポイント

これからどんどん気温が上がって来て、水分補給が大切な季節になってきます。子どもは大人より身体の水分量の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。外出後、入浴後、子どもが欲しがるときが水分補給のタイミング。特に汗をたくさんかく季節は、こまめに与えるように心がけましょう。飲ませる物は、麦茶、湯冷まし、母乳、ミルクなどがいい



でしょう。(生後3ヶ月くらいまでは母乳かミルクで十分)。脱水が疑われる場合は、乳幼児用のイオン飲料を上手に使いましょう。

~作ってみませんか~ 『お花のしゅうまい』

《材料・2人前》 ・豚ひき肉…250g ・玉ねぎ…1/2個

・塩こしょう…少々 ・卵白…1個

・しょうゆ…小1 ・酒…小2 ・ごま油…小1

・片栗粉…大1と1/2 ・魚肉ソーセージ…1本

・ホールコーン…15g ・片栗粉…小2(水で溶く)

《作り方》 ① 玉ねぎはみじん切りにして、軽く炒めてさましておく

② 玉ねぎと豚ひき肉、調味料、卵白、片栗粉を粘りがでるまで混ぜる

③ ②を1個40g位に丸め、ハケで水溶き片栗粉を塗り、3mm位の輪切りにしたソーセージを周りに3~4枚花びらのように飾り付け、中心にコーンを飾る

④ 湯気の上上がった蒸し器に③をくっつかないように並べ、中火~強火で15分蒸す(蒸し器によって時間を調整する)

※表面に片栗粉をそのままハケで塗ることで、照りがでます



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

木々の緑が日に日に鮮やかになり、若葉を渡る風が心地よく感じられる季節となりました。ゴールデンウィークは、いかがお過ごしでしたか？連休明け、少し疲れが出やすい時期ですが、支援センターでホッと一息、ゆったりとした時間を過ごしませんか？

5月の予定



8日(金) 10:30～ はにわ動物園へ行こう

・現地集合解散です。 ※要予約

11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

18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。

19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

28日(木) 10:30～ からだのはなし

・助産師の安田香織さんに子どもへの“性”の伝え方についてお話をさせていただきます。 ※要予約

腸健康！まいにち味噌玉

味噌は朝の毒消しと言われるくらい、デトックスな食品。そんな味噌をいつでも食べられる味噌玉を作ってみませんか。

【材料】・味噌…8g(子ども用) / 17g(大人用)

・乾物…適量(干し椎茸、乾燥わかめ、切干大根など)

【作り方】

- ① 乾物は、細かくハサミで切っておく。
- ② 容器に味噌と好きな乾物を混ぜる。
- ③ ラップで②を丸める。
- ④ 冷蔵庫または冷凍庫で保存する。



(賞味期限は1か月程度)



「端午の節句」と「こどもの日」の違いって？

「端午の節句」と「こどもの日」は同じ5月5日にお祝いされますが、その意味合いには違いがあります。「端午の節句」は男の子に焦点を当てた伝統行事であるのに対し、「こどもの日」は国民の祝日。性別を問わず、すべての子どもの成長を祝う日なのです。また、「こどもの日」には母親への感謝も込められており、国の祝日法(第2条)には『こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する』と記載されています。子どもの幸福を願うと同時に、命を育む母親への労いも込められた日なのです。今年の5月5日は、お子さんの成長を願うとともに、家族みんなで「いつもありがとう」を伝え合う、温かな一日にしてみたいはいかがでしょうか。



日ごとに気温が上がり、日中は汗ばむほどの陽気になることも増えてきました。こまめな水分補給を心がけながら、元気に過ごしましょう。

子育てサロン「きらきら」

- * 日時…5月19日(火) 10:00～12:00
- * 場所…小規模多機能ホーム うすづか
- * 内容…茶話会
- * 参加費…100円

お問い合わせは下記までお願いします
☎43-1134 (山鹿市社会福祉協議会)