



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



暖かな日差しとさわやかな風を受けて
このぼりが気持ち良さそうに大空を泳いで
いますね。散歩に出かけて、きれいな花々や小さな
虫たちを子どもと一緒に観察するのも
楽しそうですね。



5がつのよてい

よちよち赤ちゃん集まれ!
(7か月～1歳)

13日(月) 10:30～

場所 山鹿健康福祉センター「和室」

・身体測定・絵本のよみかけ
・言語聴覚士によることばがでるまでのあはなし

持ち物 バスタオル

ねんねの赤ちゃん集まれ!
(2か月～6か月)

22日(水) 10:30～

場所 山鹿子育て支援センター「とことこ」

・身体測定・親子ふれあいあそび
・言語聴覚士によることばがでるまでのあはなし

持ち物 バスタオル

おひさまパーク

13日(月) 13:00～16:00

27日(月) 10:00～16:00

場所 山鹿健康福祉センター「和室」

どなたでもあそびます。

地域の情報

山鹿幼稚園 TEL 43-1154
10:00～12:00 (園開放・毎月15日)

山鹿保育園 TEL 43-1153
10:00～11:00 (園庭開放・第3水曜日)

山鹿東保育園 TEL 44-6253

「すくすくクラブ」5月24日(金) 10:00～11:30

ひらおぎ保育園 TEL 43-6084
9:30～10:30 (園開放・第2水曜日)

山鹿こども園 TEL 44-3653
10:00～11:00 (園庭開放・第3水曜日)

小規模保育園「ひよこ」 TEL 31-0071
ひよこの日 毎週水曜日 9:00～

子育てサロン「ましまら」 TEL 43-1134
10:00～12:00 第3水曜日

場所 小規模多機能ホームうづま
予約不要・参加費100円が必要です
詳しくは山鹿市社会福祉協議会まで

子どもが伸びる! ほめ方

ほめる → 子どもの自信・意欲が高まる → 良い行動が増える

ほめられるとうれしい気持ちになります。

『よし! 次もがんばろう!』という気持ちになります。
子どもは、また認めてほしいと思って、ほめられた行動を
繰り返します。小さなことでもがんばっている姿に目を向けて
本気でほめてあげましょう。

コツ
・よい行動をしようとしている時、してほしくない行動をしている時
・視線を合わせて、同じ目の高さで、穏やかな表情で、
・短く、わかりやすいことばで

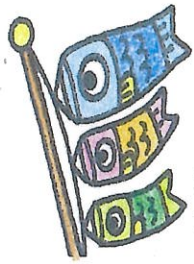
参照 『子育てで困ったときの手引き』
子育てをもっと楽しむために

おさか童夢

毎週水曜日
10:00～16:00
オープン

TEL 43-1155
藤の花の見頃を
迎えていますよ!





すまいる

〒861-0601
鹿北町四丁1612 (鹿北市民センター内)
電話 32-3194



若葉の緑が色濃くなり、ほおをなでる風がこちよく感じられる季節となりました。車での移動が多いなか、近所をのんびりお散歩するのもいいですね！
気づけなかった新しい発見があるかもしれません。

5月の行事予定

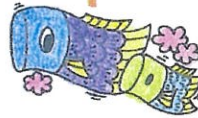
- 15日(水) まほろば保育園へ行こう
10:30~11:30
- 22日(水) 祐子ママのヘアケア教室
10:30~11:30
- 24日(金) こもれび図書館おはなし会
10:30~11:00
- 28日(火) すまいるタイム (要予約)
マザーグースのおはなし会
10:30~11:00

★行事は、中止・延期・変更になることがあります。詳しくは、鹿北子育て支援センター「すまいる」にお尋ねください

5/22(水)「祐子ママのヘアケア教室」を行います♪

祐子ママは、鹿北町在住で現在子育て中の美容師さんです♡

第1回目は「簡単ヘアアレンジ」です。参加をお待ちしております♪



鹿北はお茶処で知られています♪



夏も近づく八十八夜〜♪♪♪
この時期に摘み取られるお茶はとても美味しく、そして不老長寿の効果があるといわれているほど、栄養も沢山入っています♪

新茶の味を味わいながら、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♪



紫外線にご注意

これからの季節、夏以上に紫外線が強い日もあるかもしれません。小さいお子さんは特に気をつけてあげましょう。

- ★外出は日差しの弱い時間帯に！
 - ★日影や日よけを作る工夫を！（日傘、帽子など…）
 - ★日焼け止めを塗る（成分チェックをしっかりと！）
- 水分補給も忘れないようにしっかりととりましょう！

読んで
みませんか？

「おひさま あはは」 こぐま社出版

声を出して笑うとなんだか元気が出るのは、大人も子どもも同じ。

おひさま、木、小鳥、お花…

ページをめくれば「あははあはは」という笑顔がいっぱいです♪

子育てサロンきらきら

♥第3火曜日 10:00~12:00

♥場所 小規模多機能ホームうずづか

♥参加費 100円

(食事の提供はありません)

♥お問い合わせ：43-1134

(山鹿市社会福祉協議会)





ひまわりつうしん



若葉の緑が美しく、吹く風も爽やかな季節になりました。日中は汗ばむ陽気の日もありますが、朝晩は肌寒く感じる日もあります。こまめな水分補給や衣服の調節に気を付けて、元気にすごしたいですね。



- 9日(木) 地域探索「あんずの丘」
10:30～11:30 **【前日までに要予約】**
※現地集合・解散です
- 16日(木) こもれび図書館 おはなし会
10:30～11:00
- 17日(金) 城北アソカ保育園で遊ぼう
10:00～11:00
※現地集合・解散です
- 23日(木) 食育教室
10:30～11:30 **【前日までに要予約】**
栄養士の講話があります。

※中止や変更になることがありますので、詳しくは菊鹿子育て支援センターへお尋ねください。(48-4660)



子育てサロン「きらきら」

☆第3火曜日
10:00～12:00

☆場所:小規模多機能ホーム うずづか

☆参加費:100円

(食事の提供はありません)

予約は不要です。

※お問い合わせは、
山鹿市社会福祉協議会
(43-1134)



私と小鳥と鈴と

私が両手をひろげても
お空はちっとも飛べないが
飛べる小鳥は私のように
地面を速くは走れない

私がからだをゆすっても
きれいな音は出ないけど
あの鳴る鈴は私のように
たくさんな唄は知らないよ

鈴と、小鳥と、それから私、
みんなちがって、みんないい

金子みすゞ

おむつかぶれを防ぎましょう



おむつかぶれは、おむつが直接接触している部分が赤くはれたり、ジクジクただれたりする皮膚炎です。便や尿の微生物が原因で炎症を起こすこともあります。予防はこまめにおむつを替えること。おしっこしか出ていないときでも、濡れた布や専用の拭き取りペーパーできれいに拭き取りましょう。便の場合はぬるま湯で洗い流し、おしりをよく乾燥させます。しっかりと乾かしてからおむつをあてるようにしましょう

＜pot フックスより＞





ぽっかぽか



鹿本町来民686-1
(ひだまり内)
☎ 46-6029



心地よい初夏の風を感じながら、外遊びやお散歩が楽しい季節になりました。風の音や若葉の色の美しさを味わいながら、自然の中で心も体もいっぱい動かして、楽しく元気に過ごしましょう。

5月の行事予定

- 9日(木) 10:30~
ひだまり図書館おはなし会
- 10日(金)・24日(金) 10:00~
モーリーさんの癒しタイム(各3組)※要予約
- 17日(金) 10:30~
救急法講習
 - ・子どもの事故への対処法
 - ・AED取り扱い説明・消防車見学

園開放のお知らせ

- ★14日(火) 10:00~
かもと乳児保育園 TEL46-3439
- ★21日(火) 10:00~
稲光園 TEL46-5030

鹿本子育て支援センターに
予約をお願いします



汗について

子どもは大人以上に体を動かすのでよく汗をかきます。そして、大人と同じ数だけある汗腺が大量の汗でつまるとあせもができます。涼しい洋服を着る、汗を拭く、汗をかいたらシャワーを浴びるなどが予防につながります。繰り返すときや長引くとき、かゆみが強そうなときや範囲が広がるときは小児科で相談してみましょう。



じゃがいももち☆レシピ

《材料》2人分

- ・じゃがいも (中1個)
- ・片栗粉 (小さじ1)
- ・粉チーズ or ピザチーズ (お好みで)
- ・バター (20g)

〈タレ〉

- 水 (小さじ2)
- しょうゆ (小さじ1)
- 砂糖 (小さじ1/2)

《作り方》

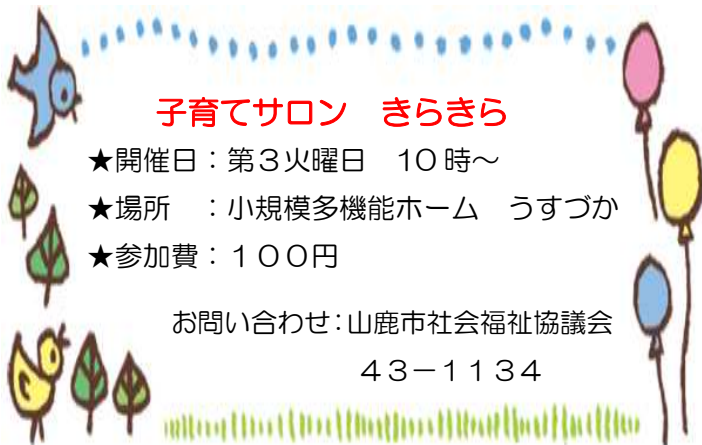
- ① じゃがいもの皮をむいて一口大に切る。耐熱容器に入れラップをかけ、600wのレンジで5分加熱し、熱いうちにつぶす
- ② ポリ袋につぶしたじゃがいも、片栗粉、チーズを入れ、こねてまとめる
- ③ ひとまとまりになったら五百円玉くらいの大きさに小分けにし、丸めて真ん中を少しつぶして平たくする
- ④ 中火で熱したフライパンにバターを溶かし、③を入れて両面に焼き目を入れる
- ⑤ タレの調味料をいれ、タレを絡めたら出来上がり



子育てサロン きらきら

- ★開催日：第3火曜日 10時~
- ★場所：小規模多機能ホーム うすづか
- ★参加費：100円

お問い合わせ：山鹿市社会福祉協議会
43-1134





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。5月5日は「こどもの日」。澄んだ大空を泳ぐ鯉のぼりのように健やかにたくましく育ってほしいですね。

5月の予定

9日(木) 10:30~ 千田八幡宮へ行こう

現地集合解散です。(要予約)

14日(火) 10:30~ 和ちゃんのリラクゼーション(要予約)

15日(水) 10:00~ かおう保育園へ行こう

現地集合解散です。(要予約)

22日(水) 11:00~ ほのぼの広場

ふれあい遊びや手遊びを楽しみましょう。(要予約)

27日(月) 11:00~ こもれび図書館おはなし会



子どもの生活リズム



朝は決まった時間に起きる

朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びさせてあげましょう。朝の時間に日光を浴びることで体内時計がリセットされ、生活リズムが整います。

朝と昼に遊び、夕方から夜はリラックスさせる

日中は、外で遊ぶなどたくさん体を動かすようにしましょう。夕飯を食べてから睡眠までの時間にゆったりと過ごすと、眠りにつきやすくなります。

お風呂は毎日同じ時間に入る

入浴することで体温が一時的に上がり、睡眠の質を高める効果があります。寝る時間帯に合わせて、毎日できるだけ同じ時間に入浴させましょう。ただし、熱すぎたり長風呂したりすると体への負担が大きくなり寝つけなくなるので注意しましょう。

寝る前にスマホ・テレビを見せない

スマートフォンの液晶画面のような強い光は、眠りを誘うホルモンである「メラトニン」の分泌を抑制させるといわれています。寝る前はテレビやスマートフォンの画面は見せないようにしましょう。

子どものときにしっかりと生活リズムを作っておくと、大きくなった時にも規則正しい生活を送りやすくなります。生活リズムを整えて、毎日を健康的に楽しく過ごせるといいですね。

お茶で心身リラックス

香り豊かな新茶が出回り始めたこの時期、いつものとはひと味違った方法で、さわやかな風味を楽しんではいかがでしょうか。京都発祥で、新年を祝い無病息災を願って飲む「大福茶(おおふくちゃ)」は、結び昆布と梅干しを湯飲みに入れ、熱いお茶を注ぎます。平安時代に疫病が流行った際、高僧の空也上人が人々に与えたのが始まりとされています。渋み成分のカテキンには抗菌や抗ウイルス、抗酸化といった作用があるとされ、免疫力を高めるともいわれています。また、お茶に含まれるアミノ酸の一種テアニンには、リラックス効果もあるそうですよ♡

子育てサロン「きらきら」

- ★開催日…第3火曜日 10:00~12:00
 - ★場所…小規模多機能ホーム うすづか
 - ★参加費…100円(会食なし) 10組まで
 - ★予約はいりません
- お問い合わせは下記までお願いします
☎0968-43-1134(山鹿市社会福祉協議会)