ーとことこ通信ー　2025. 7. 1　NO. 290

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

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。水遊びが気持ち良い季節です。今年もとことこで水遊びを計画中！今しかない、夏ならではの遊びを親子で楽しみませんか？

7月の行事予定

◦よちよち赤ちゃん集まれ！
14日(月) 10:30～

◦ねんねの赤ちゃん集まれ！
23日(水) 10:30～

場所…山鹿子育て支援センター「とことこ」

内容…・運動発達（寝返り、お座り、はいはいなどについてのおはなしです）
・身体測定　・絵本の読み聞かせ
※バスタオルを持参ください

おひさまパーク　場所…山鹿健康福祉センター「和室」
28日(月) 10:00～16:00
どなたでも遊べます。身体測定もできます。

地域の情報

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

◦山鹿幼稚園　TEL 43－1154
10:00～14:00　(園開放・15日)

◦山鹿東保育園　TEL 44－6253
「すくすくクラブ」…25日(金) 10:00～(要予約)
詳しくは山鹿東保育園のインスタグラムで

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

◦山鹿こども園　TEL 44－3653
10:00～11:00　(園庭開放・第1水曜)

◦大道保育園　TEL 46－2328
「おりひめday」…23日(水)　(要予約)

◦小規模保育室「ひよっこ」TEL 31－0071
毎週水曜 9:00～ ひよっこの日（要予約）
電話受付 月～金 15:00～17:00

◦子育てサロン『きらきら』(第3火曜 10:00～12:00)
内容・クッキング（カレー作り）　参加費100円
場所・小規模多機能ホームうすずか
詳しくは山鹿市社会福祉協議会 TEL 43－1134

豊かな自然に囲まれた場所で親子で楽しく遊びませんか？
暑い日は、帽子や水分補給を忘れずに御持参下さいね～
体調に気を付けて、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

とことこ　ほんわか　エピソード

パパの休日には パパと一緒にとことこに遊びに来るMちゃん。 Mちゃんママは、よく面倒をみてくれていたお父さんのことが大好きだったそうで、娘にもそうあってほしいと、パパとの時間を大切にされています。きっと その想いが届くでしょうね…♡

鹿北子育て支援センター　　２０２５年　　７月　　Ｎｏ.２２８

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

暑さも日々増していき、本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。この時期は体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も不十分だったりすると夏バテしやすくなってしまいます。生活のリズムを整えながら、暑い夏に備えたいですね。

●17 日（木）10：30～11：30　まほろば保育園へ行こう
　入園をお考えの方、園児との交流体験をしてみたい方ご参加ください♪
●18 日（金）10：30～11：00　こもれび図書館おはなし会
　図書館司書の通称「おおきいちーちゃん」によるおはなし会です♪
●24 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）
　絵本の読み聞かせや懐かしいわらべ歌、手遊びを一緒に楽しみましょう♪
●25 日（金）10：30～11：30　ふれあいコンサート
　山鹿こどもおこと教室「ことチェルトｊｒ」と「鹿北中音楽部」によるコンサートです♪美しい琴の音色や楽しい演奏会を聞きに来られませんか？
●28 日（月）10：00～12：00　料理教室「パッククッキング(防災食兼時短料理)」（要予約）
　参加費…前金 500 円　〆切 22 日(火)まで。エプロン・三角巾・マスク・おんぶ紐をご持参ください。
　「白ごはん」「蒸しパン（プレーン)」「オムレツ」など、乳幼児のとりわけ食にも使えるシンプルメニューです。子育て中の方はもちろん、小学生、中学生の参加も可能です♪

●諸事情により行事が中止、変更になるときがあります。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。

お知らせ

７月２０日(日)の参議院議員通常選挙に伴い、７月１４日(月)～７月１８日(金)まで、鹿北子育て支援センターを「鹿北市民センター２階和室」に移動します。ご不便をおかけしますが通常通りご利用ください。

♡すまいるエピソード♡

先月の「すまいるタイム」は「小規模多機能ホームかほくのふれあい会」とのコラボ！現地まで散歩しながらの道々「人見知りしないかな…？」と少し不安そうな皆さんでしたが、おはなし会を楽しんだ後は、おばあちゃんからだっこや握手をしてもらい「日頃ずっと家にいる中、今回はとてもいい経験になりました！」との声。ホームの方からは「癒やされたー！可愛かった！」と喜んでいただきました。子ども達の癒しパワーのすごさを感じつつ、みんなが笑顔になった素敵な時間となりました。
次回は、１０月に予定しています。

７日(月)は七夕です。今年も笹を用意しました♪短冊にお願い事を書きに来られませんか？お待ちしています♪

子育てサロンきらきら

●開催日　７月 15 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　クッキング(カレーづくり)
●お問い合わせ　山鹿市社会福祉協議会
　電話　43-1134

令和７年　７月　№２２０　「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

例年にない早い梅雨明けとなり、まぶしい日差しに夏を感じるこのごろです。暑さや気温の変化で体調を崩しやすくなります。食事はしっかりとり、水分補給もこまめにして元気な夏を過ごしたいですね。

７月の予定

◎　３日（木）・地域交流「ブレス」～七夕飾りをしよう～
　　１０：３０～１１：３０　※要予約
　　※現地集合・解散

◎１７日（木）・こもれび図書館　おはなし会
　　１０：３０～１１：００

◎２４日（木）・ケア整体（小柳　淳さん）
　　１０：３０～１１：３０　※要予約
　　大人向け整体を予定しています。

※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

子育てサロン【きらきら】

・開催日：７月１５日火曜日 10:00～12:00
・場所：小規模多機能ホーム「うすづか」
・参加費：100 円
・内容：クッキング「カレーづくり」
※お問い合わせは、山鹿市社会福祉協議会（４３－１１３４）まで

６月に食育教室「こんにゃく作り」を行いました

茹でたこんにゃく芋にあくを混ぜ手でこねる体験や、こんにゃくの冷やし中華、唐揚げ、さしみなどの試食会がありました。「貴重な体験ができました」「やっぱり手作りはおいしいですね」と、こんにゃくのいろいろな料理法にも感心しながら、親子で試食をして、楽しい教室となりました。

熱中症に気をつけましょう

梅雨の蒸し暑さが過ぎ、ジリジリと暑い夏本番がやってきます。この時期、特に気をつけたいのが熱中症です。乳幼児は体も小さく、自ら意思表示をして水分をとることが難しいので、脱水症や熱中症にならないよう、周囲の大人が気を付けましょう。熱中症は、炎天下だけでなく、湿度の高い室内でも起こり得ます。こまめに水分を与え、外出時にはきちんと帽子をかぶらせましょう。体調の変化に気をつけ、暑い夏を健康に乗り切りましょう！

⚠車内への置き去りは危険です⚠

外の気温がさほど高くなくても、閉め切った車の室内の温度は急激に上昇します。「すぐに戻ってくるから」「寝ているからかわいそう」などと子どもを車内に残したままにすると、すぐに体温が上昇して脱水状態になり、命にかかわります。窓を開けておいても同様の状態になることがあります。又、不審者に連れ去られることも予想されます。子どもだけを車に残すことは大変危険なのでやめましょう。

鹿本子育て支援センター通信　令和７年７月　№２７９

ぽっかぽか

鹿本町来民６８６－１
（ ひだまり内 ）
☎　４６－６０２９

梅雨が明け、本格的な夏がやってきました。今年の夏も暑くなりそうですね。こまめに水分補給をして、熱中症には気をつけて夏ならではの遊びを楽しみましょう。

★ひだまり図書館おはなし会
　１０日（木）１０：３０～
　～楽しい手遊びや絵本の読み聞かせなど～

★ぽっかぽかクラブ
　１７日（木）１０：３０～
　～木村千代さんの絵本読み聞かせなど～

★モーリーさんの癒しタイム《予約制･３組まで》
　１１日・２５日（金）１０：００～
　～地域の整体師[森川さん]のマッサージ～
　※ハンドタオルをご持参ください♪

★かもと乳児保育園
　８日（火）１０：００～
★稲光園
　１５日（火）１０：００～

●現地集合・解散です。
※参加ご希望の方は鹿本子育て支援センター
　☎46-6029 まで予約をお願いします。

食育教室～出汁のお話～

元保育園給食栄養士の木村さんから、月齢や子どもの成長に合わせた離乳食、出汁のお話をしていただきました。

★だしの裏技★

かつおぶしなどを、お茶･だしパックにいれて煮出すととても簡単にだしがとれます。パックを使うと鰹節をこす手間がはぶけます♪離乳食の間は素材の味を生かして薄味を心がけましょう。

★ベジブロス★

調理の際に余る野菜の皮や切れ端などを使って作る野菜のだし。離乳食が食べにくそうな時はスープを加えてのばしたり、とろみをつけたりすると食べやすくなります。食材は新鮮なもの、旬のものを選びましょう。栄養価も高く、この時期に体が必要とする栄養素を豊富に含んでいます。

～7月の旬の食材紹介～

ナス、ピーマン、キュウリ、トマト、オクラ、トウモロコシ、スイカ、ブルーベリー、カレイ、スズキ

＜参加された方の感想をご紹介します＞

･初めての離乳食で迷っていたが、子どものペースで少しずつ進めて行きたい。表にして資料を作っていただいたのでこれから活用していきたい。

･今は情報があふれていて、何が正解かわからなかったので話が聞けてよかった。

･好きな味、嫌いな味が出てくるのが楽しみです。

≪子育てサロン　きらきら≫ お問い合わせ　山鹿市社会福祉協議会　☎43-1134
★開催日　７月１５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　クッキング「カレーづくり」

鹿央子育て支援センター通信　2025．7月　№269

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

梅雨が明けたら、いよいよ夏本番!!　鹿央物産館周辺では、２千年前のハスといわれる大賀ハスをはじめ、１０種類のハスが見頃を迎えます。ハスの花は、午前中が特にきれいです。少し早起きして、この時期にしか見られないハスの花を見に来られませんか。支援センターでもお待ちしています。

7月の予定

7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

11日(金)　10:30～ 防災教室
防災士の芹川恵さんに防災時に役立つグッズや豆知識などお話していただきます。この機会に防災についての知識を身につけませんか。　※要予約

15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(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。

先日、助産師の安田さんより、「からだのはなし～性教育のお話～」という講話をしていただきました。参加されたママ達の感想を紹介します。

★“ポジティブに伝えればいいのか！”これから来るであろう質問に対して前向きに捉えることができる気がします。

★この講話が小学校低学年で授業に取り入れてもらえたらいいな～と思いました。家でも家族みんなで“性”について話してみたいです。

★どんな声かけをしたらよいか具体的に教えて頂けたのでありがたいです。悩みはつきないと思うのでまた開催してほしいです。

★先生の優しい話し方や声がとても聞きやすく、内容もわかりやすかったです。

★子どもの疑問に何となく答えてこれでいいのかな…と思っていたところがあったので、正しく答えるというよりも大切なことを伝えていくというスタンスに変えていこうと思いました。

★ハッとする内容…子どものためにと悩むことが多かったのですが、とても考えることができ、主人とがんばっていこうと思いました。

★今仕事で中学生との関わりがあり、どう対応すればよいのか分からないことがあったので、参加してよかったと思います。

人には聞きにくいけど、子育てをする上で誰もが直面する問題…『子どもへの“性”の伝え方』大切なことですよね。まだ、テーマは未定ですが９月も安田さんの講話を予定しています。取り上げてほしいテーマなどありましたら支援センターまでお知らせください。

七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、７月７日にそうめんを食べる風習が広まったと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。

子育てサロン「きらきら」

★開催日…7月15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…クッキング「カレーづくり」
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)