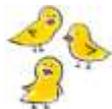


あつまる つながる わかちあう



Vol.12

平成22年10月

子どもたちが健康にすくすく育つには「環境・栄養・愛情」が必要です。  
このテーマを軸にパパ・ママが交流しながら子育てできる情報を発信します。

あのねっ こんな楽しいことがあったよ  
あのねっ いまこんなことで悩んでいるよ  
あのねっ一緒に楽しいことがしたいね

10月予定

## 子育てママ・パパのおしゃべりルーム

環境

子育ての楽しさや悩みなどを気軽にしゃべりませんか

日	月	火	水 	木	金 	土
					1 	2
3 	4	5	6 	7	8	9
10	11	12	13	14	15 	16
17	18	19	20  	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



0才～2才児対象



2才～就学前児対象



栄養相談



健康相談  
(看護師さん)

\*水・金曜日の年齢は目安です。どちらの曜日に来ていただいてもOKです。  
\*栄養相談には母子手帳をお持ちください。  
\*平日に参加できないパパは、第1日曜にお越しください。

 開催します★

## 子育てママ・パパのおしゃべりルーム 親子でリズム遊びをしよう!

愛情



日 時 10月3日(日) 午前10時から12時  
場 所 小野市うるおい交流館エクラ内 託児ルーム「ちびっこバク」  
対 象 3歳未満の親子 \*先着30名 \*参加費 無料  
しめきり 9月29日(水)

\*詳細は下記へお問い合わせください

NPO 法人 北播磨市民活動支援センター内 子育てママ・パパのおしゃべりルーム  
TEL 0794-63-8156 (担当:時政・鈴木)



元気な毎日  
のために

# 朝ごはんを食べよう

栄養

朝ごはんを食べると...

1. 体の活性化  
いろいろな角度から刺激されることにより、脳が目覚める。
2. 肥満防止  
昼にたくさんの量の食事をしなくなり、食事のたびにエネルギーが完全燃焼されて、太りにくい体になる。
3. 快便効果  
腸を刺激して、排便しやすくなる。
4. 脳のエネルギー源に  
脳は寝ている間もエネルギーを使っており、朝ごはんをしっかり食べてエネルギー（ブドウ糖）を補給することで、脳は活発に働きます。

夜、遅くまで起きていて、朝、なかなか起きられず食欲がない……。こんなことになっていませんか？



など、良いことがいっぱい！朝ごはんは、生活習慣改善の基本です



会員訪問しました★

## 子ども未来ネットin北播磨



### こころぽかぽかコンサート

8月29日（日）多可町文化会館でのコンサート会場を訪問しました。

「子ども未来ネット in 北播磨」が、この催しを開催するのは、今年で5回目となり、この日は、400名を超える親子の参加がありました。

ロビーでは、小規模作業所で作られたお菓子や小物の販売、特別支援学校の生徒さんの折り紙の作品展、ワールド人形展なども並んでいて、この催しにかける“思い”を感じながら、開演前のひとときを楽しみました。

幕が開くと、出演者の新井宗平さんが、会場と一体となって、子どもたちの大好きなうたを歌うかわら「子どもたちは、パパやママを幸せにするために産まれてきたんだよ。その子に合わせた成長を見守ってくださいね。」と熱いメッセージを残されました。

最終曲では、会場の子どもたちもステージに上がり、一緒に歌いおどって、心あたたまるコンサートが終了しました。



● 子ども未来ネット in 北播磨 実行委員会 ●

障がいのある子も、ない子も、大人も、子どもも、共に集い交流し、そして楽しめるイベントを企画開催しています。市民・NPO・行政が一緒になって、お互いの良さを出し合いながら、心のバリアフリーの実現を目指しています。

#### 編集後記

「ほらほら、くつをぬいたらもっと気持ちいいよ～」女性の声がありました。公園の人口川で、2歳くらいの男の子とお母さんが遊んでいます。

「あぶないから、くつをはいていなさい」と言ってしまうそうなのに、肌に触れる水の気持ち良さを優先したお母さん。その、おおらかな感性が嬉しくて、思わずほほえんだ午後でした。

【編集・発行】 NPO 法人 北播磨市民活動支援センター  
兵庫県受託事業：「NPOと行政の子育て支援会議運営事業」  
東播磨・北播磨・丹波・但馬地域担当  
子育て支援コーディネーター 鈴木  
〒675-1366 小野市中島町72番地 小野市うるおい交流館エクラ内  
TEL 0794-63-8156 FAX 0794-62-2400  
E-mail : window@ksks-arche.jp