

あつまる つながる わかちあう

あのねっ

Vol.24

平成 23 年 10 月

こ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おしゃべりしませんか

日	月	火	水 	木	金 	土	
						1	
2 	3	4	5 	6	7 休み	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19 	20	21	22	
23	24	25 休館	26	27	28 	29	
30	31	10月21日(金) 栄養相談はお休みします。					



0才～2才児対象



2才～就学前児対象



栄養相談



絵本の時間

11時～11時30分

- * 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日曜日にお越しください。

開催しま～す♪

丹波地域交流会

「子育て学習講座」

認める・ほめる・諦める

～3つの〈める〉で子どもは伸びる～

日 時：10月7日(金) 10:00～11:30
場 所：篠山市民センター 多目的ホール
篠山市黒岡 191
講 師：原坂 一郎さん
KANSAI こども研究所 所長
定 員：100組(先着順)
対 象：子育て中の親とその親子
託 児：60名 6ヶ月～就学前 無料
切 切：9月30日(金)

申込み・問合せ先
たんなん子育てふれあいセンター
TEL・FAX (079) 594-1040
ささやま子育てふれあいセンター
TEL・FAX (079) 556-2100
NPO 法人 北播磨市民活動支援センター
TEL (0794) 62-8156
FAX (0794) 62-2400



開催しました

但馬地域交流会

環境

ダンボールでダイナミック遊び

豊岡市子育て学習センターと共催し、父親の子育てへの意識向上を図るため、家ではなかなかできない大きなダンボールを使用し、「ダンボールでダイナミック遊び」を開催しました。矢野紙器株式会社の島津さんを講師にお招きし、怪獣・家・車・巨大空気砲などをいっしょに作成しました。父子のスキンシップも図れ、父親同士の交流もでき、パパの存在感も光り輝く時間となりました。



子どもの
五感を育てる

お米パワーを見直そう!

栄養

ごはんを食べると頭がよくなる

口の中でいろいろなおかずと混ぜながら食べると、味を敏感に感じるようになり唾液もたくさん出るようになります。唾液に含まれるホルモンは脳を活性化させます。

ごはんは腹もちがよく太りにくい

粒状のごはんはエネルギーがじわじわ燃え腹もちがよく、粉が原料のパンやじゃがいもに比べ、太りにくいという特徴があります。

繊維質が多く、便秘になりにくい

穀物は食物繊維が豊富で、便秘解消にはぴったり!



日本人の主食・お米が収穫の時を迎えます。お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。秋の味覚と合わせて、おいしい新米と味わいましょう。

【編集後記】

酷暑を和らげてくれた緑のカーテンも秋色になり始めています。“エクラキッズ”や“子育てママ・パパのおしゃべりルーム”の親子が丹精込めて栽培したゴーヤ。その成長記録を愛情たっぷりの絵日記にしてくれました。「エクラ省エネ応援ゴーヤ栽培活動展」はエクラのサロンにて9/13(火)から9/25(日)の期間展示です。

【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」
北播磨・丹波・但馬地域担当
子育て支援コーディネーター 藤原
〒675-1366 小野市中島町72番地
小野市うらおい交流館エクラ内
TEL 0794-63-8156 FAX 0794-62-2400
E-mail : window@ksks-arche.jp