



Vol.26

平成23年12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  
あのねっ  
あのねっ  
こんな楽しいことがあったよ  
いまこんなことで悩んでいるよ  
一緒に楽しいことがしたいね

12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	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18 クリスマス会	19	20	21	22	23	24
25	26	27 休館	28 休み	29	30 休み	31 休館



0才～2才児対象



2才～就学前児対象



栄養相談

28日(水) 30日(金)  
ルームはお休みです。

\*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♪  
クリスマス会

日 時：12月18日(日) 10:30～11:30  
場 所：小野市うるおい交流館エクラ 大会議室  
講 師：音楽療法士 東 寛子さん  
定 員：50組(11月20日より受付開始、先着順)  
対 象：1歳から3歳くらいの子どもとその家族

遊びの対象としての参考年齢です。

1歳まで、4歳以上のお子さんも参加していただけます。

<申込み・問合せ先> NPO法人 北播磨市民活動支援センター

TEL (0794) 63-8156 / FAX (0794) 62-2400



\*開催しました\*

子ども未来ネット in 北播磨

## こころぽかぽかフェスタ

環境

秋晴れの 11 月 3 日 (木・祝) NPO と行政の子育て支援会議登録団体「子ども未来ネット in 北播磨」主催の“子育て応援 こころぽかぽかフェスタ”が開催されました。

大きな筆で!  
書道体験



障がいのある人もない人も、ママもパパも子どもたちも、ボランティアも...、みんな手をつないで楽しく子育て!をテーマに行われたフェスタ。

子育て中のママ達が急遽グループを作り、フリーマーケットで参加したり、活動の機会がなくて困っていたグループも初出店したり。

参加者も出店者もこころぽかぽかの一日となりました。

これからも北播磨の子育て支援団体が集まってつながるフェスタを続けていただきたいと思います。

本物の魚にさわれた!  
出前水族館



手作り品の販売



子育て支援グループによる活動展示



## 果物の成分チェック!

栄養

果物の糖質は、脳や体をすぐ活発にするエネルギー源！

ビタミン類

免疫力を高め、風邪の予防に効果的です。➡ かき・キウイなど(ビタミン C)、  
あんず・みかんなど(ビタミン A)

ミネラル類

体内でナトリウムのバランスを保ち、血圧を正常にします。➡ なし、りんご、かき、バナナなど

果糖

エネルギー源になります。特にバナナはスポーツ時に最適です。

有機酸(クエン酸)

疲労回復に役立ちます。➡ かき・キウイ・いちご・レモン・きんかんなど



食物繊維(ペクチン)

便秘や生活習慣病を予防します。➡ りんご・かき・キウイ・柑橘類・バナナなど

ポリフェノール

生活習慣病を防いでくれます。➡ ぶどう・ブルーなど

### 【編集後記】

カレンダーも残すところ一枚となりました。一年が本当に早いですね。

そこで、あなたの今年の重大ニュースは!? たくさんある方も、コレと言ってない方も...、当たり前の毎日をすごせる...それが何より。いつもそばに居てくれる家族や友人に感謝して、残りわずかな今年を楽しめたらいいですね。

【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  
小野市うるおい交流館エクラ内  
TEL 0794-63-8156 FAX 0794-62-2400  
E-mail : window@ksks-arche.jp