

あつまる つながる わかちあう

あのねっ

Vol.37

平成 24 年 11 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

11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	19	20	21 	22	23	24
25	26	27	28	28	30	



0才～2才児対象



2才～就学前児対象



平日に参加できない方など
(パパ参加大歓迎)



栄養相談
(身長・体重測定)

*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

但馬地域交流会



ダンボールでダイナミック遊び

11月17日(土) 10時～13時
丹波市青垣住民センター・アリーナ
2歳から就学前までの子どもと保護者
先着30組 受付期間 10/23(火)～10/26(金)
材料費：1家族 500円(作品は持ち帰り)

 講師：島津聖さん

矢野紙器株式会社プロダクトマネージャー

大きなダンボールを使って、怪獣、家、空気砲をつくりましょう！

申込み・問合せ先
丹波市教育委員会子育て支援課
TEL:0795-70-0813

愛情



親子でワクワク、音あそび♪

11月29日(木) 10時30分～11時30分 
朝来市山東公民館 山東子育て学習センター
就学前の親子 参加無料

要申込み 電話・FAX・窓口 11/15(木) 〆切り



講師：東寛子さん

兵庫県認定音楽療法士・医療保育専門士

“音のでるもの”や“ゆったりとした音”に合わせ、親子でワクワクするような音あそびをしよう 

申込み・問合せ先
山東子育て学習センター
TEL:079-676-4633 FAX:079-670-7012

訪問してきました♪

神戸親和女子大学 キッズオープンキャンパス

環境

10月13日(土) 神戸市北区鈴蘭台にある神戸親和女子大学の「キッズオープンキャンパス」に参加してきました。学生が主体となった楽しいブースが盛りだくさんで、どのブースも親子連れで大賑わい。



「手作り楽器を作ろう」のブースで、牛乳パックとビンの王冠で、タンバリンを作ってきました。



3月に開催予定の北播磨地域交流会 in エクラにも親和女子の学生さんが、楽しいブースで参加予定です。お楽しみに。。



キリン堂西脇店

ひょうご子育て
情報楽座



玄関入って右壁の整頓された情報コーナーを見るのが楽しみです



子ども未来ネットin北播磨

子育て応援こころぽかぽかフェスタ2012



9月30日(日) 台風接近で暴風雨にもかかわらず500人近い参加者が訪れていました。パンやチヂミ、お寿司にジュース、唐揚げや綿菓子のブースは早々に売り切れ！サロンステージでは、西脇高校生活情報科のファッションショー、歌にダンス、ピアノ演奏や人形劇、絵本の読み聞かせなど楽しいステージが繰りひろげられていました。「障がいの有無にかかわらず共に集い交流する」そんなフェスタに心が温かくなりました。



冬野菜の栄養

栄養

冬野菜をたくさん使った鍋ものやシチューがおいしい季節です。

冬は、甘味も出て柔らかくおいしく体を温める大根・ブロッコリー・れんこん・白菜・ねぎ・かぶなどがたくさん出てきます。冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になるものを好みます。寒さや風邪に負けない体力をつけるために、しっかり食べましょう！



【編集後記】

朝夕の気温差が激しく体調を崩しやすい時期ですね。風邪をひいている人も周りにたくさんいます。風邪をひかないことは不可能ですが、栄養のコーナーで紹介したような冬野菜などをしっかり摂って、風邪をひきにくく疲れにくい体を作っていきましょう。これからやってくる寒い冬に備えたいものです。

【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 田中
〒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