

い ない ない ない ば あ 秋

厳しい残暑も少しづつ和らぎ、時折ひんやりとした空気に秋の訪れを感じる季節になってきました。室内でゆっくり本を読むのにも、戸外で体を動かすのにも、おいしいものを味わうのにも、いろんなことを楽しむのによい季節。お子さんと一緒に楽しい秋を満喫したいですね。

須磨区地域子育て支援センター

パパっクラブ

お母さんと遊ぶのも楽しいけどお父さんと一緒だともっとダイナミックに遊べるよ！ということコンセプトに支援センターでは「パパっクラブ」を実施しています。

お父さんと一緒にいろんな遊びを楽しんでいます。8月には親子でふれあい遊びをしたりサーキット遊びを楽しみました。お父さんとの仲良し度もアップし♡おうちでの遊びのヒントにもなると大好評です。



次回10月24日は段ボールハウスを作る予定です。

※毎月の予定はのんのでお知らせしています。予約をしてくださいね。



ピピッと
チェック。

須磨区地域子育て支援センター(北須磨保育センター内) ☎078-792-7879

応援プラザ須磨

子育てミニ講座 ほっとタイム

お子さんの「育ち」「生活」「遊び」など子育てを楽しくするためのヒントをお伝えします。お母さん同士の交流会もあります。

| | | |
|-----|--------------------|------------------------------|
| 本 区 | 寝返り・ハイハイ期(5~10か月頃) | 10/1 (木)・3/22 (月) (区役所健康教育室) |
| | イヤイヤ期(1歳6か月~2歳頃) | 12/1 (火) (区役所健康教育室) |
| 支 所 | 寝返り・ハイハイ期(5~10か月頃) | 1/13 (水) (北須磨支所事業室) |
| | イヤイヤ期(1歳6か月~2歳頃) | 2/16 (火) (北須磨支所事業室) |

※お電話・メールで応援プラザまでお申込みください。

内容など詳しいことは、チラシやホームページまたは直接お問い合わせください

地域子育て応援プラザ須磨：須磨区役所2階 ☎078-731-5033



チェック
してね。

おやこふらっとひろば須磨

子育て中の親子が気軽に集い、くつろげる場所です。大型遊具やいろいろな種類のおもちゃで遊んだり、絵本を読んだり…広い空間でおやこで楽しい時間を過ごしませんか。遊びに来てください。毎月、ふらっとひろば内での楽しいイベントを計画しています。詳細はホームページやおたよりでご確認ください。



【今後の予定】

うんどうかいごっこ(9月)・ハロウィンパーティー(10月)・おんがく会ごっこ(11月)・クリスマス(12月)
伝承あそび(1月)・豆まき(2月)・わらべうたであそぼう(3月)・せんせいとあそぼう(毎週)・身体測定(毎月)

【利用時間】 平日 9:00~17:00 (受付終了 16:30)

土曜日/第3日曜日 9:00~16:00 (受付終了 15:30)

【利用対象者】 乳幼児(主に0歳~2歳)とその保護者

おやこふらっとひろば須磨：須磨区役所2階 ☎078-735-0202



チェック
してね。



読書の秋



須磨図書館から、
親子で一緒に体を動かして
遊べる絵本や運動をテーマ
にした絵本を紹介します！



『パンダおやこたいそう』

いりやまさとし作

講談社

パンダたちと一緒に体操しましょう。
動きの名前は「たけのこのたいそう」や
「さくらんぼのたいそう」など、
かわいいものばかり。
親子で「ぬくぬく ほかほか」できますよ。
他にシリーズが2冊あります。

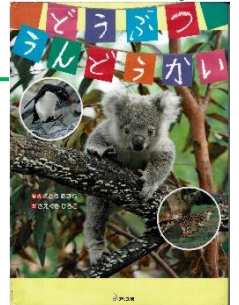


『どうぶつうんどうかい』

さとうあきら写真 さえぐさひろこ文

アリス館

日本各地の動物園から、かけっこにはマレーバクや
クロサイ、チーターなどが、ぼうはこびには
ビーバー、トナカイ、ホッキョクグマなどが
エントリー。動物たちのコミカルな
表情にも注目の写真絵本です。

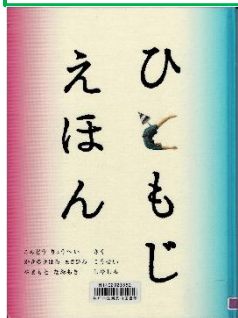


『ひともじえほん』

近藤良平作 柿木原政広構成 山本尚明写真

福音館書店

「ひともじ」とは体で文字をすることです。一人
で作れる「く」や「す」から大勢で作る「み」や
「む」まで、五十音のひらがなが載っています。
字が読めるようになった子どもから
大人まで、レッツ・ひともじ！



『エルシー・ピドック、ゆめでなわとびをする』

エリナー・ファージョン作 シャーロット・ヴォーク絵

石井桃子訳 岩波書店

山のふもとに住む女の子エルシーは生まれながらの
なわとび上手です。そのことを知った妖精は、
一年間の三日月の晩だけ、様々な縄跳びの技を
教えてくれますが……。
大人にもおすすめめのファンタジーです。

『とびきりおかしなマラソンレース -1904年セントルイスオリンピック-』

メーガン・マッカーシ作 おびかゆうこ訳 光村教育図書

これは本当にあったお話です。選手たちは桃を食べながら走ったり、
野良犬に追いかけられたり、渡された水が毒薬だったり、もう大変！
その上、救護車まで土手から落ちて……。レースは一体どうなるのでしょうか？

～こども保健係の窓口にも絵本を置いています～

手続きの時やご相談に来られた時などお子様と一緒にいかがですか。



お父さん向けの
本のコーナーも
あります。



須磨区役所2階 こども保健係窓口



北須磨支所5階 こども保健係窓口

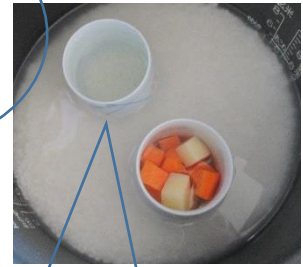


らくらく☆にこにこ離乳食

離乳食作りは手間がかかって大変・・・そんな声にお応えして、炊飯器を使った離乳食作りを紹介します。

- ①大人のご飯を炊くとき、耐熱カップに入れた離乳食用の「お米と水」「野菜と水」を炊飯器と一緒にセットします。

月齢に合った
おかゆの分量
で



ここでは湯呑をしましたが
ベビーフードの空き容器を使
ってもいいですね。

野菜をそれぞれ
食べやすい大き
さにカットする



- ②あとはスイッチを押すだけです。鍋をずっと見ている必要もなく、他の家事もできます。
炊飯が終われば簡単におかゆと柔らか野菜の出来上がりです。

耐熱カップは
取り出す際に熱い
ので気を付けて



- ③10倍がゆの場合は米粒のみを取り出しすりつぶし重湯（耐熱カップに残った湯）を加えます。
野菜は包丁の背を使って簡単にペースト状にできますよ

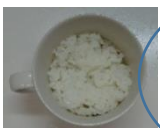


☆離乳食の量や回数が増えてくると、数種類の野菜をまとめて炊飯器で調理し、柔らかくなった野菜は月齢に応じてカットし、フリージング保存してもいいですね。

作ってみて!

レンジで簡単!マグカップオムライス

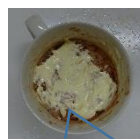
- ①マグカップにご飯・ケチャップ
コンソメ顆粒・ベーコンを入れ
スプーンで混ぜる。



ケチャップ大さじ
コンソメ小さじ1/2
ベーコン1枚



- ②マヨネーズ大さじ1をのせ
スプーンで平らにし
ピザ用チーズをのせる。



マヨネーズでご飯
をコーティング

- ③といた卵を上からかけて



- ④ラップをせずにレンジ
600wで2分加熱する。

出来上がり!



ふわ
ふわ♡

♪秋を感じながら いろいろな音を楽しみましょう♪



家の中にある身近な素材を さわって、ふって、たたいて、ふんで・・・あれ!?こんな音がするの?と気づくことがいっぱいありますね。 感覚と音を楽しみながら親子で遊みましょう!

- 例えば…
- 缶 (いろいろな種類、大きさ。ミルク缶も🥫)
 - エアークッション (プチプチ)
 - 100円ショップにある台所・生活用品 (しゃもじ、すりこぎ、洗濯板 など)
 - 空き容器 (箱、卵パック、ペットボトル、発泡トレイ、ガチャガチャのケース など)
 - 秋の自然物 (どんぐり、落ち葉、まつぼっくり など)



☆使用するものは危なくないものを選びましょう!
☆口の中に入れて飲み込んだりすることのないように見守りましょう!



【しゃもじ+洗濯板】

【ミルク缶+しゃもじ】

【ガチャガチャのケース+どんぐり】



【古封筒 (大) の中に卵パック、エアークッション】



「いい音がするもの ないかな〜?」 心地よい秋の風を感じながら、いい音探しのお散歩も楽しいですよ。
「虫の声♪ どんぐり? 小石! 貝がら…」 いろいろ見つかるといいですね♪

「須磨区子育て情報紙いらないいらないばあ」は、須磨区役所・北須磨支所・地域子育て応援プラザ須磨・須磨区地域子育て支援センター・各幼稚園・各保育所(園)・各認定こども園・各児童館・各サークルなどに置いています。

編集・発行 須磨区地域子育て支援センター

☎078-792-7879

地域子育て応援プラザ須磨

☎078-731-5033

須磨区こども家庭支援課こども保健係

☎078-731-4341(代表)

北須磨支所保健福祉課こども保健係

☎078-793-1414

須磨区マスコットキャラクター
すまぼう

