



お ごとり し こ そだ し えん  
小郡市子育て支援センター

# のびのび通信



☎ (FAX) 73-5041  
Mail : kosodateshien5041  
@suo.bbiiq.jp

開所日：月曜日～土曜日 9：00～16：00

一時預かり…（月曜日～金曜日 9：00～12：00 または 13：00～16：00 最大3時間まで）

子育て相談…（月曜日～土曜日 9：00～16：00）

※一時預かり、子育て相談はのびのび教室やオープンルームなどでも随時受け付けています。先ずはご連絡をお願いします

| 月                                                     | 火                                                                | 水                                                    | 木                                                           | 金                                                    | 土                       |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>2</b><br>すくすくルーム<br>大保公民館<br>・一時預かり<br>・子育て相談      | <b>3</b><br>休日                                                   | <b>4</b><br>すくすくルーム<br>寺福童公民館<br>・一時預かり<br>・子育て相談    | <b>5</b><br>※11/19<br>リフレッシュ講座<br>受付開始<br>・一時預かり<br>・子育て相談  | <b>6</b><br>オープンルーム<br>希みが丘公民館<br>・一時預かり<br>・子育て相談   | <b>7</b><br>・子育て<br>相談  |
| <b>9</b><br>すくすくルーム<br>下町公民館<br>・一時預かり<br>・子育て相談      | <b>10</b><br>のびのび教室<br>大原きぼうの森館<br>「秋探しの散歩」<br>・一時預かり<br>・子育て相談  | <b>11</b><br>すくすくルーム<br>三国が丘公民館<br>・一時預かり<br>・子育て相談  | <b>12</b><br>・一時預かり<br>・子育て相談                               | <b>13</b><br>キッズルーム<br>『運動遊び』<br>・一時預かり<br>・子育て相談    | <b>14</b><br>・子育て<br>相談 |
| <b>16</b><br>すくすくルーム<br>あすみクラブハウス<br>・一時預かり<br>・子育て相談 | <b>17</b><br>のびのび教室<br>美鈴が丘公民館<br>「秋探しの散歩」<br>・一時預かり<br>・子育て相談   | <b>18</b><br>すくすくルーム<br>古賀公民館<br>・一時預かり<br>・子育て相談    | <b>19</b><br>リフレッシュ講座<br>『アロマテラピー』<br>・一時預かり<br>・子育て相談      | <b>20</b><br>オープンルーム<br>小郡交流センター<br>・一時預かり<br>・子育て相談 | <b>21</b><br>・子育て<br>相談 |
| <b>23</b><br>休日                                       | <b>24</b><br>のびのび教室<br>緑の里くろつち会館<br>「秋探しの散歩」<br>・一時預かり<br>・子育て相談 | <b>25</b><br>すくすくルーム<br>小坂井ふれあい館<br>・一時預かり<br>・子育て相談 | <b>26</b><br>・一時預かり<br>・子育て相談<br>人権講座<br>『みんなちがって<br>バリ最高！』 | <b>27</b><br>・一時預かり<br>・子育て相談                        | <b>28</b><br>・子育て<br>相談 |
| <b>30</b><br>すくすくルーム<br>あすてらす和室<br>・一時預かり<br>・子育て相談   | ※台風・大雨・大雪など自然災害発生時は支援センターの事業を開催できない場合があります。ご了承ください               |                                                      |                                                             |                                                      |                         |

## 予約方法について

予約が必要なものは小郡市ホームページから申込みを受け付けます  
STEP1：右下の二次元コードから市ホームページへアクセス  
STEP2：希望する申し込みを選択し申込みフォームへアクセス  
電話での受付は行いません

小郡市ホームページ →



※のびのび教室：ふれあい遊びを通しての仲間作りの場

市内中学校区毎に6教室を開いています。

校区を越えての参加も大歓迎です

毎週火曜日 時間：10:00～11:30 参加費無料・事前の申込みはいりません

※オープンルーム：自由に遊ぶ場、交流の場

金曜日 時間：10:00～11:30 参加費無料・事前の申し込みはいりません

※すくすくルーム：地域交流の場・子育て相談の場

市内8ヶ所で開催しています

会場近くにお住まいの方の参加、お待ちしております！

月・水曜日 時間：10:00～11:30 参加費無料・事前の申込みはいりません

※あすみクラブハウスと小坂井ふれあい館は駐車場がありません

## ☆キッズルーム☆《要予約》

【1歳5か月～就園前の子どもと保護者対象】  
『運動遊び』

- 日時：11月13日（金）10:30～11:30
- 会場：あすてらす多目的ホール（受付10:00～）
- 講師：吉田ルミさん（健康運動指導士）
- 定員：12組

※10月30日（金）9:00～受付開始

## ☆リフレッシュ講座☆《要予約》

『アロマ香るハンドクリームづくり』

- 日時：11月19日（木）10:00～11:30
- 会場：大原きぼうの森館（託児：和室）
- 講師：松永恵代さん（メディカルアロマセラピー&ハーブインストラクター）
- 対象：未就園児保護者 12人
- 託児：生後3か月からの乳幼児

※11月5日（木）9:00～受付開始



材料費がかかります

## ☆子育て人権講座☆《要予約》

『みんなちがってバリ最高！』～もっと知りたくなる！私たちの人権～

- 日時：11月26日（木）10:00～11:30
- 会場：人権教育啓発センター（託児：談話室）
- 講師：ジェレノー治美さん（九州大谷短期大学人権論非常勤講師）
- 対象：子育てに携わってる人、興味がある人
- 託児：生後3か月からの乳幼児（先着20人）

※11月24日（火）12時まで予約を受け付けます！



# のびのび講演会より



9月10日（木）、栄養士・フードコーディネーター笠真紀子さんより

『笑顔で囲む食卓』～基礎作りのための食育～と題して食育の話と調理実習がありました。当日参加者の皆さんにはまず、おにぎらず、わらび餅を調理実習していただきました。笠先生の話聞きながら、とても和気あいあいとした講演会となりました。また、時短レシピに驚く参加者もいて気負わずに調理することが大事なんだな…と改めて感じました



## 《講話より》

- ・食べる体験が大切です。「おいしいね(◡‿◡)」という言葉かけをすることで自然に笑顔になり、食事が楽しくなります
- ・食べることは生きることです。食事を通して生きる力が育まれます。それが自分自身で生きていく力をつけることに繋がります
- ・幼少期に食の土台を作っていくことが大切です。偏食があっても焦らずにゆっくり時間をかけて、言葉かけをしていくと徐々に食べれるようになります
- ・知恵と経験で工夫して調理し、なるべく残さず感謝していただく、命の循環を知ることが大事です

## 《保護者のアンケートより》

- ・炊飯器で野菜も一緒に柔らかくできるなんてびっくりでした。今まで、必死にグツグツ煮ていたのが早速今日から使っていきたいと思います。子育てと食事の間には大きな関係があること、食育の重要性を知ることができて嬉しかったです。貴重な話と体験をありがとうございました

## 《調理実習で作ったメニューを紹介しします》白身魚の照り煮（4人分）

### 《材料》

- |             |                  |
|-------------|------------------|
| ・白身魚 60×4切れ | ・大根 200g         |
| ・片栗粉・油 適宜   | ・トマト 2個 ・きゅうり 1本 |

### 《作り方》

1. 魚に片栗粉をまぶす
  2. 大根をすりおろす
  3. 鍋にAを煮立てて魚を入れて煮る  
その後大根おろしを加え煮る
- ※魚は刺身を使うと便利、白身の魚がおすすめ



- A
- |           |
|-----------|
| ・酒/味醂 各大2 |
| ・砂糖 小2～大1 |
| ・醤油 大2    |

### 《魚のおろし煮》

魚は加熱しすり鉢でする。大根おろしとだし汁を加え煮る。おろしきゅうりと裏ごしトマトを混ぜてもOK

## 今月の絵本



のびのび通信では毎月絵本を2冊紹介しています  
おうちでの読み聞かせの参考にしてくださいね



## 『ねずみくんとシーソー』

作：なかえよしを  
絵：上野紀子  
出版社：ポプラ社

小さなねずみくんが、大きなぞうさんとシーソーで遊びたくなりますが、片方にぞうさんが乗るとシーソーはびくともしません。なんとか動かそうと友だちのあひるくん、こぶたくんたちを呼びますが、それでもシーソーは動きません。

「ぼく、もう友だちがいない どうしよう」とねずみくんが言うと、ぞうさんは「ぼくも友だちなのに…」最後はぞうさんが長い鼻を動かしてみんなでシーソーを楽しむことができました。友だちっていいなと思える1冊です



## 『いのちのまつり ヌチヌグスージ』

作：草場一壽  
絵：平安座資尚  
出版社：サンマーク出版

「ぼうやに命をくれた人は誰ね?」「それは…お父さんとお母さん?」「そうだねえ。命をくれた人をご先祖さまというんだよ」「ねえ、おばあさん、ぼくのご先祖さまって何人いるの?」  
コウちゃんは指をおって数えてみることにしました。すると…

あっと驚くようなびっくり仕掛けで「いのち」のつながりを伝えてくれています

## 今月の歌

## ♪どんぐりころころ♪

作詞：青木存義  
作曲：梁田貞

