



# 「ひまわりらんど」だより

名寄市地域子育て支援センター「ひまわりらんど」

平成30年度 10月号

☎ 2-5683

暑かった夏も終わり、実りの秋を迎えました。暦の上では10月ですがまだまだ外遊びやお散歩をたくさん楽しみたいですね。10月もたくさん親子行事を計画しています。是非遊びにいらしてくださいね。お待ちしております。

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
	✳️「文化センター」 (AM)	✳️「文化センター」 (AM)	✳️「文化センター」 (AM)	「親子ヨガ」
8	9	10	11	12
祝日		「離乳食のお話」 (午後)		「日進バスツアー」
15	16	17	18	19
	「身体測定」	「身体測定」	「キッズクラフト」	「キッズクラフト」 「多世代交流」
22	23	24	25	26
		「子育てのお話」 ✳️「文化センター」 (AM)	「ベビークラフト」 保健師相談日	「ベビークラフト」
29	30	31		
				

## <10月の行事>



### ○「離乳食の話」 月齢に合わせた離乳食の進め方を学びましょう。

講師：和田祐佳 氏（市立保育所栄養士）

日時：10月10日（水）午後2時30分～3時30分

場所：ひまわりらんど

\*申し込みをお願いします。ひまわりらんどまでお問い合わせください。

### ○「子育てのお話」 子育ての素晴らしさについて学びましょう。

講師：助産師 吉田征子 氏

日時：10月24日（水）午後2時～3時

場所：ひまわりらんど

\*申し込みをお願いします。ひまわりらんどまでお問い合わせください。

お子さまにお誕生カードを  
プレゼントしています。  
お子さまの写真、手形を取ら  
せていただき、身長・体重を  
測り、カードをお渡しします。  
保育士に声をかけてください  
ね♪



○「多世代交流」 ハロウィンのマントと帽子を作りましょう。市民の方どなたでも参加できます。

日時：10月19日（金）午前9時30分～11時30分

場所：ひまわりらんど

\*事前申し込みをお願いします。（締め切り10月12日） ひまわりらんど ☎2-5683



○「保健師相談日」 保健センターの保健師が来館します。相談を受けたい方は、当日ひまわりらんどにお越しください。

日時：10月25日（木） 午前10時～12時

○文化センターで遊びましょう（文化センターの多目的ホールで、車やビーチボール等で遊びます）

<10月> 2日・3日・4日・24日

（午前10時～11時30分）

\*親子共に上靴を持って、直接文化センターに来てください。一緒に体を動かして遊びましょう！

<11月の行事>・・・11月の主な行事をお知らせします



○「人形劇公演」親子で人形劇を楽しみましょう。

講師：今野道裕 氏（名寄市立大学教授）

日時：11月6日（火）午前10時30分～11時30分

場所：ひまわりらんど

\*申し込みをお願いします。（10月1日～）



楽しい人形劇を  
たくさん見せて  
くれます♪

○「入園・入所について」名寄市の幼稚園・保育所についてお話しします。

講師：子育てコンシェルジュ 奥村澄子

日時：11月7日（水） ①午前10時30分～11時 ②午後2時30分～3時

場所：ひまわりらんど

\*申し込みをお願いします。（10月1日～各回親子25組まで）

現在の幼稚園や保育所の様子や、平成31年度の入園・入所に向けたお話をします。  
是非ご参加ください。



○「幼児の食事とおやつ」幼児期に必要な食事の量やおやつについて学びましょう。

講師：和田祐佳 氏（市立保育所管理栄養士）

日時：11月8日（木）午後2時30分～3時30分

場所：ひまわりらんど

\*申し込みをお願いします。（10月1日～親子20組まで）



お子さまの食事に関する  
相談ができます

○「わくわくミュージック」音楽を通して親子で触れ合しましょう。

講師：名寄教育カウンセリングを学ぶ会

日時：11月14日（水）午前10時15分～11時15分

場所：文化センター（多目的ホール）

\*上靴を持って来て下さい。

\*申し込みをお願いします。（10月1日～11月8日）



一緒にコンサートを楽し  
みましょう。素敵な音楽  
をたくさん聴かせてくれ  
ます♪

○「ママのための骨盤ケアとヨガ」 骨盤ケアとヨガを楽しみましょう。

10月5日の講座と同じ内容の講座です。前回参加できなかった方を対象に行います。

講師：助産師 野口智子 氏

日時：11月28日（水）午前10時～11時30分

場所：ひまわりらんど

対象年齢：生後3か月以降～就学前のお子さん

持ち物：バスタオルorヨガマット・飲み物

\*動きやすい服装でお越しください。

\*申し込みをお願いします。

（10月1日～親子20組まで）



<日進おでかけバスツアー>

こども未来課の企画で、日進バスツアーを行っています。お弁当を持ってバスで日進保育所に出かけ、みんなで遊びましょう。収穫祭やおもちつきもあります。詳細はパンフレットをご覧ください。



◎名寄市立大学の学生が実習で来館します。

日時：毎週火・木曜日 午前9時30分～12時

\*大学の都合により来館しない日もあります。よろしくお願いします。

◎暖かい日は外で砂遊びや遊具遊びを楽しみましょう。

庭で砂遊びや遊具遊びができます。（時間・・・9：00～12：00 13：30～16：00）

\*ひまわりらんどで受付をしてから遊んでくださいね。

◎おたより『キラキラこそだて』を発行しています♪

子育ての悩みや気になることについて、色々なテーマでおたよりを発行しています。

皆様に子育てに役立つ情報をお届けできたらと思っています。よろしくお願いします。

No.6「卒乳について」ができあがりました。

No.1「イヤイヤ期のこどもたち」 No.2「乳幼児の歯磨きについて」 No.3「トイレトレーニング」

No.4「小食・偏食について」 No.5「赤ちゃんの行事について」 No.6「卒乳について」

◎絵本の貸し出しをしています。ホールとベビールームの絵本を何冊でもお貸しします。

期間は2週間です。また、新しい絵本の購入も予定しています。

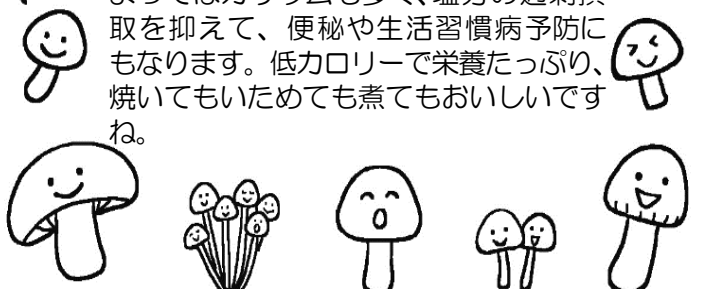
読書週間

10月27日～11月9日は「読書週間」です。親子で読みたい絵本を選んだり、本に触れる機会をつくってみましょう。図書館や本屋さんに出かけ、たくさん本を見ることで本に興味を持ち、絵本が大好きな子どもに育ってくれると嬉しいですね。



キノコを食べよう!

キノコがおいしい季節です。シイタケ・シメジ・エリンギ・エノキ・マイタケ・マツタケなど、種類がたくさんありますが、どれも食物繊維が豊富で、ビタミンB類・D類やミネラル、種類によってはカリウムも多く、塩分の過剰摂取を抑えて、便秘や生活習慣病予防にもなります。低カロリーで栄養たっぷり、焼いてもいためても煮てもおいしいですね。



講座の様子

ご参加ありがとうございました ( ^ v ^ )



☆8月23・24日「ベビークラフト」  
～ベビークラウンをつくりました♪～



☆8月29日「健康の森で遊ぼう」  
～たくさん遊んだね!～



☆9月5日「日進収穫祭」☆ ～野菜を袋に詰めたり、みんなで豚汁を食べました～。



☆9月11日「親子で楽しむ音楽遊び」

☆9月13日「ベビーマッサージ」

～親子遊びやベビーマッサージをたくさん教えていただきました～