



空気が乾燥し、気温も低くなってきましたね。体調管理が難しくなるこの時期は気温に合わせて衣類の調整をしたり睡眠や栄養を取ったりしながら元気に過ごしましょう。

## 子育てサロン(予約制)

子育てサロンとは、親子交流の場の一つです。子育て中の親子が集まり、子育てで相談や情報交換ができます。子どもはおもちゃで遊ぶことができます。

- (カ) カミーリヤ和室 (筑) 筑紫コミュニティセンター (生) 生涯学習センター  
 (南) 筑紫南コミュニティセンター (東・多) 二日市東コミュニティセンター多目的室  
 (東) 二日市東コミュニティセンター (御) 御笠コミュニティセンター (☎) 翌週のサロン受付日



月	火	水	木	金
11/1(火)赤ちゃんタイムのみ生涯学習センター(3階学習室7)で開催します。	1 <b>(生)赤ちゃんタイム</b> 2ヵ月～11ヵ月 ※身長・体重測定可(バスタオル持参。) ①9:30～10:30 ②10:40～11:40	2 新型コロナウイルスの感染拡大に応じて、子育てサロン・まなびの広場・講習会は予定変更または中止することがあります。詳しくは子育て支援センターにお問い合わせ下さい。	3 <b>文化の日(祝日)</b>	4 ☎ <b>(東・多)ふれあいサロン</b> 0歳～就学前 ①9:30～12:00 ②13:30～16:00 ※内1時間利用可能
7 <b>(生)もこもこタイム</b> 0歳～就学前 ①9:30～10:30 ②10:40～11:40	8	9 <b>(カ)赤ちゃんタイム</b> ※今月はお休み	10 	11 ☎ <b>(東・多)ふれあいサロン</b> ※今月はお休み
14 <b>(生)もこもこタイム</b> 0歳～就学前 ①9:30～10:30 ②10:40～11:40	15 	16	17 <b>(東)もこもこタイム</b> 0歳～就学前 10:00～11:00	18 ☎ <b>(東・多)ふれあいサロン</b> ※今月はお休み
21 <b>(南)もこもこタイム</b> 0歳～就学前 10:00～11:00	22 <b>(御)もこもこタイム</b> 0歳～就学前 ①9:30～10:30 ②10:40～11:40	23 <b>勤労感謝の日(祝日)</b> 	24 	25 ☎ <b>(東・多)ふれあいサロン</b> 0歳～就学前 ①9:30～12:00 ②13:30～16:00 ※内1時間利用可能
28 <b>(カ)赤ちゃんタイム</b> ※今月はお休み	29 対象年齢以外のお子さんは参加できませんので、ご了承の上、申し込みご参加下さい。	30	12月1日	2 ☎ <b>(東・多)ふれあいサロン</b> 0歳～就学前 ①9:30～12:00 ②13:30～16:00 ※内1時間利用可能

**【お知らせ】**

- 毎週金曜日 8時30分から、翌週のサロンの参加予約を受け付けます。
- 定員に空きがある場合は当日予約も可能です。
- 一家族、週1回利用できます。
- 電話、または子育て支援センター窓口での受け付けとなります。(先着順) ☎922-7287
- 定員に空きがある場合は当日予約も可能です。

**【お願い】**

- ★キャンセル待ちを受け付けます。予約後キャンセルされる場合は、前日16時までにご連絡ください。キャンセル待ちの人には前日17時までにご連絡します。
- ★一度受け付けた予約の時間、場所等の変更はできません。
- ★保護者は少人数での参加にご協力ください。
- ★マスク着用をお願いします。(子どもはできる人だけ)
- ★連絡は会場ではなく、子育て支援センターへお願いします。



**子育て講習会 『子どもの食事』**

身体と心を育てる「食」は幼児期が土台となります。日々の生活の中で、役立つポイントを学んでみましょう。

日時：11月30日(水)  
10時～11時30分(受付9時45分～)

場所：生涯学習センター(軽運動室)

講師：和田 宇司さん

対象：市内在住の1歳～就学前の子どもとその保護者(先着10組)

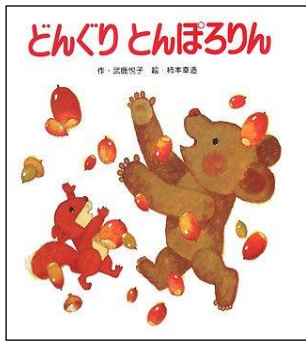
申込期間：11月8日(火)～

申し込み・問い合わせ先：8時30分～17時  
子育て支援センター ☎922-7287

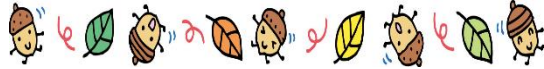
# 絵本紹介

## どんぐり とんぼろりん

作:武鹿 悦子  
絵:柿本 幸造



どんぐりを見つけた動物たち。  
ぽーんと投げて遊んだり、味見をしてみたり  
…。秋の収穫を喜ぶ姿が描かれていて、見  
ているだけでほっこりと癒される1冊です。



### 11月のわらべうた 「ねーずみ ねーずみ」

ねーずみ ねーずみ  
どーこいきゃ?  
わがすへ  
ちゅっ ちゅく ちゅ



親子で向きあい、子ども  
の手をとり、親は人  
さし指と中指を子ども  
の手先から腕の方へと  
這わせていきます。

ねーずみ ねーずみ  
どーこいきゃ?  
わがすへ とびこんだ!



「とびこんだ!」で  
わきの下に入ります。



「わがす」は「我が巣」。自分の大切な居場所に帰  
る嬉しい気持ちものをせて歌ってみてください。

## 子育て講習会レポート 『子どものカラダの発達と、靴の選び方』



9月29日(木)に足育プロジェクト協会 発育アドバイザー® 米田 雅美先生を招いて、子どもの身体の発達や  
靴選びのポイントなどを学びました。  
ヒトの神経は6歳までに90%作られると言われ、乳幼児期の遊びが体の土台を作ります。  
その中でも足は体の土台になります。

### ●ハイハイ運動の大切さ

足腰を使って言うことが大切で遊びの中でハイハイを取り入れたり、  
お風呂の中で親指を触ってマッサージしてあげたりしながら刺激を与えます。  
そして、しっかり10歩程歩けるようになって靴を選びましょう。  
※遊びの例(トンネルくぐり、布団をよじ登る、芝生などの坂や斜面をよじ登る 等)



つま先トントンではなく、  
【かかとトントン、ベルトぎゅっ】  
を意識しましょう。

### ●正しい靴の選び方

- ①甲の高さが調整できること
- ②つま先は広く厚みがあること
- ③つま先が少し反りあがっていること
- ④かかと部をしっかりと支えること
- ⑤足が曲がる位置で靴も曲がること
- ⑥適度に弾力のある靴底

## 子育ての不安や悩みはありませんか？

気になること、困っていることがあれば、一人で  
悩まないで相談してください。電話、来所相談に  
応じています。赤ちゃんの身長、体重を測るこ  
ともできます。(平日8時30分～17時)

子育て支援センター  
(市役所敷地内)

電話番号：922-7287



※災害時や警報発令時(大雨・洪水・暴風・大雪・  
感染拡大防止のため等)は子育てサロンやまなび  
の広場は、お休みになる場合があります。

## 子育て支援センター内

相談とあそびのコーナー：月曜日～木曜日(予約制)

【対象】0歳～就学前の親子

【時間】①10:00～11:00(2組)

②13:30～14:30(2組)

③15:00～16:00(2組)

※上記の時間の中で、一家族、週1回利用できます。  
※相談の場合は、時間を指定させていただく場合があり  
ます。ご予約時にお伝えください。

※電話相談も受け付けています。

【申込方法】

前日8時30分より電話で受け付けます。

編集後記：コスモスや紅葉が綺麗な季節になってきましたね。私はこの時期になると毎年友人と、どこの紅葉が綺麗だったか、コスモスが満開だったか情報交換をして秋のお出かけを楽しみにしています。紅葉狩りだけではなく、秋風を感じながらゆったりと散歩をするのも良いですね。