



子育て情報



日 日時・期間 場 場所 対 対象 内 内容 定 定員 料 料金
 持 持参物 縮 縮切 申 申し込み先 問 問い合わせ先
 ☎ 電話番号 ✉ 電子メール

子育て講習会

【親子リトミック】

音楽に合わせて身体を動かす遊びや制作など親子で取り組んでみませんか。動きやすい服装でお越しください。

日 11月15日(水)、10時～11時30分(受付9時45分～)

対 市内在住の1・2歳児とその保護者
 ※保護者のみの参加はできません。

● 申込方法 電話(先着20組)

● 申込期間 10月18日(水)～

【赤ちゃんのための親子リトミック】

心地良いリズムと音楽に癒されながら、親子の触れ合い遊びを楽しんでみませんか。目と目、肌と肌を合わせて親子で楽しい時間を過ごしましょう。

日 10月17日(火)、10時～11時30分(受付9時45分～)

対 市内在住の2カ月～11カ月の子どもとその保護者

※保護者のみ、兄弟の参加はできません。

● 申込方法 電話(先着20組)

● 申込期間 10月3日(火)～

【共通】

場 生涯学習センター2階軽運動室

● 講師 能塚 由紀子さん

申 問 子育て支援センター

☎ (922)7287

子育て講習会【户外遊び】

秋の風を感じながら外で思いきり遊びたくなる季節です。穏やかな陽気と共に、子育て支援センターの職員と一緒に外遊びを楽しみませんか？

いろいろな遊びのコーナーも準備しています。

日 10月30日(月)、10時～11時30分(受付9時45分～)

場 カミーリヤ多目的コート ※雨天時中止

対 市内在住の1歳6カ月～就学前の子どもとその保護者

● 申込方法 電話(先着25組)

● 申込期間 10月10日(火)、8時30分～

申 問 子育て支援センター ☎ (922)7287

「ファミサポ学習会」を開催します。

ファミリー・サポート・センター(ファミサポ)では、子どもの遊びや心理・健康などについて学びます。会員以外でも参加可。※子どもとの同伴では受講不可、託児有、要事前申込。

場 生涯学習センター3階視聴覚室(①のみ軽運動室)

定 各回先着30人

申 問 ファミリー・サポート・センターちくしの

☎ FAX (921)1396(平日9時～17時30分)

日時	内容	講師
①10月18日(水) 9時30分～12時30分	幼児安全法 (看病の仕方と心肺蘇生)	日本赤十字社
②10月31日(火) 9時30分～11時30分	やらない・できないは 子どもからのサインかも	発達支援コーチ・トレーナー あん ひろこ
③11月8日(水) 9時30分～11時30分	子どもソーシャルワーカーと一緒に 考えよう「私の心地よい子育て」	子どもソーシャルワーカー 豊福 圭代

子育てのひろば No.321

おやつのあげかた

●おやつは第4の食事です

子どもは成長のために、たくさんのエネルギーや栄養素を必要とします。しかし、内臓や消化器官が未熟で、胃も小さく一度にたくさんの食事を食べることができません。そのため、3食以外におやつをプラスして、食事だけでは足りない栄養を補います。

乳幼児期は、おやつを甘い菓子とみるのではなく「補食」「第4の食事」だと考えましょう。

●おやつのポイント

▷時間と量を決めましょう

子どもが欲しがるだけおやつを与えると肥満につながったり、だらだら食べてしまってむし歯や偏食につながったりする可能性があります。1歳ごろであれば午前と午後の2回、食事の量が増えてきたら午後の1回、食事との間隔は2～3時間あけるようにしましょう。食べる分だけをお皿にだしてあげると、食べ過ぎを防ぐこともできます。

▷水分と一緒にあげましょう

子どもは、体をたくさん動かすので体温があがりやすく汗もかきやすいので大人以上の水分が必要です。おやつと一緒にお茶や牛乳などの飲み物もあげましょう。

●おすすめのおやつ

おやつには、炭水化物を中心に、野菜や果物、乳製品などと組み合わせるとよいでしょう。

ただし、乳幼児期は嚙んだり飲み込んだりする機能が発達している途中です。子どもの発達に応じた大きさや固さのものをあげましょう。

●おやつでリフレッシュ

おやつは、心と体のリフレッシュができる貴重な時間でもあります。遊び疲れた体を休ませたり、気持ちを切り替えたりするために最適です。親子で一緒に会話をしながらおやつの時間を楽しみましょう。

問 二日市保育所

お誕生日おめでとう！コーナーの申込方法

★コーナー名、子どもの名前(漢字、ふりがな)、誕生日(年月日)、保護者氏名、住所、電話番号を記載して申し込みください。

★定員24人(超えた場合は抽選)★1月生まれば、10月1日(日)～20日(金)に受け付けます。

★申込先▷電子メール hishokouhou@city.chikushino.fukuoka.jp ▷FAX(555)7377

▷郵送 〒818-8686(住所記入不要)筑紫野市役所秘書広報課あて※電話では受付していません。

メールで申し込み・提出には返信していますのでご確認ください。

★3歳まで ※申込時には、写真・コメントの添付は不要です。



10月生まれお誕生日おめでとう!

おがたま い
尾形麻衣ちゃん(1歳)



1歳の誕生日おめでとう♪
たくさん思い出つくりようね★

いのうえこはる
井上琴陽ちゃん(1歳)



祝1歳♥私達の宝物。貴方の笑顔が
沢山見れる様に頑張るね★

きたむらひとし
北村仁志ちゃん(1歳)



1歳おめでとう★いつも笑顔の
ひとびの事が皆大好きだよ♥♥

かわかみなおや
川上直也ちゃん(1歳)



誕生日おめでとう!姉兄と一緒に
仲良く楽しく過ごそうね♪

やましたようか
山下陽歌ちゃん(1歳)



これからも姉妹仲良くスクスク
育ってね♥大好きだよ♥

やまぐちはるた
山口遥太ちゃん(1歳)



お誕生日おめでとう★ニコニコ
笑顔で元気に大きくなってね♥

いけだうみ
池田侑美ちゃん(1歳)



ママしか勝たん侑美★いつも癒
してくれてありがとう♥

よしおかほのか
吉岡朋花ちゃん(1歳)



いつもニコニコのほのか♥生
まれてきてくれてありがとう♪

ながはしれんと
永橋怜翔ちゃん(1歳)



れんくんおめでとう♥
いつも笑顔に癒されてるよ♪

さとうこうせい
佐藤光晟ちゃん(1歳)



お誕生日おめでとう★これから
も元気に育ってね!大好き♥

なかしまさすけ
中嶋佐輔ちゃん(1歳)



1才おめでとう♥佐輔の笑顔に
みんなメロメロだよ♥大好き♥

よしまつあづき
吉松杏月ちゃん(1歳)



お誕生日おめでとう♪ニコニコ
笑顔のあづきちゃん大好き♥

つじけんしん
辻 絢心ちゃん(2歳)



甘えん坊けんしん♥いっぱい食
べてすくすく大きくなってね♥

たかしまあかり
高島朱莉ちゃん(2歳)



元気いっぱいご飯が大好きな朱
莉♥笑顔で健やかに育ってね♥

おかもとこうき
岡元浩希ちゃん(2歳)



こうちゃん誕生日おめでとう♪
明るく元気でみんなが大好き♥

しんまいろは
新聞彩葉ちゃん(2歳)



★お誕生日おめでとう★
元気に楽しく過ごそうね♥

やすながうるは
安永美巴ちゃん(2歳)



いつも笑顔をありがとう♥家族
皆で仲良く生きていこうね♪

ひろせななこ
廣瀬 椰菜子ちゃん(2歳)



いつも笑顔のなこちゃん。これ
からもかわいい笑顔みせてね♥

ながおちはや
長尾千隼ちゃん(3歳)



優しいお兄ちゃん♪これから
笑顔で、元気に過ごしてね♪

しげおかおうすけ
重岡旺佑ちゃん(3歳)



おしゃべりだいすきおうちゃん
みんなの宝物です♥

ながはしいおな
永橋唯織奈ちゃん(3歳)



いおちゃんおめでとう♥毎日お
手伝いしてくれてありがとう♪

なかいしだいと
中石大翔ちゃん(3歳)



3歳おめでとう♥いつも家族を
明るくしてくれてありがとう

くらかずともひと
倉員智仁ちゃん(3歳)



いつも鼻歌ふんふん歌ってる、
そんな智くんが大好きです♥

やまざきりこ
山崎莉瑚ちゃん(3歳)



元気いっぱいニコニコりこち
ゃんがだいすきだよ♥