はじめのいっぽ

令和６年　１１月号
小国町子育て支援センター
℡ 090-9015-8330
健康管理センター
℡ 0238−61−1000

♡♡♡　就学前のお子さんとそのおうちの方、どなたでも参加できます　♡♡♡

◇ 今月の子育て講座について ◇（要予約）

子育て講座	期　日	時　間	場　所	申込み期限	その他
エアロビクス	11/14（木）	10：00～11：30	健康管理センター	11/7（木）	動きやすい服装で**上履き・タオル・飲み物**をお持ちください。
ヨガ	11/19（火）	10：00～11：30	健康管理センター	11/12（火）	動きやすい服装で**タオル・バスタオル・飲み物**をお持ちください。

＊申込みは子育て支援センターにお願いします。なかよし広場に参加したとき、または電話でお申込みください。
＊お子さんのお世話はスタッフがお手伝いをします。（9：00から会場で遊べます。）

“なかよし広場”　開催場所について

健康管理センター森のホールで遊べます。
☆　11月12日（火）
☆　11月22日（金）
☆　11月28日（木）
広いホールで身体をたくさん動かして遊びましょう!!

「なかよし広場」をご利用の方へ

- 必要な方は飲み物をお持ちください。
- ハイハイ前のお子さんは、寝ながら遊べるようにバスタオルをお持ちください。
- 授乳やおやつを食べさせたい場合は、スタッフに声をかけてください。
- 身長・体重は、いつでも測ることができます。

活動場所が健康管理センターで、お子さんが長ぐつやブーツを履いてお越しの際は、安全に遊べるよう“上履き”をお持ちください。

≪11 月の予定≫

日	月	火	水	木	金	土
	〈開所時間〉午前　9：00～11：30 午後　1：00～　4：00			8日午後のなかよし広場は開いてます♪	1 なかよし広場 AM なかよし広場 PM	2
3 文化の日	4 振替休日	5 なかよし広場 AM なかよし広場 PM	6	7	8 ブックスタート（3・4ヶ月健診時）PM	9
10	11 なかよし広場 AM なかよし広場 PM	12 なかよし広場 AM 健康管理センター なかよし広場 PM 健康管理センター	13 なかよし広場 AM なかよし広場 PM	14 子育て講座「エアロビクス」健康管理センター	15 なかよし広場 AM	16
17	18 なかよし広場 AM なかよし広場 PM	19 子育て講座「ヨガ」健康管理センター	20 なかよし広場 AM	21 なかよし広場 AM なかよし広場 PM	22 なかよし広場 AM 健康管理センター なかよし広場 PM 健康管理センター	23 勤労感謝の日
24	25 なかよし広場 AM なかよし広場 PM	26 誕生会・身体測定	27 なかよし広場 AM	28 なかよし広場 AM 健康管理センター なかよし広場 PM 健康管理センター	29 なかよし広場 AM なかよし広場 PM	30

「はじめのいっぽ」は小国町のホームページに掲載しています。

小国町病後児保育室「にこにこ」

令和6年　11月号
小国町病後児保育室「にこにこ」
TEL 090−7070−8691
健康管理センター
TEL 61−1000

病後児保育室「にこにこ」は、病気の回復期にあり集団または家庭での保育が困難なお子さまを看護師と保育士が連携してお預かりする施設です。ご利用されたい方は事前に登録をしてください。
病後児保育室からのプチ情報を載せましたので、参考にしてください。

お米パワーを見直そう！

ごはんを食べると 脳が活性化します

味なしごはんはいい！

口の中でいろいろなおかずと混ぜながら食べます。
↓
味を敏感に感じます。
唾液がたくさん出ます。
↓
唾液に含まれるホルモンは脳を活性化させます。

スパゲッティやパン（菓子パン）は味がついているので、ご飯のようにはいきません。

ごはんは子どもの五感を育てます。

ごはんは腹もちがよく太りにくい

粒状のごはんはエネルギーがじわじわ燃え腹もちがよく、粉が原料のパンやじゃがいもに比べ、太りにくいという特徴があります。

ごはんはインシュリン分泌が一番低いので、太りにくいです。
インシュリンは糖質をエネルギーにするはたらきをするホルモンです。食事をして血液中のブドウ糖の量が増えると分泌されますが、分泌が多いとエネルギーとして分解されず、脂肪組織の取り込まれて肥満の原因になります。

◇　小国町病後児保育室「にこにこ」　◇

対象児童 ：〈町内在住の児童〉
１歳～小学３年生の児童
〈町外在住の児童〉
保護者が小国町の事業所に勤務している
１歳～小学３年生の児童

場　　所 ： 病後児保育室（健康管理センター内）

保育時間 ： 月～金曜日　午前8時～午後６時

利用手続き

１利用登録
健康福祉課に「利用登録届出書」を提出し、事前に登録します。

２ 利用予約
直接、病後児保育室に電話で予約します。
受付時間 ： 午前8時30分～午後4時30分
電　　話 ： 090−7070−8691
- 必ず、医療機関を受診し、利用の可否をご確認ください。
- 月曜日に病後児保育を利用したい時は、前の週の金曜日に申込みをしてください。
- キャンセルの場合は前日の午後４時30分までか、利用当日の朝（7時30分～8時30分）までに連絡をください。

３ 利　用
利用当日に申請書を提出してください。

「利用登録届出書」は毎年度提出が必要です。今年度登録している方には、年度末に申請用紙を送付いたします。

はじめのいっぽ

令和6年　11月号
小国町子育て支援センター
TEL 090-9015-8330
健康管理センター
TEL 0238−61−1000

子育て支援センターの様子をお知らせします。

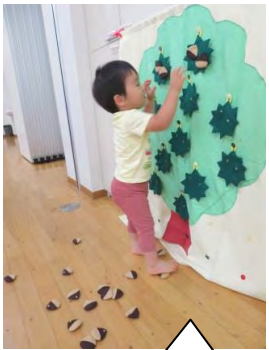
7～8月は健康管理センターで水遊びを楽しむことができました。

パパが読んでくれたよ

久しぶりに会ったね♡
前は赤ちゃんだったね。

8月のお誕生会

さつまいも掘り！



栗拾い！

ハッピーハロウィン！写真アート

裏面もごらんください。

☆タッチケア
7月１１日（木）・１０月3日（火）　講師：畠田陽子氏

♪いっぴき　ちゅう
もとに　かえって
にひき　ちゅう～

わらべうたに合わせて歩くと、赤ちゃんの笑い声が聞かれました。

☆子育て講座「ヨガ」８月６日（火）
講師：村上小百合氏

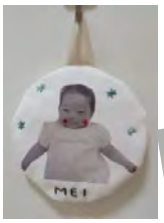
☆子育て講座「エアロビクス」９月１９日（木）
講師：藤田明美氏

講座が始まる前は、紅茶を飲んでリラックス。

☆幼児救急講座７月２５日（木）

写真を布にプリントして周りに刺繍をしました。

☆子育て講座「ハンドメイド」８月２９日（木）
講師：舟山康名氏



☆子育て講座「食育」９月１７日（木）
子育てサポーターの方にお手伝いをしていただき、芋煮会をしました。

芋煮のお豆腐を食べたよ♪

☆ゲームをしました。

しめじちゃん♡

さといもちゃん♡