

編集・発行 ちびっこだより制作委員会
問い合わせ先 子育て支援センター

いろはほけと
TEL 79-1560
FAX 71-1561

いよいよ夏間近ですね。暑さから睡眠が十分にとれなかり、食欲が落ちたり、体調をくずしやすいので、子どもたちが健康で心地よく過ごせるように工夫しましょう。

★ 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を上手に利用しましょう。



★ 遊びの最中には、水分補給や休憩をしましょう。



★ 汗をかいたらこまめに着かえをしたり、沐浴やシャワーでさっぱりと快適に過ごせるようにしましょう。

★ 栄養たっぷり完熟トマト!!

カロチン、ビタミンA・C、カルシウム、鉄分などバランスよく含まれています。夏バテしないように、トマトパワーでGO!!



簡単レシピ

★ ツナ缶おし ★

＜材料 4人分＞

- ・シーチキン 100g
- ・卵 120g
- ・干しいたけ 4g
- ・玉ねぎ 120g
- ・ピーマン 40g
- ・人参 20g
- ・マヨネーズ 32g
- (大さじ2・2/3)
- ・塩 0.8g

＜作り方＞

- ①戻した干しいたけ、玉ねぎ、ピーマン、人参はみじん切りにする。
- ②①と残りの材料を全て混ぜ、バットに流して蒸し器で蒸す。(約20分)

子どもが好きなツナを使った献立です。いろいろな野菜を入れて作ることができる万能献立です♪ 保育園でも人気の献立です☆



わらべうたの紹介

オデコサンマイテ

① オデコサンマイテ
② メグロサンマイテ
③ ハナノハシワタツテ
④ コイシヲヒロツテ
⑤ オイケヲマワツテ
⑥ スッカリキレニナリマシタ
⑦

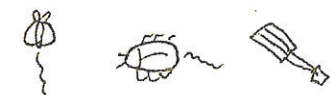
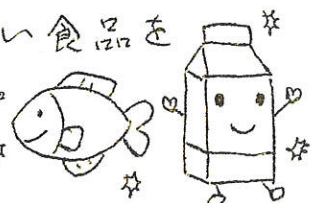
いろはほけと(支援センター)でうたってるよ～



- ① ひたいをなでる 4回
- ② 目のまわりをなでる 2回 2回
- ③ はなをなでる 4回
- ④ はなのおもちゃをなでる 左2回 右2回
- ⑤ 口のあたりをなでる 4回
- ⑥ かお全体をなでる 3回
- ⑦ 「タ」でひたいをパチン!

食中毒に注意しましょう!

1. 料理をする前は、石けんで手を洗いましょう。
2. 新鮮で新しい食品を買きましょう。
3. 台所は、いつも清潔に。(ふきん、まな板、たわしetc)
4. 調理したものはすぐに食べましょう。
5. 冷蔵庫のつめこみすぎには、注意しましょう。
6. ネズミ、ハエ、ゴキブリなどを退治しましょう。



イベント情報

★6月

- ・リユース会 12日(日)
- ・救急救命 17日(金)
- ・お花寿司作り 24日(金)

★7月

- ・子育て講演会 4日(月)
- ・木のおもちゃ作り

★のんたん(園開放)のお知らせ

7月29日(金) 三日町保育園)アール遊び
長田保育園)

日程は変更することもあります。

- ※AM 9:30～11:00
- ※水着(濡れてもよいしたく)、タオル、プール帽子、着替え、飲み物 etc
- ※時前予約はいりません。時間までに保育園にお出かけ下さい。

春日公園

大人も楽しいジャボスベリ台あります!!
見渡しやすい平らな公園で
安心してあそばせられます☆

春は桜が咲いて
お花見も楽しいよ

晴れたら
外でのびのび
あそぼ

大芝高原

大きい子も小さい子も
大自然の中で思いっきり遊べる!!
新しい遊具も入って増々あそびの幅が
広がりました☺元ジャボスベリ台のあった場所
山のぼりするのもあり!!
池に コイ・カモ・カメがいるのでエサを
あげることもできるよ
木がたくさんはえているので日陰い
なって涼しくあそびやすいよ
あそびの後は足湯やセラートでまったりの

いろいろなところに
足をのびてあそびたい
こどもの楽しいを
増やしていこう!!



開館時間
9:00AM~16:00PM

いろはほけと

◎H28年度いろはほけと職員を紹介します◎

休館日
水・日・祝日・お盆
年末年始

みのわ 天竜公園

水あそびをするならココ!!
噴水もあるよ☆広い敷地を
たくさん走りまわると
着替えを忘れずに!!

荒神山公園

子どもに人気のながーい
スベリ台つき複合遊具が
あります!通称「辰野うまの
まわり」ミニ車輪車で遊ぶのも
オススメ!!

辰野童謡公園

大きなピッカリちゃんか
お出迎えてくれます
種類豊富な遊具で
体を使っていろいろあそぼう
田舎ならではの壮大な
景色に癒されますよ

イオン箕輪店内
に

新しい遊び場

「みのわーれ」

開設予定!

どうぞ期待!

絵本よみきかせ

図書館の職員さんがオススメの本を
読みかかせしてくれます☆
【日時】毎月第3木曜日 10:30~
【場所】図書館 なごみ〜な
【内容】絵本読みかかせ、わらべうた、折り紙

生協子育てひろば

生協病院職員さんとボランティアさんが
遊びやイベントを提供してくれます
【日時】毎月第3木曜日 10:00~
【場所】木下公民館

他にもまだある!!
箕輪町こなこ
やっています!!

子育てサークル

町や各地区ごとに
子育てサークルがあります
新しい友達が出来たり子育ての
相談や悩みをわかち合えたり...
イベントなどもあるので「親子で」
楽しめます!! 見学・入会随時
受け付けています 申し込みは
支援センターか役場子ども課まで

わらべうた

昔から歌い継がれてきた「わらべうた」
日本の文化・生活の知恵・お母さんの愛情が
たくさん詰まっています 親子のスキンシップに
いかがですか?
【0,1歳児】10:15~10:45
【2歳児】11:00~11:30
場所: 図書館 なごみ〜な
【新生児・妊婦対象】14:00~
場所: 子育て支援センター
いろはほけと

小平真希です。
下古田に住んでいます。
いろはほけとには...
室内にもいろいろな
遊具や玩具があり
ます! 戸外も広く
あそべて楽しいです!
夏場はジストも
出ますよ!

「まきせん」と
呼ばれています



自然と、おもしろい
大好きな岡佐智子
です。おもちゃを前に
いろいろな表情を見せて
くれる子ども達。その姿を
見ているお家の方と、交わり
笑顔の交換、こんな素敵な
一瞬を日々見られる事に
偉せを感じ、若返りしてる
感かしていき。このセンターで
楽しく遊びながら、たくさん
の経験をポケットに詰め込
んで、健やかに成長していく
お手伝いが出来たらうれしいです。
そのおもちゃも増えて
います。1つのおもちゃで
何通りもの遊びが
出来たら、楽しんで下さい!

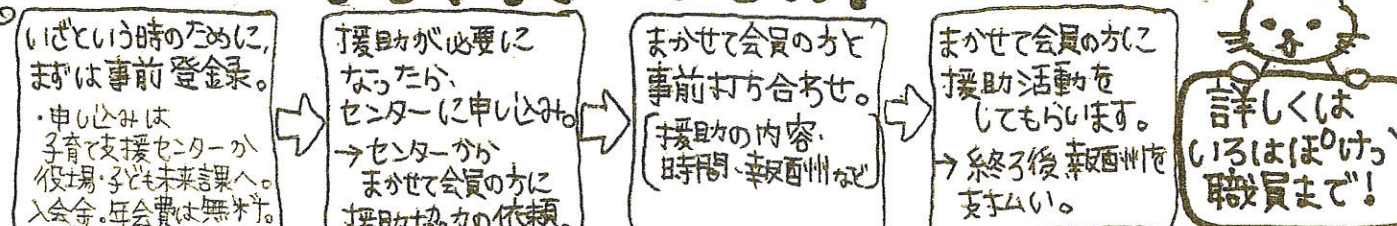
皆さん、こんにちは。
林 貴子です。
宜しくお願いします。
このセンターでは、愛称名
〜いろはほけと〜
と、なりました。ヨロシネ!
いろはほけとでは、
午前11時~午後3時~
おたのしみの時間を
設けています。
ゆらべうた・絵本・だしもの
などです。
見に来てね。

たまには子育てから離れて
息抜きしたい!
用事が長引いて、
保育園のお迎えに
行けない!
そんな時...
御存じですか?
大切な用事があり、
子どもを預かってもらいたい!

ファミリーサポート

ファミリーサポート
とは...
士地区の中で「子育ての援助をしてくれる人(まかせて会員)」と、「子育ての援助が
必要な人(お願い会員)」が、一時的な子育てを助け合う、有償ボランティアの
組織。子育て支援センターいろはほけとが、その仲介をします。

どうやってつかうの?



詳しくは
いろはほけと
職員まで!

※報酬制基準(子ども1人1時間あたり) 月〜土の7〜19時・1700円
上記以外の時間・日・曜日等は、お問い合わせください。(兄弟などを預ける場合は)