



2021年	7月号
さつま町	子育て支援センター クオラ
〒895-1804	薩摩郡さつま町船木2336-1
TEL 0996	(53) 1184
育児相談：(月～金) 9時～14時まで受け付けます。	

梅雨が明けると、夏空がまぶしい季節です。
こまめな水分補給と感染防止をし、子どもの大好きな水遊びや虫取りなど
いろいろな遊びを親子で楽しみ、この夏を家族で元気に過ごしましょう。



育児サークル(親子遊びの会) ★ たけのこコース (0歳～5歳児向け きょうだい可)

☆3密を避け感染防止をはかるため、事前に電話にて予約をお願いします。(先着 5組)

日程	10:00～	プログラム活動	12:00 解散
7月	活 動	内 容	準 備 品
2日 (金) 会場	七夕飾りを作ろう (先着 5組) (ひまわり館)	七夕飾りを作り、親子や友だちと七夕を楽し みましょう。 ※自由遊びもあります。	飲み物(麦茶・白湯) ※短冊に願い事を書き ます。
9日 (金) 会場	たけのこランドで遊ぼう ※会場がやります(先着 5組) (宮之城保健センター)	たくさんの遊具や親子や友だちと遊び、育児 の情報交換をしましょう。	飲み物(麦茶・白湯)
16日 (金) 会場	たけのこランドで遊ぼう ※会場がやります(先着 5組) (屋地楽習館)	たくさんの遊具や親子や友だちと遊び、育児 の情報交換をしよう。	飲み物(麦茶・白湯)
24日 (土) 会場	たけのこランドで遊ぼう (先着 5組) (ひまわり館)	たくさんの遊具で親子や友だちと遊び、育児 の情報交換をしましょう。	飲み物(麦茶・白湯)
30日 (金) 会場	大型遊具で遊ぼう (先着 5組) (ひまわり館)	大型の遊具で親子や友だちと遊び、育児の情 報交換をしよう。	飲み物(麦茶・白湯)

育児サークル(親子遊びの会) ♥ たけびよコース 🍀 どなたでも参加できます!

6日 (火) 会場	七夕飾りを作ろう (先着 5組) (ひまわり館)	七夕飾りを作り、親子や友だちと七夕を楽し みましょう。(さつま町役場に飾ります) ※自由遊びもあります。(先着 5組)	飲み物(麦茶・白湯) ※短冊に願い事を書き ます。
13日 (火) 会場	歯のお話講座 10:45～ (先着 8組) (ひまわり館)	子どものたいせつな「歯」についてのお話を ききましょう。 ※講師：歯科衛生士 榊みどり氏	飲み物(麦茶・白湯)
20日 (火) 会場	ボールプールで遊ぼう (先着 5組) (ひまわり館)	親子や友だちと思っっきりボールプールの 中で遊びましょう。	飲み物(麦茶・白湯)
27日 (火) 会場	たけびよランドで遊ぼう (先着 5組) (ひまわり館)	たくさんの遊具で親子や友だちと遊び、育児 の情報交換をしよう。	飲み物(麦茶・白湯)

育児サークル(親子遊びの会) ★ びよびよコース (0歳～2歳になるまで、きょうだい可)

☆3密を避け感染防止をはかるため、事前に電話にて予約をお願いします。(先着 3組)

日 程	10:00～	プログラム活動	12:00 解散
1日(木) ……虎居地区公民館	生後2、3ヶ月 の赤ちゃんも 参加できます、		8日(木) ……屋地楽習館 びよびよランドで遊ぼう 音あそびをしよう (先着 3組)
七夕の飾りつけをしよう(先着 3組)			
15日(木) ……虎居地区公民館	七夕の飾りつけをしよう(先着 3組)		21日(水) ……屋地楽習館 びよびよランドで遊ぼう ウォーターボトルを作って遊ぼう(先着 3組)
びよびよランドで遊ぼう しゃぼん玉をとぼそう(先着 3組)			
29日(木) ……虎居地区公民館	びよびよランドで遊ぼう わらべうた遊びをしよう(先着 3組)		♡ ママ友を作り、情報交換を楽しみましょう。
※ 水分補給の飲み物は、白湯、麦茶を準備して下さい。 (乳児は白湯、麦茶が適しています。)			※ 乳児はバスタオルを持ってきて下さい。

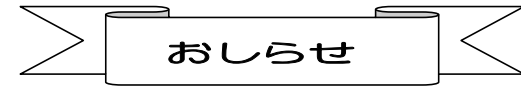
〇育児サークルに初めて参加される方は、同意書がありますので印鑑を持参して下さい。

〇たけのこ便りはさつま町役場(各支所)、教育委員会、えほんの森(子ども図書館)、ひまわり館、宮之
城保健センター、虎居地区公民館、Aコープさつま店、郵便局(山崎、船木、佐志、湯田) 鹿児島銀行
(宮之城支店)、ラッセだいわ宮之城店に置いてありますのでご自由にお取り下さい。

〇育児相談はサークル利用の際も受け付けます。

〇活動内容によって、会場に変更がありますのでお間違いないように注意してください。

また、会場など分からないことは当センターへご連絡ください。 TEL 53-1184



【 歯のお話講座のお知らせ 】… 先着 8 組

* 子どものたいせつな「歯」についてお話をききましょう。

さつま町役場 子ども健康係

歯科衛生士 榊 みどり 氏

日時 7月13日 火曜日 午前10:45～

場所 ひまわり館

※ 子育て中の方や子育てに関心のある方・無料(託児あり)

※ 予約制先着 8組限定 *予約開始: 7/1～ (定員になり次第 締め切りとなります)

予約電話 53-1184



【 さつま町の公園の案内 】～休日はゆっくり親子で公園に出かけてみませんか～

* 川からのすずしい風が吹くなかで、自然にふれあう体験を楽しみましょう。

☆ 水辺の楽校 … ゆたかな自然で景色のよい公園(さつま町時吉)

* 親子で手をつないで散歩やすべり台、休憩できるベンチがあります。トイレは、ちくりん館にあります。



利用者支援 7月「さくらんぼ」のご案内

- ※ 場所：宮之城保健センター
 ※ 受付：電話予約 ☎ 52-3666 又は ☎ 53-1184
 ※ 内容：子育て家庭や妊婦の困りごとの相談
 ※ 感染拡大防止のために、マスク着用と検温・手指消毒をお願いします。お弁当持参の利用はできません。



日(曜日)	10時00分~14時00分	日(曜日)	10時00分~14時00分
5日(月)	相談室	7日(水)	相談室
12日(月)	相談室	14日(水)	相談室
19日(月)	相談室	21日(水)	相談室
26日(月)	相談室	28日(水)	相談室

※ 子育てサロン「ふれあい広場」は中止です。

【さつま町月齢別健診のご案内】

○ 今月の健診対象月齢は下記の通りです。役場より通知がありましたら、子どもの成長を確認し育児相談をする機会にもなります。必ず受けましょう。

- * すくすく相談……………7月2日(金)
- * 2か月児(R3・4月生)……………7月13日(火)
- * 4か月児(R3・2月生)……………7月14日(水)
- * 7~8か月児(R2・11月生)……………7月16日(金)
- * 1歳7~8か月児(R1・11月生)……………7月21日(水)
- * 2歳3か月児(H31・3月生)……………7月1日(木)
- * 3歳児(H30・5月生)……………7月28日(水)



※ 詳しくは子ども支援課
Tel (53-1111)

【とんでけ夏バテ! ☆元気な夏】



* 夏の暑さで、食欲がなくなったり体力を激しく消耗したりします。

“早寝・早起・朝ごはん”

- * 朝食をしっかり摂り、水分補給をして暑さに負けないからだを作りましょう。
- ・エネルギー源……………たんぱく質(とうもろこし、鶏肉など)
 - ・抵抗力をつける……………ビタミンA(のり・かぼちゃ・にんじんなど)
 - ・疲労回復……………ビタミンB(豚肉・なっとうなど、緑黄野菜)
 - ・水分補給……………麦茶・水(甘みのないものがおすすめ!)



【高温多湿のマスクにご注意!】 熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい健康様式」を健康に!

* 夏場は高温多湿の気候とそれに伴う発汗によって、身体から水分が排出され、熱がこもった熱中症のリスクが高まります。とくに、呼吸や体温調節が苦手な幼児と高齢者は注意が必要です。その場合、マスクを無理につけさせる必要はなく、手洗い・換気の徹底などを優先させた方がよいでしょう。

☆「2歳未満の子供はマスクは不要、むしろ危険」 * 日本小児科医会 *

☆「屋外で人と十分な距離が確保できる場合にはマスクをはずすこと。」

高温多湿の中でマスク着用は体に負担になるので避けてほしい

* 厚生労働省 *

子育て情報「すこやかネット」

- 24時間いつでも手軽に子育て情報がインターネットからご覧になれます。
 「すこやかネット」は、こちら



<https://www.qoler.jp.kids>

□ にこにこクッキング □

【とりマヨ豚肉・夏野菜ぞえ】

《材料》2人分

とりむね肉…1枚(250g) プチトマト…5~6個
 レタス……………4~5枚 きゅうり……………1本
 めんつゆ(4倍濃縮)…大さじ2
 サラダ油…………大さじ1/2
 マヨネーズ…大さじ2
 塩こしょう・小麦粉…各少々



＜作り方＞

- ① レタスは千切りに、きゅうりは斜め薄切りにしてから千切り・プチトマトはカットする。とり肉は大きめの一口大のそぎ切りにし、塩こしょう各少々をふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ② フライパンに油大さじ 1/2 を中火で熱し、とり肉を皮目を下にして3~4分焼く。こんがり上下を返し、2~3分焼く。出てきた油を軽く拭きとり、めんつゆを加えてからめ、火をとめマヨネーズをよくからませる。
- ③ 器にレタスときゅうりをさっと混ぜて広げ、②を乗せ、プチトマトをそえて出来上がり。

☆ 旬の夏野菜などをお肉といっしょに食べ、元気な夏を!

《絵本の紹介》

☆ 対象年齢は大体の目安です。興味のあるものから家族みんなで読んでみましょう。



【絵本名】	【対象年齢】	【作家・画家】	【出版社】
【おいしい】……………0歳~	いしづちひろ/作	くわさむゆう/絵	くもん出版
赤ちゃんのいろいろな食事の「おいしい」を絵本に。親子で幸せな気持ちになれる1冊です。			
【こぐまちゃんのみずあそび】…1歳~	わかやもけん/作		こぐま社
こぐまちゃんがお庭で水遊び。ダイナミックに遊んだ後は、お風呂のシャワーの音も、楽しい発見!			
【ありとすいか】…2歳~	和歌山静子/文・絵		ポプラ社
ある夏の午後、すいかを見つけたあたりには、果ては運ぼうとみんなで力を合わせて押しますが…			
【たのしいなつ】…3歳~	ロイス・レンスキー/作	さくま由美子/訳	あすなろ書房
おもしろさってどんな味? パンケーキみたいになっちゃうわっているのかな?			
【およく】……………4歳~	なかのひろたか/作		福音館書店
犬も猫も泳ぎます。どうやって泳ぐのか? 怖がっていた子も水に入りたくなる絵本。			
【知って楽しい花火の絵本】…5歳~	冨木一馬/作		あすなろ書房
打ち上げ花火ってどうやって作るの? どんな種類があるの? 色々な色に変化するの、なぜ?			