たけのこだより

2023年　４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

開所曜日（月～金）・開所時間　9時～14時

うららかな心地よい季節となりました。親子で春の自然を楽しみ、季節の変化を感じ新しいことを発見できたらいいですね。
また育児サークルで遊び、親子でお友だちをつくりましょう。

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。

日程	10:00……プログラム活動……12:00 解散		
4月	活　　動	内　　容	準 備 品
7日（金）会場	公園で遊ぼう （北薩広域公園のびのびゾーン）	公園で虫や草花を見つけたり、親子や友だちと遊具を使って遊びましょう。 ※雨天時はひまわり館でたけのこランド	飲み物（麦茶・白湯） 帽子
14日（金）会場	公園で遊ぼう **※公園の管理棟側** （北薩広域公園ふるさとゾーン）	公園で虫や草花を見つけたり、親子や友だちと遊具を使って遊びましょう。 ※雨天時はひまわり館でたけのこランド	飲み物（麦茶・白湯） 帽子
21日（金）会場	公園で遊ぼう （北薩広域公園のびのびゾーン）	公園で虫や草花を見つけたり、親子や友だちと遊具を使って遊びましょう。 ※雨天時はひまわり館でたけのこランド	飲み物（麦茶・白湯） 帽子
28日（金）会場	こいのぼりを作ろう （ひまわり館）	親子でこいのぼり作りを楽しみましょう。	飲み物（麦茶・白湯）

育児サークル（親子遊びの会）♡たけぴよコース　☆ どなたでも参加できます！

4日（火）会場	たけぴよランドで遊ぼう （ひまわり館）	好きな遊具を見つけて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）
11日（火）会場	たけぴよランドで遊ぼう （ひまわり館）	好きな遊具を見つけて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）
18日（火）会場	たけぴよランドで遊ぼう （ひまわり館）	好きな遊具を見つけて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）
25日（火）会場	たけぴよランドで遊ぼう （ひまわり館）	好きな遊具を見つけて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）

育児サークル（親子遊びの会）★ぴよぴよコース（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。

日　程	10:00……プログラム活動……12:00 解散	
6日（木）……宮之城保健センター		13日（木）……屋地楽習館
ぴよぴよランドで遊ぼう	生後2、3ヶ月の赤ちゃんも参加できます	わらべうた遊びをしよう
20日（木）……（北薩広域公園のびのびゾーン）		27日（木）……宮之城保健センター
公園で遊ぼう　※雨天時は宮之城保健センター		ぴよぴよランドで遊ぼう
♡　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。**

□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。
□たけのこ便りはさつま町役場（各支所）、教育委員会、こども図書館（えほんの森）、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）、プ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。
□育児相談は、サークル利用の際や電話相談もできます。
□感染拡大防止のため、急遽育児サークルの活動を変更したりお休みさせて頂くこともありますのでご了承ください。　TEL５３－１１８４

おしらせ

【 リモートおしゃべり会　リモ＊ママ の ご案内 】

＊ 家にいながら、ママ友とおしゃべりしませんか。　～**育児相談**もできます～

日程：4月 19日（水）10時30分～　　＊予約は、TEL 53－1184

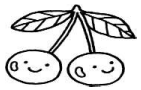
＊育児のちょっとした困りごとの相談もできます。

【 さつま町の公園の案内 】

・青空の下、たくさん遊び、自然にふれあう体験をしましょう。。
休日は親子で、公園に出かけてみませんか。

＊緑地公園…… 宮之城総合体育館 横
＊県立北薩広域公園…… ふるさとゾーン（管理棟側）
　のびのびゾーン（歴史資料館側）
＊ちくりん公園……竹のモニュメントのある公園
　北薩広域公園・宗功寺公園に隣接
＊水辺の楽校…… ちくりん館の向かい側
＊観音滝公園……一部 開園

利用者支援　４月 「 さくらんぼ 」のご案内



※　相談受付：月曜日～金曜日　（８：30～17：00）
　※　相談内容：18歳までの子育て家庭や妊婦の困りごとの相談
　※　相談方法：電話相談・来所相談・訪問相談
　※　さくらんぼを利用される際は、**必ず電話での予約**をお取りください。
　※　電話：さつま町利用者支援事業（ 認定こども園クオラキッズ内 ）　☎0996 53－1184
　　さつま町子育て相談専用ダイヤル（ 子ども支援課内 ）　☎0996 52－3666

日（曜日）	10時00分～14時00分	日（曜日）	１０時00分～14時00分
３ 日（月）	宮之城保健センター	5日（水）	屋地楽習館
１０日（月）	宮之城保健センター	１２日（水）	屋地楽習館
１７日（月）	宮之城保健センター	１９日（水）	屋地楽習館
２４日（月）	宮之城保健センター	２６日（水）	屋地楽習館

※　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 】　**※次月より健診の案内表示が変わります。**

○ 2か月児から3歳児までの健診・相談は、該当者に子ども支援課より個別通知がありますので、受付時間の確認をして下さい。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ので、必ず受けましょう。

＊ すくすく相談……　4月 7日（金）
＊ 2か月児（R5・1月生）……　4月11日（火）
＊ 4か月児（R4・11月生）……　4月12日（水）
＊ 7～8か月児（R4・8月生）……　4月21日（金）
＊ 1歳7～8か月児（R3・8月生）……　4月19日（水）
＊ 2歳3か月児（R2・12月生）……　4月13日（木）
＊ 3歳児（R2・2月生）……　4月26日（水）

※ 詳しくは子ども支援課迄
TEL（53－1111）
受付時間：月曜-金曜 8：30～17：15

春は「　元気が一番!　」　“早寝・早起き・朝ごはん”

・環境の変化や不安定な気持ちをコントロールしていくのは、何といっても元気な体です。
それにはまず、朝食をしっかり食べ“うんち”をしっかり出してよく遊び、ぐっすり眠ることです。
子どもが成長していく時、生活と健康のリズムを整えましょう。

①　早寝早起きを意識して！
＊眠りは一日の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や発育を促します。
夜９時までには寝て、朝は７時までに起きるようにしましょう。

②　朝ごはんを食べよう！
＊朝ごはんを食べる事で、活力がわいてきます。元気の“源”となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③　うんちは済んだかな？
＊ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

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

	4月のテーマ
1	赤ちゃんことば
2	子どものかみつき
3	あそび食べ
4	あたらしい環境

□　にこにこクッキング　□

【 さわらの煮つけ 】
≪ 材料 ≫　２人分
・さわら…2切れ
・砂糖…大さじ1　・しょうが…少々
・しょうゆ…大さじ4　・みりん…大さじ3

〈 作り方 〉
①しょうがを薄切にし、調味料をフライパンで温める。
②さわらを入れて煮る。
※家庭にある野菜を一緒に煮つけてもおいしいです。
❀とっても簡単な甘辛煮です。
❀めかじきやまぐろなどを煮付けも美味しいです

●春の魚●
さわら、マス、ニシン、タイ

《 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。
☺屋地楽習館図書室　♡ こども図書館~えほんの森~　✧ 鶴田中央公民館図書室
開館時間：午前９時～午後５時30分　休館日：月曜日・第3日曜日：4/16
上記マーク表示のさつま町内・図書室で本を借りることができます。

〔図書館〕	〔絵本名〕	〔対象年齢〕	〔作家・画家〕	〔出版社〕
☺♡✧	【うたえほん】	……0歳～	つちだよしはる/絵	グランまま社
	赤ちゃんから子どもまで、繰り返し歌ってあげたい動揺わらべ唄の定番26曲。			
♡	【ころころまるちゃんみつけた】	……1歳～	La ZOO 作/絵	教育画劇
	だいすき！まるちゃんえほん。全6冊			
	【くまさん】	…… 2歳～	まど・みちお/詩　ましませつこ/絵	こぐま社
	はるがきて　めがさめて　くまさん　ぼんやりかんがえた・・・草木が芽吹く春のよろこび、こぐまの生きているうれしさが伝わってきます。			
☺♡✧	【はらぺこあおむし】	……3歳～	エリック・カール/作　もりひさし/訳	偕成社
	くいしんぼうの青虫は、毎日たくさん食べ続け・・・。数などの認識と生命の美しさを描く。			
☺	【たんぽぽ】	……4歳	平山和子/文・絵　北村四郎/監修	福音館書店
	身近な植物、タンポポの生態のふしぎさ、そのたくましさなどを、見事に描きます。			
☺	【あかずきん】	…… 5歳	こわせたまみ/文　植田真/絵	フレーベル館
	グリムの赤ずきんのお話です。語り継いでいきたい世界の名作。			