



# 認定みょうとくこども園 子育て支援センターだより 令和3年度 No.4

令和3年10月4日  
認定みょうとくこども園 子育て支援センター  
TEL082-430-4311 (支援センター直通)



肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、秋を感じられるようになりました。体調管理に気を付けて交流しましょう。

★要予約 月・水・木 (祝日除く) 9:00~14:00 定員4組

利用日の2週間前から、上記の時間内に電話または来園にて予約申し込みをしてください。

★コロナ感染症対策としてランチタイムはありません。

★状況の変化によっては開設変更の可能性があります。その都度HPでお知らせします。

## 行事予定

### 10月(神無月)

- 13日(水) } 発育測定 9:00~12:00
- 14日(木) }
- 18日(月) }
- 20日(水) } うら山へお散歩 (要予約)
- 21日(木) } 避難訓練

### 11月(霜月)

- 11日(木) 産後ママのリフレッシュ講座
- 17日(水) }
- 18日(木) } 発育測定 9:00~12:00



## 産後ママのリフレッシュ講座(こども家庭課)

日時: 11月11日(木)10:00~11:00 (受付9:45~)  
 対象者: 産後1か月健診後~6か月までのお母さんと赤ちゃん  
 講師: 平元奈津子さん (広島国際大学理学療法士)  
 内容: からだの使い方、肩こり、抱っこ紐の使い方等  
 持ち物: 母子健康手帳、赤ちゃん用のバスタオル1枚  
 お持ちの抱っこひもやスリング、保護者用飲み物、赤ちゃんのお出かけグッズ  
 動きやすい服装 (軽い体操などを行います)

## 申し込み・お問い合わせ

東広島市こども家庭課 082-420-0407  
 予約制 先着6組 (受付10月26日(月)~)  
 ※広報東広島10月号でご確認ください

## うら山へお散歩

秋を見つけてみましょう!

日時: 10月18日(月)・20日(水) 10:15~

場所: うら山 (雨天時は通常利用となります)

定員: 4組 要予約 10月4日(月)~

虫刺され等の防虫対策をお勧めします。



## 親子で作ろう! さつまいもとかぼちゃとりんごのおやつ

- ・サツマイモ 2分の1本 ・カボチャ 8分の1個
- ・リンゴ 1個 ・砂糖 小さじ1~2
- ・レモン汁 大きじ1~2 (又は水)

- ① サツマイモ・カボチャ・リンゴを食べやすいサイズ  
のいちょう切り切る
- ② 切った材料を小分けにしてビニール袋に入れて砂糖  
と空気を入れ、風船のようにして混ぜる
- ③ レンジ用のお皿に重ねて並べ、レモン汁を回しかける。
- ④ ラップして、レンジ加熱する。(600Wで7~8分。  
レンジによって加減してください。)

☆ 好きな食材を多めにどうぞ

## Zoomで「オンライン支援センター」を開催しました

『緊急事態宣言』による支援センター閉鎖のなか、スタッフによりオンラインで絵本の読み聞かせ、手あそび等を9月に4回行いました。初めての試みで不手際もありましたが、皆様のご協力のおかげにより無事開催することができました。どうもありがとうございました。

今後もこのようなことがあればZoomにて色々な取り

組みを考えていきたいと思ひます。

引き続き子育ての相談も受け付けています。

