



# 子育て応援だより No.53



★子育て支援班★

## みんな集まれ!「じゃん・けん・ぽん」 ◎問い合わせ先/子育て班 ☎82-9519

11月は「つくみ子育てパーク」として、育児サークルの合同交流会を行います。  
津久見市で今「育児・子育て」まっ最中のお母さん! 体育館で遊びませんか?

- 日時/11月27日(火) 10時~11時30分
- 場所/津久見市民体育館(津久見市大字千怒)
- 内容/・ママの井戸端会議  
・ちびっこプレイパーク  
(絵本・つみき・体育遊具・おもちゃ・段ボールで遊ぶ)  
・めじろんと一緒に記念撮影会
- 対象/0歳~5歳までの親子
- 協賛/育児サークル「たんぼぼ」・育児サークル「いもっこクラブ」  
育児支援センター「キッズハウス・ワイワイ」



## 11月の児童館活動 ◎問い合わせ先/なのはな児童館 ☎82-7287

### ◎やまびこクラブ(たんぼぼ)

- 8日(木) さくらと一緒に保育
- 22日(木) 七五三衣装作り(祝い膳付)
- ※利用料/300円(教材費含)
- ※時 間/10時~12時

### ◎いもっこクラブ

- 2日(金) さくらと一緒に芋掘り
- 9日(金) 上浦児童館へ電車遠足
- 16日(金) ぬりえと読み聞かせ
- ※時間/10時30分~13時30分
- ※23日と30日はお休みです。

### ◎やまびこクラブ(たんぼぼ)

- 17日(土) 子どもお花教室
- ※利用料/500円(花器・花代込み)
- ※時 間/10時30分~11時30分



## 子育て知っ得ガイド \*

### 朝ごはんと生活リズム

食欲の秋です!子どもたちの生活リズムは朝ごはんから始まります。  
十分な睡眠と朝ごはんは一日の元気の素です。

朝ごはんを食べると体温が上がり、体が動き出し、リズムが整い、午前中の集中力が高まります。食事は単なる栄養補給だけでなく、様々な役割を担っています。食べ物に対する感謝の心を育てましょう。

子ども達が自分で自分の健康を守り、豊かで健やかな食生活をおくる能力、生きる力を養ってあげましょう。



### ●子育て支援ホームページ

<http://www.city.tsukumi.oita.jp/> (「子育て支援のページ」へアクセスしてください)

### ●子育て支援専用相談電話のご案内 ☎82-9633