



10月 ひよこルーム

朝晩涼しくなり秋の気配を感じる季節になりました。コロナやインフルエンザなどの感染症が流行っていますので、体調や感染対策に気をつけながらスポーツやお出かけなど楽しんでくださいね。



予定表

2023. 9. 27

	月	火	水	木	金	土	日
							1
AM	2	3	4	5	6	7	8
PM		 	 	 育児相談			
AM	9	10	11	12	13 AM誕生会	14	15
PM	スポーツの日	計測日 	お出かけひよこ (西部児童館) 	 育児相談			
AM	16	17	18	19	20	21	22
PM		 	計測日 離乳食教室	 育児相談			
AM	23	24子育て講座 (ミュージックケア)	25	26	27 5支援センター 合同運動会	28	29
PM			 	 育児相談	育児相談		
AM	30	31					
PM		 					

AM: 9:30~12:00
PM: 12:00~14:30

PMの「ひよこひろば」の日は12時~ランチタイムになります。(お昼ご飯を食べることができます。)ランチタイム終了後、午後開始となります。

ひよこルームの内容



マタニティ&ベビーひよこ

対象：主に妊婦さんと生後6か月まで
計測日：身体計測があり、保健師・助産師による育児相談も受けられます。



よちよちひよこ

対象：主に生後6か月から歩き始めるまで



ひよこひろば

対象：未就園児とその保護者
年齢に関係なくお待ちしています。

おでかけひよこ

地域の公民館や児童館でひよこルームをします。
その都度、確認をお願いします。

** 子育て講座 **

講座は毎月1回は開催予定
詳細は市広報・おたより・ネットなどで確認できます。

** 育児相談 **

月~金曜日(9:30~16:00)
電話・来所での相談お待ちしています。

☆☆ お誕生会 ☆☆

あそびに来ているみなさんでお祝いをします。
その月にお誕生日を迎えるお友だちは早めに来所しましょう。

地域子育て支援センター ひよこルーム
南国市保健福祉センター内 TEL 863-737

利用は無料です。
居心地が良くて
ホッとできる居場所作
りをめざしています。
気軽に遊びに来てね。



お誕生日おめでとう♡

8月のお誕生会は、
二人のお祝いをしました。
並んで座ると、とってもお姉さん、
お兄さんになった感じがしました。
出し物は
“さかながはねて”の
パネルシアターで、
いっしょに手遊びも
しました。



9月のお誕生会は、
“ばけばけばけばけたくん”
のスケッチブックシアター
で、くいしんぼうおばけに、み
んな夢中でしたよ！



子育て講座 リカバリーヨガしたよ！ (9月12日)



講師の先生とみんなで子育ての悩みを話したり、体を動かしたりしてリフレッシュしたママの声が聞けまし
た。「とーっても気持ちよかったです☆家でも実践して心と体をリラックスさせたいと思います。」「赤ちゃん
が泣き出したら預かっていただけて、おかげ様で集中してうけることができました。」と、笑顔がキラキラ
していました。気持ちよく眠っている赤ちゃんもいましたよ。

子育て講座 ミュージック・ケア

一音楽に合わせて親子で体を動かしましょうー

日時 10月24日(火) 10:00～11:30(受付 9:30)

講師 岩城 美喜江先生

定員 親子 10組

対象 10か月～2才までの子どもさんと保護者

動きやすい服装で来てね

※申し込み開始 10月2日(月)～
申し込みは本人のみとさせていただきます



お出かけひよこ

10月11日(水) 10:00～14:30

長岡西部児童館 (088-863-1515)

児童館にお出かけします。児童館のおもちゃで遊
べます。ひよこルームのおもちゃも持って行きますよ。

この日は南国市保健福祉センターでの

ひよこルームはありません。

現地集合・解散です。



質問コーナー

Q、「離乳食完了期は
どれだけ食べても
いいのでしょうか？」

A.食欲が止まらない
のも心配になります
ね。完了期1回分の
食事量の目安は右図
のとおりですが、適
量は『子どもさんの
機嫌が良い』『顔色が
良い』『元気で笑い声
がある』など、子ども
さんの様子を観てあ
げてください。

I	穀物	軟飯 90～ ご飯 80 g
II	野菜 果物	40～50 g
III	魚	15～20 g
	または 肉	15～20g
	または 豆腐	50～55 g
	または 卵	全 卵 1/2～2/3g
	または 乳製品	100g

参考：東京法規出版
【あんしん離乳食 BOOK】

南国地域子育て支援センター

<合同運動会>

日時 10月27日(金) 10:00～11:30

場所 南国市スポーツセンター

内容 体を動かしてあそぼう！

定員 50名 (各支援センター各10名)

申込受付開始: 10月2日(月)～

(電話での受付はできません)

★大人は上履きが必要です。

★動きやすい服装でお越しください。

★アリーナ内では水分補給のみ可です。

★オムツは各自でお持ち帰りください。

