



# 子育てコンシェルジュ通信

2024年 10・11月



朝夕は少しずつ涼しくなり、日中の日差しも柔らかくなってきました。外遊びが楽しい季節です。気温の変化が大きい季節ですので、体調管理にも気を付けて過ごしましょう。

## 育休パパ広場

場所：小山託児ルーム  
開催日時：毎月第4金曜日  
10:00～16:00  
対象：就園前のお子さんとパパ  
午後からはパパと一緒に  
ママの参加もOK！



「育休中」でなくても  
一緒に参加できる  
パパならOKです！

ご参加お待ちしております！



### <午前>おもちゃ大集合！

毎月決まったテーマのおもちゃが小山託児ルームに大集合！おもちゃでたっぷり遊べます。

\*対象：未就園児とパパ



10/25  
のりもの

11/22  
クリスマス会

12/27  
きせかえ人形

1/24  
ブロック

2/28  
おままごと

3/28  
パズル

### <午後>一緒にエクササイズ！

パパとママと一緒にエクササイズでリフレッシュ！音楽に合わせて身体を動かして、夫婦でできるほぐしっこ、腱鞘炎や腰痛予防のストレッチ等を紹介します！お子さんは保育士が見守ります。

\*対象：1～4か月のお子さんの  
パパとママ

\*時間：14:00～14:30

\*申込制：定員5組



◀申込みはこちら



午後のエクササイズには、東海社会人サッカーリーグ1部所属wyvernの穂積トレーナーが特別講師として指導してくれます。



▶エクササイズ中の指導の様子

# 🌸すくすくパパ広場

場所：小山託児ルーム

開催日時：毎月第3土曜日

10:00～16:00

対象：就園前のお子さんとパパ

親子のための遊び場を提供して、パパも楽しいプログラムを行います。



大きく身体を動かして楽しもう！  
パパの広場デビューにもおすすめです！



パパ同士交流を深めてパパ友を作ろう！



# 🌸わくわく運動会

場所：南部生涯学習センター  
多目的ホール

開催日時：11月1日（金）

9:30～14:30

対象：就園前のお子さんと保護者

広いスペースでパパとお子さんと自由に遊べます！  
親子で身体を動かして楽しめますよ  
ママも一緒に遊べます



# 🌸パパと一緒にわくわくマラソン

場所：フローラルガーデンよさみ

開催日時：令和7年3月22日（土）

10:00～12:00

対象：就学前のお子さんとパパ

屋外で身体を動かして遊ぼう！マラソン以外にもお子さんが楽しめるブースを用意しています！





# コンシェルジュ BOX を設置します！

コンシェルジュ BOX は、育児中の皆さんの声をテーマに沿って集めます。

年に 1 度のコンシェルジュ BOX！

今回は、『ぼく・わたしのおすすめ絵本』です。

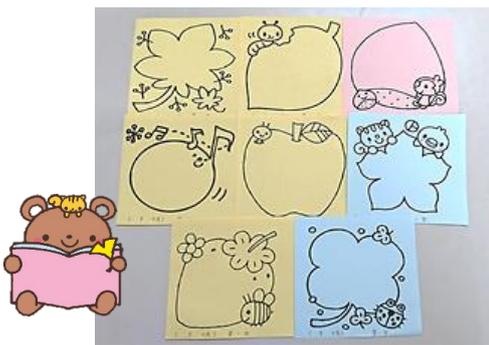
秋は読書の季節。ぜひたくさんのお勧め絵本をお待ちしています。

おすすめの絵本を記入し、コンシェルジュ BOX にたくさん投函してくださいね。



こちらが  
コンシェルジュBOX  
です

設置場所： 中央・南部・北部子育て支援センター  
設置期間： 令和 6 年 10 月 1 日～11 月 30 日  
用紙： おすすめ絵本の題名と、おすすめポイント、  
お子さんの性別・年齢をご記入ください。い  
つでも、何枚でも投稿できます。



好きな用紙を選んでね！

用紙は 4 か所の広場（すくすく、のびのび、  
きらきら、わくわく） にも置いてあります。  
メッセージを書いたら、広場スタッフまたは  
コンシェルジュに渡してください。  
ご協力よろしくお願ひします。

## ～子育てプチ情報～

### ★夏バテに効果的な栄養素「ビタミン」★

暑い夏が過ぎましたが、少し夏の疲れが残っているなど感じたら、夏バテ解消の献立を取り入れてみるのもいいかもしれません。

夏バテに効果的な栄養素は、**ビタミン B1、B2、B6、ビタミン C** などです。  
これらを積極的に取り入れて、夏バテ解消のお助けになるといいですね。

ビタミン B1 ⇒ 豚肉、魚介類、玄米ごはんやライ麦パンなどの穀類、大豆、落花生など豆類

ビタミン B2 ⇒ レバー、ウナギ、アーモンド、卵、キノコ類など

ビタミン B6 ⇒ マグロ、カツオ、豚ヒレ肉、鶏ささみ、バナナ、玄米など

ビタミン C ⇒ トマト、赤・黄・オレンジピーマン、ブロッコリー、その他フルーツ（キウイ、バナナ、レモンなど）



# 「子育て支援団体」特集 第2回 ☆ひよっこ広場☆

【活動場所】 一ツ木福祉センター内  
一ツ木児童館の遊戯室（1階）

住所：刈谷市一ツ木町4丁目40番地3

【活動日時】 月曜日開催（不定期）  
10:00～11:30

【対象年齢】 0才から就学前の子と保護者

【駐車場】 有

施設の隣に公園もあるよ！



児童館の中には、工作室や図書室  
ちびっこルームもあるよ。

## 活動の様子

お母さん達の交流や、ふれあい遊び、絵本の読み聞かせ、英語に触れる季節の行事、親子体操などを行っています。



参加されたお母さんから

スタッフの近藤さんより



- ・英語に触れさせたくて来ました。
- ・終わってからも、室内（ちびっこルーム）で遊べるのでありがたいです

子育てを頑張る皆さん！  
気分転換したい時などに遊びに来てくださいね♪



詳細はQRコード  
をみてね！

【令和6年度 年間行事予定表】

## お知らせ

子育て支援センターや子育て広場の詳細は刈谷市HP、あいかり等でご確認いただくか、各施設にお問合せください。また支援団体については、子育てガイドブックP20・21、刈谷市HPをご覧ください。

中央子育て支援センター 0566-61-2719 南部子育て支援センター 0566-63-5881  
北部子育て支援センター 0566-61-9011 子育て広場（すくすく広場）0566-25-8427

★各施設の開催日にお問合せください。