

秋から冬の生活習慣

栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

かぜの初期にネギみそ湯
みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

吐き気止めにはショウガ汁
おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。

体の調子を整える里野菜類
野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！積極的にとりましょう。

ビタミンC
不足するとかぜをひきやすい
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど

ビタミンA、カロテン
粘膜を強くする
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど



インフルエンザが流行っています！！
潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。高熱と頭痛が急に現れたら、早めの受診を！

薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保湿する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」！

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

わらべうたの紹介

おすわりやす



♪おすわりやす～のうた
子どもを乗せて、上下に揺らします



♪こけまっせ
歌の後、足を開きドスン！！

おすわりやす わらべうた

お す わ り や す い す ど つ せ
あ ん ま り の つ た ら こ け ま っ せ

京都に伝わるわらべうた遊びです。方言の語感を楽しみながら、ふれあい遊びを！！

人形やぬいぐるみを使って、大人のまねっこを！！



MOAI

～子どもは宝 みんなで子育て～

八代市委託事業

八代市南部子育て支援センター(ひので保育園内)

〒869-5163 八代市三江湖町 1427

TEL.0965-33-2393

080-4694-2534(支援センター携帯)



9・10月のひろばの様子

大きなカニ発見！！

お月見団子出来ました

ファミリーコンサート

おもちゃのひろば～しかけあそびにはまっています

巣立っていくお友達と「はいチーズ」

牛乳パックのいす完成！！

ハロウィン「おひるねアート」

赤ちゃんの救急講座

赤ちゃんのわらべうた遊び

マタニティーsmileひろば可愛いスタイできました！

八代市5子育て支援センター お近くのセンターをご利用ください

八代市子育て支援センター (豊原上町・高田東部保育園内)
八代市南部子育て支援センター (三江湖町・ひので保育園内)

TEL 31-7468
TEL 33-2393
TEL 080-4694-2534

お気軽にお問い合わせください

八代市北部子育て支援センター (高小原町・しらぬい保育園内)
八代市ひまわり子育て支援センター (井上町・ひまわり保育園内)
八代市鎮子子育て支援センター (鎮町南出・文政保育園内)

TEL 34-1056
TEL 34-7008
TEL 52-1219



11

七五三祝い：3歳・5歳・7歳のイベントとして、地域により異なりますが、女の子は3歳・7歳の節目で晴れ着を着用、男の子は5歳の節目で袴を着用して神社などにお参りに行き、ここまで無事に健康に成長できたことに感謝し、これからの健康と幸せを祈ります。



月	火	水	木	金	土
※11/2(木) いもほり11時～申込み終了いたしました。					
	1. お出かけ 鏡子育て支援センターへ	2. 育児講座 赤ちゃんの手形作り / いもほり	3. 文化の日	4.	
6. スマイルひろば	7. 育児講座 交通安全教室	8. スマイルひろば	9. マタニティ Smile ひろば	10. 赤ちゃん スマイルひろば	11. ふあみりー Day & ミニうん どうかい
13. スマイルひろば	14. 育児講座 ベビーマッサージ	15. スマイルひろば ※午後休みです	16. 麦島 スマイルひろば	17. 赤ちゃん スマイルひろば	9:30受付 10:00～ 11:45終了
20. スマイルひろば	21. 赤ちゃん スマイルひろば	22. スマイルひろば	23. 勤労感謝の日	24. 赤ちゃん スマイルひろば	
27. スマイルひろば ★	28. 赤ちゃん スマイルひろば ★	29. スマイルひろば ★	30. 元気っこひろば ★	★印の日はクリスマスツリー作りします。(材料費100円です)	

12

♪あわてんぼうのサンタクロース♪
あわてんぼうのサンタクロース クリスマスマえにやってきた いそいでリンリンリン
いそいでリンリンリン ならしてくれよかねを リンリンリン リンリンリン リンリン
リン

月	火	水	木	金	土
※育児講座や催し物は 申込みが必要 です。ひろばの中で申し込み受付します。 ★年賀状を作りませんか？ 希望の方は、年賀はがきを持ってきてください。					
			1. 赤ちゃん スマイルひろば	2.	
4. スマイルひろば ★	5. 赤ちゃん スマイルひろば ★	6. スマイルひろば ★	7. 元気っころば ★	8. 育児講座 お正月料理 「お雑煮」	9. ふあみりー Day 餅つきごっこ(小麦粉粘土)
11. スマイルひろば	12. 赤ちゃん スマイルひろば	13. スマイルひろば	14. マタニティ smile ひろば	15. 赤ちゃん スマイルひろば (午後はお休み)	16.
18. スマイルひろば	19. 赤ちゃん スマイルひろば	20. ミニクリスマス会	21. 麦島 スマイルひろば	22. 赤ちゃん スマイルひろば	23.
25. スマイルひろば	26. 赤ちゃん スマイルひろば	27. スマイルひろば	28. 代陽 スマイルひろば	※12月29日(金)～1月3日(水)までお休みです。1月4日(木)通常のひろば(元気っころば)です。	

育児講座のご案内

マタニティ Smile ひろば

のご案内

●日時：11月9日(木)
12月14日(木)
両日とも9:30～12:00

●講師：西田祥子さん(助産師)
助産師さんに妊娠中の不安や体調のことなどを相談できます。
お腹の赤ちゃんと遊びに来ませんか？

希望される方は、スタイ作りやお試し整体を受け付けています。

- スタイ作り：100円
 - ★お試し整体：1000円
- ※事前に電話にて受け付けています。



＊お問合せ先＊

八代市南部子育て支援センター(ひので保育園内)
〒969-5163 八代市三江湖町1427
TEL: 0965-33-2393
080-4694-2534(支援センター携帯)

※11月2日(木)の『赤ちゃんの手形作り』は、申し込み終了いたしました。

交通安全講座

●日時：11月7日(火)
10:00受付 10:30開始
●場所：南部子育て支援センター
●指導：八代市地区交通安全協会
●内容：八代管内の交通事情や交通マナーシートベルト・チャイルドシートの正しいつけ方
今回はコンビンサー体験もできます。
※支援センターひろば内で受け付け中。

ベビーマッサージ

●日時：11月14日(火) 10:00開始
11:30終了
●講師：西田祥子さん(助産師)
●場所：南部子育て支援センター
●定員：8組
●準備物：ハンドタオル・バスタオル
※オイル代100円
※予防接種前後24時間はお控えください。

食育講座

お正月には欠かせない!! “お雑煮”

正月三が日の食卓から消えつつあるお雑煮!!
地域により異なるお雑煮ですが、八代はどんなお雑煮でしょうか・・・? 申し込みお待ちしております。

●日時：12月8日(金)
10:00開始 11:30終了

●講師：吉野啓子先生(栄養士)
●場所：南部子育て支援センター
※詳しくは子育て支援センターひろば内でお知らせいたします。

ミニクリスマス会

平成音楽大学れもんクラブのお姉さんたちと楽しい時間を過ごしませんか?

●日時：12月20日(水) 10時受付
10:30～11:15終了予定
●内容：歌やパネルシアターなど
●場所：南部子育て支援センター
●定員：10組
※詳しくは子育て支援センターひろば内でお知らせいたします。

