



【カンガルーひろば】

広場に助産師さん、保健師さんがいて下さり、
妊娠期からの相談ができます。
お気軽にご利用ください。

♪こっこ 毎月第3木曜日

午後13時～16時

♪びよこっこ 毎月第2土曜日

午後13時～16時

(変更になる場合もあります。

毎月のおたよりでご確認ください。)

【ふれふれパーク】(5日)※場所:ふれあい亭前

今月のふれふれパークはお芋ほりをします。
スコップ、長靴を持ってきてくださいね♪



★基本の「だし汁の作り方」★700ml～800ml分

- ①鍋に昆布10cm角1枚と水800mlを入れて
1時間～1晩おく。
- ②鍋を火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出し、
かつお節を1カップを入れてひと煮立ちさせ、
火を止める。
- ③かつお節が沈んだら、鍋でこして出来上がり
→1番だし
- ④取り出した昆布、かつお、水400mlを火にかけて、
ぐつぐつ煮て、網でこす。→2番だし

♡ママのための“癒し”コラム♡

～今、この瞬間を明るく～

目の前の相手にイライラしてしまうとき、一息いれたら
自分の気持ちを見つめなおしてみましょう。
なんでイライラしたのかな?と自分に優しく聞いてみて
ください。

自分の思い通りにしたい、自分が支配したい、常識を
守りたい、世間体が気になる、プライド、地位、名誉な
ど、持っているからこそしんどい思いをしていることが
あることに気づけるかもしれません。
本当に必要なものではないと気付いたら、手放してし
まうととっても楽になります。

今、この瞬間の気持ちが未来を引き寄せます。気付
いた時が始め時!目の前の出来事は、もっと楽しく
明るい未来を過ごすために何が必要か、あなたに気
づかせてくれるためにあるのです。



お願い

なかよし広場「こっこ」「びよこっこ」子育てカレッジ「チュッピーひろば」では、各行事を開催している時間は、その行事の対象者の参加を優先させていただき、対象外の方は入室を控えていただく場合があります。行事に関わらず「こっこ」は、ホールや外の砂場、「チュッピーひろば」は、外のスペースではご自由に遊んでいただくことができますのでご利用ください。

朝9時の時点で警報が発令している場合は、広場はお休みになります。その日の行事もすべて中止になります。ご協力をよろしくお願いいたします。

＜こっこ＞の毎月ある行事

同級生タイム

同じ年に生まれた子とその保護者が集い、親子で友達作りができたり、
同級生ならではの話題や悩み事をお話しながら交流する場です。

☆以下のように同級生を設定しています。

2・3才児 (平成25年4月2日～26年4月1日生まれの子)

1・2才児 (平成26年4月2日～27年4月1日生まれの子)

0・1才児 (平成27年4月2日～)

赤ちゃんタイム【第3木曜日午前】 ※1才未満の赤ちゃんとその保護者が対象で

親子ふれあい体操(赤ちゃんは裸になります)、産後ピクス(ママは動きやすい
服装で来てください)など、内容が盛りだくさんです。

(注意)赤ちゃんタイムは好評につき、こっこかちびっこ広場のどちらか
月1回の参加とさせていただきます。

※バスタオル・お茶・母子健康手帳持ってきてください。

フレママタイム【第4水曜日午前】*午後休み ※妊婦さんとその家族が対象で

マタニティピクスまたはヨガや、助産師による産前産後の話など、
健康なマタニティライフから 安産、産後の体作りがサポートできる内容になって
います。妊娠中からのママ同士の交流が赤ちゃんが生まれてからもずっと続く出会いの
場になるといいなと思います。

(注意)・動きやすい服装で来てください。

・体操(ピクスまたはヨガ)は10時から始まります。

・体操には、自己管理のもとくれぐれも無理のない範囲でのご参加を

お願いします。当日は参加にあたり助産師が問診チェックを行い、

了承のうえ同意書に記入していただきます。

※母子健康手帳を持ってきた下さい。

今月は「おっぱいの準備」です。



＜こっことびよこっこ＞の毎月ある行事

初めましての日

広場へ行ってみたいけど最初の一步がなかなか出せない・・・という人。

広場を初めて利用する人同士が集う場です。気軽に遊びに来てくださいね。

広場へ来る時は、みなさん勇気を出しドキドキしながら来られます。

この時間だけは、広場初心者(利用回数1,2回程度の人)のみの利用と
させていただきます。

読み聞かせタイム

総社市立図書館の司書さんが来て、絵本や紙芝居の読み聞かせ、
エプロンシアターなどをしてくれます。



＜びよこっこ＞の毎月ある行事

フレママ&パパタイム～両親学級～【第2土曜日午前】

実際に赤ちゃんを抱っこしたり、人形を使って沐浴をしたり、赤ちゃんが
生まれてから困らないような様々な体験ができます。妊婦さんお一人での参加も
大歓迎です。

※親子手帳を持ってきてください。

☆年間の予定内容は以下の通りです。

9月10日 2月18日 「実際に赤ちゃんにふれてみよう」～おむつ交換から着替えまで～

10月8日 3月11日 「赤ちゃんをお風呂に入れてみよう」

6月14日 11月12日 「赤ちゃんの物って何が必要?実際に触れてみよう」

7月9日 12月10日 「お産の時 お父さんは何をやる?」

8月6日 1月14日 「お産後のママの体と赤ちゃんとの生活」

双子ちゃんタイム【第4土曜日】

双子ちゃんならではの子育てエピソードや悩み事などを語り合う

アットホームな広場です。先輩双子ちゃんママが遊びに来てアドバイスをし

てくださることもあります。お腹に双子ちゃんがいるフレママも大歓迎です。

赤ちゃんの広場

1才未満の赤ちゃんとその保護者が集って、ゆったり遊べる時間です。

赤ちゃんの広場では、1才未満の赤ちゃんとその家族が集い、ゆったりと過ごせる

『空間』をご提供します。利用者さん同士でしっかり交流してもらえよう、特別行事の

設定はしていませんので、おしゃべりをしながら楽しい時間を過ごしてください。

時間内は出入り自由です。気軽に遊びに来てくださいね。



10月の 予定	なかよし広場こっこ (きよね夢てらす内) 0866-92-0355 (お問い合わせは、広場が開いている 時間内をお願いします。)	なかよし広場ぴよこっこ (天満屋ハビータウンリブ総社店内) 0866-31-7686 (FAX兼)	子育てカレッジ チュッピーひろば (岡山県立大学内)	ふれふれパーク (清音ふれあい 広場)
1日(土)	休み			
2日(日)	パパデー 9:30~12:30	休み		
3日(月)		乳幼児期からの性教育 10:00~12:00		
4日(火)		読み聞かせタイム 11:40~(20分程度)		
5日(水)	休み		OPEN	OPEN
6日(木)		初めましての日 10:00~12:00		
7日(金)	2・3才児同級生タイム 10:30~11:30			
8日(土)	休み	◎ プレママ&パパタイム(10時~12時) カンガルーひろば(13時~)		
9日(日)	休み	休み		
10日(月)	休み	休み		
11日(火)	保幼説明会 午前	保幼説明会 午後	OPEN	
12日(水)	休み	休み		
13日(木)	初めましての日			
14日(金)	0・1才児と0才児同級生タイム 10:30~11:30 ※10:30~市の栄養士さんのお話			
15日(土)	休み			
16日(日)	休み	休み		
17日(月)	離乳食教室(5組予約制) 10:00~13:00	赤ちゃん広場		
18日(火)	読み聞かせタイム 11:40頃~(20分程度)			
19日(水)	休み		OPEN	
20日(木)	◎ 赤ちゃんタイム(9時半~12時) カンガルーひろば(13時~)			
21日(金)	1・2才同級生タイム 10:30~11:30			
22日(土)	休み			
23日(日)	休み	休み		
24日(月)	助産師さんのお話 10:30~11:30			
25日(火)				
26日(水)	☆ プレママタイム 9:30~12:00 ※午後休み		OPEN	
27日(木)				
28日(金)				
29日(土)	休み	☆ 双子ちゃんタイム 10:00~12:00		
30日(日)	休み	休み		

【こっこ】
パパデー(2日)
柏先生によるパパ講座
「パパも子育てを楽しもう」を開催します。
プレパパやママの参加もOKです!



【こっこ】
離乳食教室(17日) ※5組予約制

栄養士のスタッフと一緒に作ります。
調理後は、親子で試食をします。
材料代300円(おつりがいらないように)
エプロン、三角巾、マイ食器、お茶
を持ってきてください。
参加は、一人1回、生後5カ月からです。
※予約は
ぴよこっこ(0866-31-7686)
へお願いします。

【こっこ】同級生タイム

同級生タイムは、親子の交流が広がることを目的に、各年齢(学年)月1回開催しています。同じ年の子ども・その保護者が集えば、子どもの成長や困りごとについても共感し合えて、より交流が深まるのではないかと思います。
親子での交流のきっかけとなるようその月に合わせた簡単な内容の遊びなどを企画していますが、参加した皆さんがしっかり交流できることが、同級生タイムの一番の目的です。ママたちから出たアイデアがあれば、スタッフにどんどん教えてくださいね。

《同級生タイムの年齢分け》

- * 2・3才児
(平成25年4月2日~26年4月1日生まれ)
- * 1・2才児
(平成26年4月2日~27年4月1日生まれ)
- * 0・1才児
(平成27年4月2日~)

幼保説明会

【こっこ】11日 午前
【ぴよこっこ】11日 午後

幼稚園・保育園ってどんな所? 違いは何? 市役所の方が幼稚園・保育園についてのお話をさせていただきます。
この機会に気軽に聞きに来て下さいね!
詳しい時間は後日お知らせします。

【こっこ】

助産師さんのお話(24日)

10:30~11:30
助産師さんが中高生にどんなことを伝えて
いるか、ママたちも聞いてみませんか?
楽しく、わかりやすくお話していただきます
よ!

