

子育て支援センターは  
妊娠中から育児中の  
ご家族の子育てを  
応援します。



子育てに不安や悩みはありませんか？

「なんでも相談できる場」「子育て仲間と出会える場」「親子であそべる場」  
「ママ・パパのリフレッシュの場」としてお気軽にご利用くださいね。  
たくさんの親子との出会いを楽しみにしています。

利用案内	
【午前の部】 月曜日～金曜日	9:00～12:00 0～就学前の親子
【午後の部】 月曜日・水曜日・金曜日	14:00～16:00 0～2歳児の親子のみ
☆火曜日・木曜日の午後は、サークル支援、育児相談等のため一般の利用はお休みです。 ○園庭開放(保護者同伴)…午前10時～11時 ○相談事業……………午前10時～午後4時 ○休業日…土、日曜日・祝祭日・年末年始・慰霊の日 ※妊婦さんもお待ちしています♡	

8月の予定		
1日(金)	絵本読み聞かせ	午前 11:00
6日(水)	ファミサポ説明会 (説明会後に利用登録もできます)	午前 10:30
7日(木)	ベビーマッサージ ※要申し込み	午前 10:30
15日(金)	誕生会	午前 10:45
18日(月)	マタニティーカフェ	午前 10:00
19日(火)	3施設合同育児講座 ※要申し込み	午前 10:00
22日(金)	講座・味噌玉作り ※要申し込み	午前 10:00
25日(月)	講座・歯と口の健康 ※要申し込み	午前 10:30
26日(火)	保育コンシェルジュ来所 (入園等保育サービスに関する相談)	午前 10:30



【短冊に願いを込めて…】



【水遊び♡】



【楽しいベビーマッサージ!!】



【1歳おめでとう♡】



【マタニティーヨガ】



【絵本読み聞かせ】

### 子育て支援センター利用の心得

○同伴するお子さんの安全面への配慮は忘れずに行いましょう。  
 ○お子さんが体調不良時や、感染症になった場合は、ご利用を控えて頂きます。(水ぼうそう・とびひ・おたふくかぜ・手足口病・感染性胃腸炎・結膜炎・麻疹・インフルエンザ・コロナ感染症など)  
 ○飲み物、着替え、手拭き、ビニール袋などは、各自持参しましょう。  
 ○室内での水分補給以外の食事はお控えください。  
 ○※要申し込みの日は申し込みされた方のみのご利用になります。

### 絵本の読み聞かせ

8月1日(金)  
午前 11:00～11:30  
講師：川平栄子氏  
費用：無料

### 誕生会

8月15日(金)  
午前 10:45～11:30  
\*参加する8月生まれのお子さんは13日までにお申し込み下さい。 ※5組まで  
費用：(誕生カード代 ¥200)

### ベビーマッサージ

8月7日(木)  
午前 10:30～11:00  
対象：12ヶ月までのお子さん  
持ち物：バスタオル  
講師：宮地春奈氏 費用：無料  
定員：10組 ※要申し込み

## マタニティーカフェ「おくるみタッチケア」

おくるみで赤ちゃんを優しく包み、ママの愛情を伝えてみませんか？

日時 8月18日(月) 10:30~11:30

講師 日高鈴佳・上原桜 氏

対象 妊婦さん

持ち物 バスタオル2枚



- ☆「おくるみタッチケア」の後は、美味しい飲み物とおしゃべりでゆっくりタイム♪
- ☆子育て情報や育児用品無料レンタル乳幼児リサイクル服等の紹介もあります♪
- ☆来月は、9月22日(月)「生まれてくる赤ちゃんのネームプレート作り」を予定しています。

## 歯と口の健康講座

～ 講話・ブラッシング指導・歯科相談 ～

日時：8月25日(月) 10:30~11:30

講師：沖縄県歯科衛生士会八重山支部歯科衛生士  
前盛 弥生氏 大濱 佳織氏 高木 末子氏

定員：10組 ※要申し込み

## 育児講座「味噌玉作り」

簡単・らくらく!! スプーン1杯で美味しい味噌汁になる味噌玉を作ってみませんか♪

日時 8月22日(金) 10:00~12:00

講師 南苗子氏(こっこーま職員)

定員 10組 ※要申し込み

費用 500円



## 三施設合同育児講座

(かびら みるくる こっこーま)

「乳幼児の救急法」～誤飲・心肺蘇生法～

日時：8月19日(火)

10:00~11:30(受付 9:45~)

場所：健康福祉センター1F 研修室

講師：市消防職員

定員：20組 ※要申し込み



## 超簡単!!とりわけ離乳食で 赤ちゃんと一緒ご飯



### 《大きさ》

離乳中期



みじん切り

離乳後期



粗みじん切り

離乳完了期



1cmほどに切る

### 8月の旬の食材オクラ!

オクラは7~9月ごろが旬。ちょっと食欲が出ないな...というときも、スルッと食べやすい食材です。ネバネバしている部分は食物繊維のひとつで、整腸作用もあるため便秘改善にも役立ちます。離乳食を食べ始めるも母乳やミルクだけだったときとくらべて、腸内に食べ物のカスが増えて便秘がちになります。様子を見ながら、このような野菜を加えていきましょう。

### 《選び方》

全体的に産毛が均一におおわれていて、角が筋張っていないものが食べやすいでしょう。小ぶりなもののほうがやわらかいことがあります。

### 《下処理》

通常は塩で拭き取り産毛を取り除きますが、離乳食で使う場合は塩分を減らしたいので、ネットに入れたまま流水でこすり合わせて取り除くといでしょう。がくの部分の角は落とします。



### オクラと豆腐のトロトロ (約1回分)

離乳中期(7~8ヵ月頃)



- ①オクラ(2本)はタネを取り除き、みじん切りにする。
- ②小鍋に和風だし(大さじ2)を入れて煮たら、オクラと小さく切った絹ごし豆腐(30g)を加えて約2分煮る。
- ③水溶き片栗粉(少々)を加えて混ぜ、とろみをつける。

参考：月刊「akachanと」  
2022・8月号

### オクラ納豆丼 (約1回分)

離乳後期(9~11ヵ月頃)



- ①オクラ(2本)はタネを取り除き、粗みじん切りにしてゆでる。
- ②ひきわり納豆(大さじ1)と①を混ぜ合わせ、5倍がゆ(90g)にのせる。

### オクラと白身魚のバター炒め (約1回分)

離乳中期(12~18ヵ月頃)



- ①オクラ(3本)は縦半分切り、タネを取り除いて1cmほどに切り、たいの刺身(2切れ)は3等分に切る。
- ②熱したフライパンにバター(3g)を溶かし、①を入れて焼く。こげ目がついたら裏返して、水(大さじ2)を加えてふたをして蒸し焼きにする。
- ③②にしょうゆを2~3滴入れ、20秒加熱する。