



【9月の予定】



月

火

水

木

金

| | | | | |
|-----------------|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|--------------------|
| 1日 | 2日 | 3日 | 4日 旧盆(迎え) | 5日 旧盆(中) |
| 8日 | 9日 栄養士相談 15:00~16:00 ※要予約 | 10日 身体測定 希望者 | 11日 お誕生会 10:30~11:00 ※要予約 | 12日 お休み (相談受付可) |
| 15日 お休み 敬老の日 | 16日 絵本 読み聞かせ 10:00~10:30 | 17日 英語で 遊ぼう 10:00~11:00 | 18日 避難訓練 | 19日 |
| 22日 | 23日 お休み 秋分の日 | 24日 | 25日 | 26日 |
| 29日 | 30日 | | | |

利用案内

【午前の部】月曜日~金曜日 9:00~12:00

【午後の部】火曜・木曜日 14:00~16:00

月・水・金の午後は育児相談を受け付けています。
(お気軽にご相談ください ※要予約)

☆おねがい☆

- *初めての来所の方は利用登録をお願いします。
- *来所時には、受付簿に名前を記入してください。
- *園庭やテラスで遊ぶ際には、担当までお声掛けください。
- *状況により時間、人数制限の変更をさせていただくことがあります。ご了承ください。
- *育児講座は利用登録をしている方から申し込み順にご案内いたします。
- *利用に際しては、**駐車場の数に限りがあり、事前にお電話での確認をお願いいたします。**

9月の育児講座

栄養士相談

9月 9日(火)
15:00~16:00

講師:工藤優美氏
場所:みるくる支援室

参加費:無料
5組程度
※要申し込み

絵本読み聞かせ

9月 16日(火)
10:00~10:30

講師:川平栄子氏
場所:みるくる支援室

参加費:無料

~英語で遊ぼう~

子育てママのチャイラー

講師:宮城典子氏

●日時:令和7年9月17日(水)
10:00~11:00

●場所:新栄町こども園遊戯室
●参加費:無料、10組程度(要予約)

※駐車スペースあります

♪親子で英語の音楽や

絵本に触れてたのしみましょう!



9月生まれのお誕生会

9月 11日(木)10:30~11:00

みるくるでもお祝いさせていただきますね

事前の申し込みが必要です。職員にお声かけください。

お誕生カード代 300円お願いします。



駐車場利用について



午後利用時のご協力お願いします。
こども園のお迎え時間に重なりますので、
駐車場 1 台分は「こども園保護者送迎用」
として確保しております。

目印をしてある場所への駐車は、ご遠慮
下さい。

ご利用前にお電話にて駐車場の確認を
お願い致します。

8月の育児講座の様子



遊戯室開放日

合同育児講座

【八重山地方の旧盆】

八重山地方の旧盆(ソーロン)は、沖縄本島とは異なる独自の伝統行事「アンガマ」があります。アンガマはあの世からの使者である『ウシュマイ(お爺さん)』と『ンミー(お婆さん)』が『ファーマー(子孫たち)』を引き連れて太鼓や三線をかき鳴らしながらにぎやかに練り歩き、仏壇のある招待された家々をまわり先祖を供養する旧盆行事です。

各地域の青年会が1日4~5件の家を回ります。一行は「あの世」からくる精霊ですので、ファーマー達は「タオル(サングラス着用地域もあり)」で顔をかくして笠をかぶっています。

こどもには少し怖いお面かもしれませんが、地域行事に触れるいい機会です。

アンガマのほか、エイサー、獅子舞等も行われます。

※今年の旧盆は9月4日(木)~6日(土)です。



『不足しがちな睡眠について』

(センター長)

『睡眠時間』足りてますか? 『良い睡眠』ですか?

子育ては思うようにいかない事も多く、パパ・ママは自分自身の事を後回しにしがちで、何日も睡眠不足が続いている方もいる事と思います。

厚生省では、毎年9月1日~9月30日の1か月間を「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動」の期間と定めています。

健康のためには、運動や食事と同じくらい『良い睡眠』が大切です。最近疲れが抜けない・・・と感じている方、成人の睡眠時間は6時間以上を目安として、日常の生活リズムを整え、睡眠環境を見直すことを、子ども達の大好きなパパ・ママの健康と笑顔を守るために、

ご家族で一緒に始めてみませんか?



☆☆☆良い睡眠のために☆☆☆

- 夜：カフェイン・飲酒・喫煙を控える
夜間のPCゲーム・スマホ使用は避ける
- 就寝間際：夜食は控える
- 就寝時：ストレスを寝床に持ち込まない
寝室はなるべく暗く心地良い温度に

まずは一つから・・・

子育て中のママ・パパにとってはお子さんの睡眠が気になる事と思います。

ママ・パパも良い睡眠がとれますように・・・

