

## 子ども服交換会

【10月16日～20日】



お子さんの成長に伴い、着れなくなってしまったしまった衣類を再利用させてみませんか？  
持ち込みのみ・持ち帰りのみでもOK!!  
もちろんこれからご出産を控えている妊婦さんも持ち帰りOKです。

持ち込み可能: 服、帽子、  
靴(サイズは新生児～130)

持ち込みNGのもの: 肌着、水着、靴下  
スタイ、シミ、  
汚れのひどいもの  
破れているもの

### 《お約束》

- ①持ち帰りは未就学児1名につき10点まで。
- ②参加は期間中1回のみになります。
- ③持ち込んでいただいたものに関しては、返却できませんのでご了承ください。
- ④持ち帰り後の返却、交換も受け付けられません。
- ⑤持ち帰り用のエコバックを持参してください。

### お知らせ



最近午前中に駐車場が満車になってしまうことが多く、ご不便おかけしております。  
路上駐車などは絶対にしないようご協力お願いします。

木更津市請西子育て支援センター

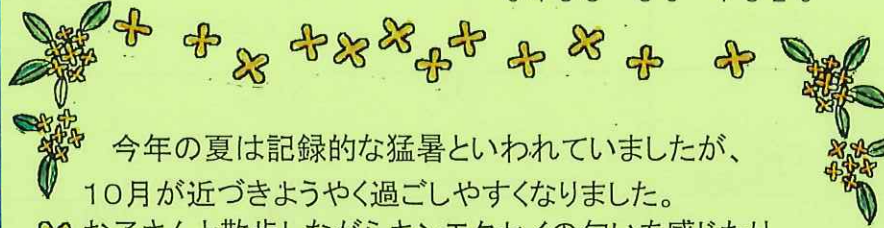
# おひさまだより



NO.128

令和5年10月1日

0438-30-7320



今年の夏は記録的な猛暑といわれていましたが、10月が近づきようやく過ごしやすくなりました。  
✕ お子さんと散歩しながらキンモクセイの匂いを感じたり、ドングリを拾ったり、秋探しをしてみるのも楽しいですね。

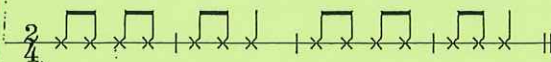
## 「わらべうたあそび」♪あしあしあひる



♪あしあしあひる  
かかとをねらえ

とうたいながら  
お父さん お母さんの足に  
お子さんの足を乗せて  
一緒に息を合わせて  
歩きましょう。

お父さん、お母さんの足に子どもが  
自分から乗ることができるか  
確認し行きます。両手で引き張り  
上げて乗せるのではなく両手は  
軽く支える程度にしましょう。



あしあし あひる かかとをねらえ

「ムカゴ」ってご存知ですか？

「ムカゴ」は長芋や山芋、自然薯などの肉芽のことです。

1～2cmほどの丸い形をしていて、親芋の種類によって形や大きさが少しずつ異なります。一見すると小さな粒ですが栄養が豊富で繁殖力も高いのが特徴です。  
「ムカゴ」を見つけるには、のびたツルについたハート形の葉。ここで気を付けるのは、ハート形の葉が丸みを帯びているものは「ニガイモ」これは苦いです。美味しいムカゴの葉は細長いハート形の葉です。

大きいムカゴは素揚げに。  
小さいムカゴは、ムカゴごはんにすると美味しいです。  
土の香りや苦みがあまり好みでない方は、熱湯で1分湯通し後ザルにあげて、粗熱がとれるまで待ち調理してください。

身近な場所に食べられるものを見つけた喜びは、子どもも大人もわくわくするのではないのでしょうか。  
お子さんと一緒に是非、「ムカゴ」を探しをしてみたいかがでしょうか？





### おひさまひろば(オーフンスペース)

平日<<午前の部>>

8:30~12:00

<<午後の部>>

13:30~15:30

土曜日 8:30~12:30

※予約制ではありませんので、  
開館時間内に遊びにきてください。



## おひさまひろば予定表



<10月の予定表> ◇駐車場に限りがあります。なるべく徒歩などでお越しください。

月	火	水	木	金	土
2	3 ぞうさんクラブ	4	5	6 にこにこベビー	7 ★ここの子クラブ 「はじめての パ パママ教室」
9 休館 【スポーツの日】	10 ぞうさんクラブ 工作広場	11 おもちゃ病院	12	13 にこにこベビー	14
16 子供服交換会	17 ぞうさんクラブ	18	19 ★ここの子クラブ 「はじめての パ パママ教室」	20 にこにこベビー	21
23	24 ぞうさんクラブ	25	26	27 にこにこベビー	28
30	31 ぞうさんクラブ	happy halloween 🎃 ハロウィンのは何か楽しいことがあるかも? 工作広場はハロウィンバックを作ります。			

※★印の行事参加希望の方は、詳細をご覧の上、予約をしてください。

※今月は、おはなし会はお休みです。



### おもちゃ病院(11日)

壊れたり、動かなくなったおもちゃを無料で修理します。交換部品のある場合は、実費負担をお願いいたします。

お預かりして修理し、修理完了後引き渡しとなります。

※おもちゃ預かり期間として、6日(金)~11日(水)を設けていますので、直接、持ってきてください。

(実施: NPO法人ナルクかずさ)

今回で最後の「おもちゃ病院」

となります。

### にこにこベビー(毎週金曜午後)

生後11か月までのお子さん、お母さんの日です。

【予定】

6日…産後ダンス

13日…ミニミニ運動会

20日…おしゃべり会 ☺

(楽しいことがあるかも!?)

27日…ママたちの保健室

産後ダンス参加の方は、抱っこ紐を、  
ベビーマッサージ参加の方は、  
バスタオルを持参してください。



### 子供服交換会(16日~21日)

あまり着ていない服なのに、子どもが大きくなって着られなくなってしまった…。そんなもったいないを、今必要とする人へ譲って活用してもらおう会です。

詳細は、おたよりのおもて面をご覧ください。



### ★ここの子クラブ「はじめてのパパママ教室」(2日・21日) <各4組 予約制>

【日時】①10月7日(土) 10:00~12:00 ②10月19日(木) 13:30~15:30

【対象】 安定期に入った妊婦さん(妊娠28週以降の初産婦)とご主人

【持ち物】 水分、母子手帳、筆記用具、冊子「妊娠・子育て応援ブック」(母子手帳発行時に配布された冊子)、冷え対策を忘れずに。  
初めての妊娠で不安に思っていること、母乳の事、沐浴について…。この機会に、支援センターって どんどころ?の見学も含めて「パパママ教室」に参加してみませんか? **※受講希望の方は、お電話にて予約承っています。**

【予約受付開始日】 ①10月5日(木) 8:30~ ②10月17日(火) 8:30~

定員数に達し次第締め切ります。

