



紫波町子育て応援センター「しわっせ」

すまいる 9月号

〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目3番地3
オガールプラザ2階 紫波町子育て応援センター「しわっせ」

☎019-671-2200 fax019-671-2202

ひろば開所：月～土曜日（日・祝日はお休み）

9:00～12:00、13:00～16:00



9月10日は十五夜です。日本では、月の模様が“うさぎが月で餅つき”をしているように見えると言われますが、アメリカでは“ワニ・トカゲ”、インドネシアでは“編み物をしている女性”など、国によって様々なものにとらえられているようです。みなさんはどのように見えますか？たまにはゆっくりと月を眺めるのもいいかもしれませんね。

今月の予定

9月生まれのお誕生カード作り

時間：ひろば開所時間

※土曜日のお誕生カード作りはお休みです。

場所：子育て応援センター
しわっせ

内容：お誕生カード作り

対象：9月生まれのお友だち
（予約不要）

今月中いつでも作れますので、スタッフにお声がけください！

制作『バックンアニマル』

9月6日(火)・7日(水)

時間：ひろば開所時間

場所：子育て応援センター
しわっせ

内容：親子でバックンアニマルを作りましょう。

対象：参加は自由です。
（予約不要）



これからママになる妊婦の方を対象にイベントを開催します！！誕生するお子さんのために手作りおもちゃを作ったり、職員や他のフシママさんとお話しませんか？是非しわっせに遊びに来てくださいね♡

親子うんどう遊び講座 vol.1

9月12日(月)

時間：10:00～11:00頃

場所：紫波町総合体育館
柔剣道場（小アリーナ）

内容：紫波町体育協会の指導員より、年齢に応じた運動遊びやふれあい遊びを教えます。

対象：概ね2歳6か月から就園前までのお子さんとその家族。予約制10組。

お散歩 9月27日(火)

時間：9:50～11:15頃

（9:50 オガール東広場集合）

目的地：紫波中央駅南公園

内容：スタッフやお友だちと一緒に、紫波中央駅近くにある南公園へ行きます。

※雨天時は中止となります。

対象：就学前のお子さんとその家族。（予約不要）

水時計作り 9月15日(木)

時間：10:00～11:00頃

場所：子育て応援センターしわっせ
こどもの家スペース

内容：水時計を作りましょう。

妊婦の方は、制作後にしわっせの職員とお話をしたり、施設を案内したいと思います。

対象：妊婦の方。

就学前のお子さんとその家族。

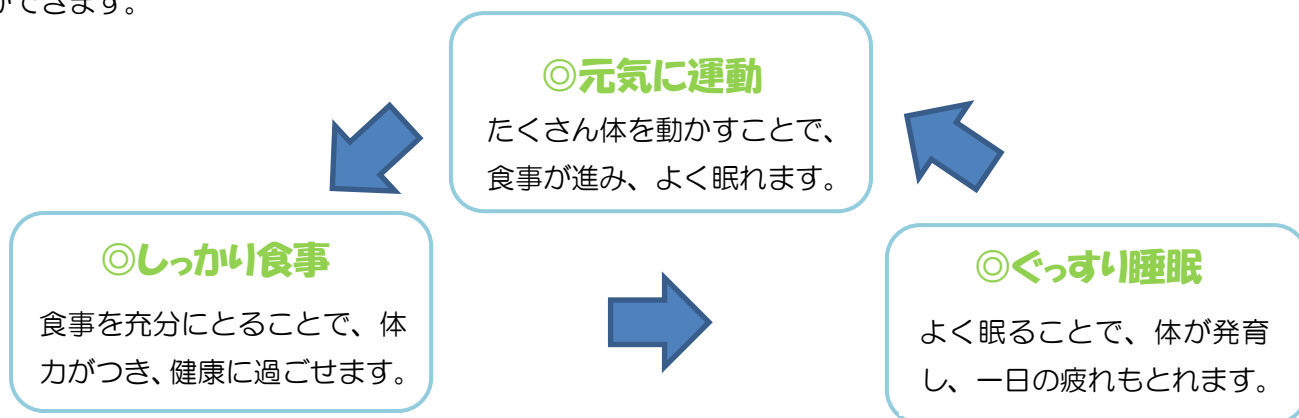
予約制6組。



運動と食事のおいしい関係

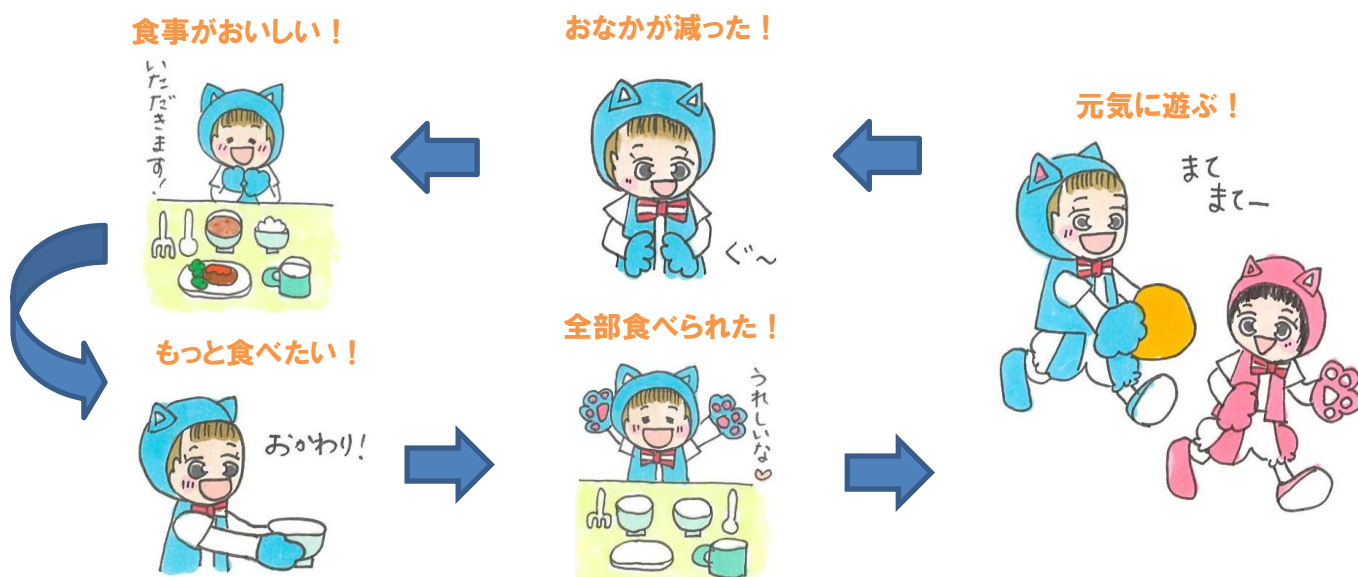
食事・運動・睡眠のリズムをつくろう！

運動・食事・睡眠は深く関わりあっています。運動遊びをすることで、食事をよく食べ、ぐっすり眠ることができます。



運動するとごはんがおいしくなる！

運動すると空腹を感じ、食欲が高まります。すると、食事がおいしく感じられ、完食にもつながっていきます。それによって、食事が好きになり、達成感や満足感を味わいながら、自分への自信や自己肯定感も高まっていきます。



子どもと一緒に
簡単クッキング

ミニトマトのクラッシュゼリー



【材料(4人分)】

ミニトマト（ヘタを取って冷凍したもの）…12個、水…200ml、砂糖…25g、粉ゼラチン…5g

【作り方】

- ① 水を入れたボウルに凍ったミニトマトを入れ、手でつまんでミニトマトの皮をむく。
- ② 鍋に水、①を入れ中火にかけ、沸騰直前で火を止める。
- ③ 鍋に砂糖を加えて混ぜ、大さじ3の水（分量外）でふやかした粉ゼラチンも加えて混ぜる。
- ④ バットなどの容器に入れて、冷蔵庫で1時間ほど冷やして固める。