



# 紫波町子育て応援センター「しわっせ」 すまいる 10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



お米が美味しい季節となりました。「米」は「八十八」という文字から作られたと言われていて、お米ができるまでに88回の手間がかかるということを意味しています。時間と手間をかけて育てられたお米です。大切に味わって美味しく食べたいですね。



## 今月の予定

### ■ 親子運動あそび講座 vol.2

10月2日(月)

時間：10:00～11:00 頃

場所：紫波町総合体育館 柔剣道室(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1歳6か月から  
2歳5か月までの  
お子さんと保護者  
予約制 10組



### ■ ハロウィンパレード 10月13日(金)

時間：9:50～11:00 頃

場所：オガールエリア

集合は情報交流館市民交流ステージ(1F)

内容：好きな仮装をして、みんなで紫波町役場までパレードをします。

その後、親子で指定されたお店をまわってシールラリーをし、お菓子をもらいます。

対象：就学前のお子さんと保護者 予約制 20組

参加費：子ども1人につき  
200円(参加費を添えて、来所にてお申し込みください！)



### ■ 製作『ふわふわリンゴボール』

10月27日(金) 31日(火)

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：親子でリンゴボールを作しましょう。

対象：参加は自由です。(予約不要)



### ■ 10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

対象：10月生まれのお友だち(予約不要)

### ■ 公園に行きましょう！ 10月24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公園へ行きます。

※天候不良時は中止となります。

対象：就学前のお子さんと保護者(予約不要)

準備物：履きなれた靴、帽子、飲み物等

調節しやすい服装でご参加ください。



## 足に合った靴で 元気にあそぼう！



すぐに成長するからと、つい大きい靴を履かせていませんか？靴が足に合っていないと、不自然な足の使いかた、歩きかたのまま足が育つことになります。

成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要です。やむを得ず大きいサイズの靴を選ぶ場合は、0～1歳代は3ヶ月分の、2～6歳代は6ヶ月分の成長量を超えない範囲で選びましょう。

### 【成長量の目安】

0～1歳代…3ヶ月間で+0.5 cm

2～6歳代…6ヶ月間で+0.5 cm



### 知っておきたい靴のサイズ

日本の靴のサイズ規格は「足入れサイズ」といって、足の実寸法に、歩くために必要な機能量（捨て寸）をプラスして設計されており、靴は表示された寸法より捨て寸分大きく作られているようですので、大きめのサイズを購入すると、必要以上のゆとりが生まれてしまいます。靴に表示されているサイズと、靴の実際の大きさ（内部の寸法）は違うことを知った上で、購入する靴のサイズを決めましょう。また、サイズが大きいときには中敷きなどで調整するようにしましょう。

| 年齢    | 足の大きさ     | 歩行に必要な機能量<br>(捨て寸) | 推奨靴サイズ<br>(靴内の実際の長さ)     |
|-------|-----------|--------------------|--------------------------|
| 0歳代   | 10.5-11.9 | +0.6               | 10.5-11.9<br>(11.1-12.5) |
| 1～3歳代 | 12.0-14.9 | +0.7               | 12.0-14.9<br>(12.7-15.6) |
| 4～6歳代 | 15.0-18.0 | +0.9               | 15.0-18.0<br>(15.9-18.9) |

【参考図書】あそびと環境 0.1.2 歳 2019年7月号

## 小麦粉粘土を作ってみよう

食用色素は赤、黄、緑、青があるよ♪  
スーパーの製菓用品コーナーや  
100円ショップに売っているよ  
(\*~\*)

### \*材料

・小麦粉 100g ・水 50 cc ・食用油 ・塩 ・好きな色の食用色素(使わなくてもOK)

### \*作り方

① ボウルに小麦粉、塩(ひとつかみ)、食用油(ひとまわし)を入れて混ぜます。お好みで食用色素をほんの少し入れます。

※塩は小麦粉粘土が痛むのを防いでくれます。油は入れなくてもできますが、入れた方がよくまとまります。

② 水を少しずつ入れ、混ぜます。

※季節によって小麦粉の固まり具合が違っているので、調整してね。

③ よく混ぜて、こねて、手につかなくなったら完成！！



小麦粉 300g、  
水 150 cc で  
大人の手のひらサイズ  
ができました！！

