



紫波町子育て応援センターしわっせ

すまいる5月号

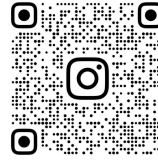
〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目3番地3
オガールプラザ2階

☎019-671-2200 Fax019-671-2202

【ひろば】月～土曜日（祝日を除く）9:00～12:00 13:00～16:00

【育児相談】月～土曜日（祝日を除く）9:00～16:00

Instagram



SHIWASSE_2525

YouTube



お楽しみ会

5月1日（金）



こどもの日に関するお話を楽しみましょう！

時間：10:30～10:45頃

場所：子育て応援センターしわっせ

対象：就学前のお子さんと保護者

（予約不要）



ワークショップ

「センサーバッグ作り」

5月21日（木）



感覚刺激の玩具“センサーバッグ”を作りましょう！

時間：①10:00～ ②10:30～

場所：子育て応援センターしわっせ

こどもの家スペース

対象：就学前のお子さんと保護者、妊婦さん

予約制各回5組

材料代：200円（当日徴収いたします。）

ボランティアひろばへLet's go!



紫波町には親子の交流の場を提供するボランティア主催の子育て支援ひろば「ひよこひろば」「にこにこひろば」「なかよしひろば」があります。しわっせスタッフと一緒に行って遊んでみませんか！

にこにこひろばへ

Let's go!
5月14日（木）



わらべうたを楽しみましょう！

時間：9:30～11:30

場所：志和公民館

対象：就学前のお子さんと保護者（予約不要）

参加費：無料

ひよこひろばへ

Let's go!
5月27日（水）



虫歯予防のお話を楽しみましょう！

時間：9:30～11:30

場所：古館公民館

対象：就学前のお子さんと保護者（予約不要）

参加費：お子さん1人おやつ代100円

初回入会金100円

誕生日をお祝いしよう！

誕生月のお友だちに、お誕生カードとバースデーシールをプレゼントしています！バースデーシールは誕生月の保護者にもプレゼントしていますので、ご希望の方はスタッフまでお知らせください。

バースデーシールをつけている人を見かけたら、「おめでとう」と声をかけてみんなで祝いましょう！

誕生カード



バースデーシール



正しい靴選びをしていますか？

サイズの合わない靴やデザイン優先の靴、また、はきぐせのついたお下がりの靴は、転倒やけがの原因になるだけでなく、こどもの足の骨や体全体の成長を妨げます。こどもの成長は早いので、シーズンごとにきちんとサイズを測り、足にしっかりフィットする靴を選びましょう。

靴選びのポイント

- ①かかとの芯が硬い
- ②ベルトなどで甲の高さが調節できること
- ③つま先が少し反り上がっていること
- ④弾力のある靴底
- ⑤指の曲がる位置で靴底も曲がること



ファーストシューズの場合…歩行が不安定なので、足首を保護できること

正しい靴の履き方

- ①両手で靴をしっかり持ち、足を入れます。
- ②つま先を上げて、かかとをトントンと軽く地面に打ちつけ、シューズのかかと部とぴったり合わせましょう。
- ③ベルトをしっかりとはめます。



靴を履く時の大切なポイントはかかとを合わせることです。

【参考文献】

- ・ミズノ、2025、「子どものシューズの選び方・履き方・お手入れ方法」、ミズノホームページ、<https://help.jpn.mizuno.com/hc/ja/articles/29810445643283>
- ・アシックス、2025、「子供靴 選び方&サイズチェック」、アシックスウォーキングホームページ、<https://walking.asics.com/feature/mk-kids-shoes-choose>

イベント・講座参加にあたってのお願い！

予約が必要なイベントや講座は、基本的に以下の3つの方法からご予約いただけます。

- ①しわっせに来所
- ②電話
- ③InstagramのDM

予約が来所のみイベントもありますので、予約方法については、各イベントのチラシや『すまいる』などをご確認のうえお申し込みください。

なお、InstagramのDMは予約のみ受け付けております。キャンセルやイベントに関する問い合わせ等は電話またはスタッフに直接お問合せください。

また、キャンセル待ちの枠も設けていますので、キャンセルの場合は早めにご連絡いただきますようお願いいたします。

旬を味わおう

春はアスパラガスやスナップえんどうなど、おいしい旬の食材がたくさんあります。香りや色・やわらかさなど、季節ならではの特徴を楽しみながら味わいましょう。親子で調理や観察をすることで、自然の恵みや食べる楽しさを感じる大切な機会になります。

■アスパラガス

疲労回復効果が高いアスパラギン酸が多く含まれる食材として、古くから知られています。太いほどやわらかく甘みがあり、グリーンが濃く鮮やかなほうがよい味です。



■しらす

小さなイワシの稚魚で、カルシウムやたんぱく質が豊富。ごはんにかけてたりサラダに入れたり、手軽に栄養補給ができます。



【参考文献】

- ・「いただきますごちそうさま2026春号」(2026)メイト
- ・「4つのおさらのレシピBook」(2023)メイト