

赤ちゃん通信

5月ぐーちーばー

2025



さわやかな風が吹き、お外へのお出かけも楽しくなる季節になりました。

今月の子育て支援センターでは鶴ヶ城へのお散歩や、体育館での活動、土曜日開催の交流広場などを予定しています。ご家族皆さんでのご参加お待ちしております♪

子育て支援センター 5月・6月の日程

●赤ちゃん交流広場「はんびぶち」

時間 9:30~11:00

- 5月13日(火)「赤ちゃん交流広場」
～手形アート・身体測定・交流会～
- 5月20日(火)「わか家の防災」
～赤ちゃんと一緒に避難するために～
- 5月31日(土)「赤ちゃん交流広場」
～親子交流・わらべうた・ふれあい遊び～

- 6月10日(火)「赤ちゃん交流広場」
～離乳食講座(後期・完了食)～
※対象8ヶ月～1歳3ヶ月児の保護者【託児あり】
- 6月24日(火)「赤ちゃん交流広場」
～親子交流・身体測定・手形アート～

5月申し込み
内容詳細はこちらから
(申し込み受付中)



6月申し込み
内容詳細はこちらから
(6月10日～受付開始)



●子育て交流広場「はんびクラブ」

時間 10:00~11:30

- 5月21日(水)「春の鶴ヶ城散歩・おはなしの会」
～春の自然を感じながらお散歩♪
最後は博物館の中でお話をきいてゆっくり…～
- 5月28日(水)「うごいてあそぼう・誕生会」
～広い体育館で親子で遊びましょう!～
- 6月18日(水)「うんどうかいごっこ・誕生会」
～親子でうんどうかいを楽しみましょう～
- 6月27日(金)「幼児期の歯科」
～歯医者さんによる講座です～

5月申し込み
内容詳細はこちらから
(申し込み受付中)



6月申し込み
内容詳細はこちらから
(5月10日～受付開始)



先月の支援センターの様子



交流広場

いちご狩り

からだバーで
リフレッシュ

★子育て支援センターの内容紹介★

4月22日(火)産後ダンス

はんびぶちにて産後ダンスを開催しました。
産後のお母さんの体は、骨盤をはじめ、様々な場所が産前とは違うようです。また、子育て中には肩や腰が凝ったり、寝不足から体が不調だったり…。様々な悩みがあるお母さんに向けての産後ダンス講座。お子さんを抱っこしながらダンスするので、お母さんも安心して参加できていましたよ!
リズムに合わせて体を動かし、リフレッシュができたようです。

はんびぶちでは、産後ダンスだけでなくヨガなども開催予定ですので、ぜひご参加ください♪

産後ダンス



『イクベ』は子育て支援の情報を1ヶ月前から掲載しています♪その他、会津若松市のイベント情報などもあります★詳しくは『イクベ』で検索してみてください!

◇発行◇

お気軽に
ご利用下さい♪

中央保育所子育て支援センター TEL:0242-28-6926

会津若松市花春町2-1

URL:www.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp

☆所定開放・絵本貸出・電話相談もおこなっています。平日9時～17時



★親子でほっこりわらべうた★

＊指遊び＊1歳位～【足・指の刺激】
 子どもの足の指を、拍に合わせて
 小指から順につまんでいく。
 休符のところは動きを止める。
 親指まで来たら折り返し、最後は小
 指で終わる。



♪ふくすけさん♪



赤ちゃんとの

絵本の時間



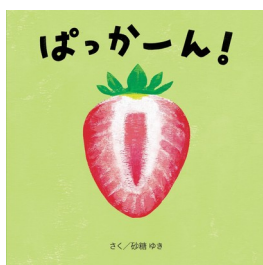
《会津図書館の司書さんより、赤ちゃん向けの絵本の紹介コーナー》



ひらいてたのしい絵本

『はっかーん!』
 砂糖ゆき // 作
 エンブックス

りんごやトマトを二つに切ると……心地良い音にあわせて現れるやさしくだもの断面にドキドキ。
 ページをめくりたくなる絵本です。



『はたはたえほん』
 miyauni // 作
 エンブックス

絵本をひらいたりじたりすることで、鳥やチョウがはたきます。見開きで描かれたかわいいイラストの動きを楽しむ絵本です。



●会津図書館のもよおし●

★赤ちゃんおはなし会★

5月1日(木)・15日(木)

10:30~11:00

★0~3歳のおはなし会★



絵本のご相談や、
 おはなし会のお問い合わせ
 会津図書館

栄町3-50(会津稽古堂2F)

TEL: 0242-22-4711

FAX: 0242-22-4702

お気軽にどうぞ!



★中央保育所の栄養士による おすすめメニューコーナー★

離乳食の基本

- 衛生面に気を付ける…調理前は必ず手を洗い、食品は必ず加熱します。
- 初めての食材は少量から…食物アレルギーの症状がでることもあります。
- 味付けは素材の味を活かして…離乳食は食材そのものの味を覚えるための期間です。
 味付けは9ヶ月頃からで、薄味にします。
- 食事のリズムを大切に…毎日できるだけ同じ時間に食べることで、体内リズムが整います。
- 楽しい雰囲気…離乳食はこれから一生食べていくための練習の時期です。
 赤ちゃんが食べることが楽しいと感じることが食への意欲につながります。
 せっかく作った離乳食を食べてくれないのは悲しいですが、食べてくれない時は無理強いしないようにしましょう。

簡単レシピ『春キャベツと新じゃが芋のトロトロ煮』(6ヶ月頃～)

- ・キャベツ…5g
 - ・じゃが芋…5g
 - ・水…15g(大さじ1)
- ①キャベツは柔らかく茹でて細かく刻み、なめらかにすりつぶす。
 - ②じゃが芋は皮をむき、柔らかく茹でるか電子レンジで加熱し、すりつぶす。
 - ③①と②を混ぜてさらに煮る。
- ※水分が足りないときはお湯でさらにのばします。

