

育児講座 **母の癒しと親子遊び**

子育て支援課 ☎ 66-1107

- とき** 9月9日(日) 午前10時30分～11時30分
- ところ** 生命の海科学館メディアホール
- 内容** 親子ふれあい遊び、育児相談
- 対象** 市内在住の1歳後半～就園前のお子さんとその保護者
- 講師** 産後ケアハウス『虹色びれっじ』院長 鈴木佐和子
- 定員** 15組 **参加費** 無料
- 申し込み** 8月3日(日)～直接または電話で中央子育て支援センター (☎ 69-3511) へ。



8がっの **じどうかん 児童館**

- 休館日 : 月曜日 (おおつか児童館・しおつ児童館・かたはら児童館)  
火曜日 (がまごおり児童館)  
日曜日 (みや児童館・ちゅうぶ児童館・にしうら児童館)

親子遊びで楽しく子育て  **うどんを作ろう!**

- 材料** 小麦粉(米粉も可) 400グラム、塩小さじ3強、ぬるま湯 240cc、打ち粉(小麦粉) 適量、厚手のポリ袋 2枚
- 作り方**
- ①塩とぬるま湯を混ぜて塩水を作る
  - ②材料を全て袋に入れて袋を閉じ、お子さんと一緒に手でよくもむ
  - ③ポリ袋を2重にして新聞紙を被せ、お子さんの足で3分踏む
  - ④生地を丸めて寝かせる(夏は日の当たるところで、冬はホットカーペットの上に置きバスタオルをかけて1時間程度)
  - ⑤多めの打ち粉をして麺棒(またはラップの芯)でお子さんと一緒に生地を伸ばす
  - ⑥伸びた生地を重ね折りして切る  
※ゆでると太くなるので細目に切りましょう
  - ⑦沸騰したお湯に入れ10～15分程度ゆでる
  - ⑧ゆで上がったら水でぬめりを取って で・き・あ・が・り




詳しくは、児童館の  YouTube をみてね!





祝日開館 10日(山の日) **ちゅうぶ児童館**



子育て **8月**  
**カレンダー**

ところ 保健医療センター  
持ち物 母子健康手帳  
要予約: 



教室・相談	とき	受付時間	対象	問合先
 ママ教室	11日(日)	午前9時20分～30分	妊婦さん	健康推進課 ☎ 67-1151
もぐもぐ教室(離乳食前期)	20日(日)	午前9時50分～10時	5～6カ月児	
カミカミ教室(離乳食後期)	5日(日)	午前9時50分～10時	9～10カ月児	
2歳児教室	7日(日)	午前9時45分～10時	2歳の誕生月児	
子育て相談	6日(日)	午前9時30分～11時30分	どなたでも	
うみのご広場	17日(日)	午前10時～正午	どなたでも	子育て世代包括支援センター ☎ 56-2305
 母乳相談	同(日)	①午前10時～ ②午後2時～	妊産婦	

- 母子健康手帳の交付と妊婦相談は妊娠届出書を持って、子育て世代包括支援センターへ。
- 4カ月・1歳8カ月・3歳児健康診査、1歳児教室、はじめての歯科・2歳児歯科健診は対象の方に個別通知します。