



今年は梅雨明けから急に気温が上がり、暑い日が続きましたね。今号は市内子育て支援センターの特集です。お子さんは様々な遊びや関わりを通して、社会性が育ち、発達が促されます。お子さんと一緒に遊べる場所をお探しの方、ママ友募集中の方など、ぜひ一度足をお運びください。

子育て支援センターに行ってみよう♪

●子育て支援センター● 〈岩沼みなみプラザ内〉

親子でのびのびと遊べる、「屋根のある公園」がコンセプト!!
赤ちゃんから中学生まで幅広い年齢のお子さんとの交流があります。子育て応援者やサークルの育成も行っています。

〈開館〉9時～17時
(日曜・祝日を除く)
〈住所〉桑原四丁目6-70
〈問〉0223-36-8762



いちおしイベント

みなみプラザフェスティバル

乳幼児から小学生まで参加できる、年に一度のお祭りです。今年はジャグリングパフォーマンスが見どころです!

〈日にち〉
令和元年10月7日(月)
午前10時から



施設内の様子→

●東子育て支援センター●

アットホームな空間はワンフロアならではの♪室内では音楽が流れ、リラックスできます。

東保育所と同敷地内にあるため、保育所のお子さんとの交流ができたり、園庭で遊ぶことができるのも◎

〈開館〉平日9時～17時
〈住所〉玉浦西四丁目1-2
〈問〉0223-35-7767



誕生会・バースデーママ

お子さんの誕生日・ママになった記念日をお祝いしませんか?東保育所のお子さんも参加します。一緒に記念日を楽しく過しましょう★

〈日にち〉
9月生まれさん
令和元年9月11日(水)
午前10時から



施設内の様子→

●地域子育て支援センター「ひよこプラザ」●

車がない方でも安心★スタッフが各児童館に出向いて活動を行っています。お住まいの地区でママ友を見つけるチャンス!!

他の子育て支援センターと共同でイベントを実施することもあります。
〈問〉0223-24-1358



ひよこサークル

毎月各児童館で楽しい親子遊びの活動をしています。年に2回は全サークル合同でクリスマス会などのイベントをしています。サークル会員募集中です!



親子活動の様子→

独自のイベントも目白押し!

行事・イベント紹介

*以下のように省略しています
みなみ：子育て支援センター
ひがし：東子育て支援センター
ひよこ：地域子育て支援センター

身体計測をしたい

みなみ：ちびっこそくてい (9/19)
ひがし：しんたいそくday (9/13)

赤ちゃんと一緒に

みなみ・ひよこ：ねんねサロン (9/27)
ひがし：あかちゃんサロン (10/4)

*はいはい前のねんね期までが対象です

パパと一緒に

ひがし：おとうさんとあそぼう! (9/3)
ひよこ：パパとあそぼう会 (10/26)

季節のイベント・多年齢交流

みなみ：バス遠足inグリーンピア (9/20)
お月見会 (9/13)
乳幼児親子と中学生との交流事業
(10/17・21・23)

ひがし：おそとであそぼう (9/19)
ひよこ：ひよこピクニックデー (9/26)
ひよこハロウィンデー (10/30)

ママ同士の交流

みなみ：ワンデー・トークン・パーティー (9/2)
ステップ・トークン・パーティー (9/11)
はじめましてのwelcomeサロン (9/18)
ひがし：わいわいパーティー (9/27)

絵本の読み聞かせ・あそび

みなみ：おはなしキャラバン
ひがし：小さな世界 (9/20)
やる気スイッチ〜ワークショップ〜 (9/25)
ひよこ：親子ふれあい広場 (9/25)
みんなのごきげん広場 (9/12)

お誕生日のお祝い

みなみ：ママ記念日 (11/14)
ひがし：誕生会・ばーすでいママ (9/11)

詳しくは各子育て支援センターまで
お問い合わせください(表面参照)

★ちょっと一息♪おいしいお話★

夏野菜を食べよう!

今が旬の夏野菜は、暑さでほてったからだを冷やしてくれる働きを持つものがほとんどです。

今回はそんな夏野菜の代表格「きゅうり」を使ったレシピの紹介です。いつもとちょっと違う調理法にチャレンジしてみませんか?

スープ仕立てなので消化もよく、カリウムが豊富なので血圧が気になる大人にもおすすめです。

夏野菜をたくさん食べて、残暑を元気に乗り切りましょう!

「きゅうりの冷製スープ」(2人分)

(1人分 エネルギー48kcal、食塩相当量:1.2g)

材料：きゅうり2本、玉ねぎ1/8個、水100cc、
にんにく1/8片、オリーブオイル大さじ1/2、
レモン汁大さじ1、めんつゆ(濃縮3倍)大さじ1、
こしょう少々

作り方:

- ①きゅうりと玉ねぎは適当な大きさに切る。
- ②ミキサーに調味料以外の材料を全て入れ、なめらかなるまでミキサーにかける。
- ③ボウルに移し、めんつゆとこしょうで味を付け、冷蔵庫で冷やして完成。

★スープの飾りにオクラの輪切りやトマトの角切りなどを載せると見た目にも美味しく頂けます。

ほかの夏野菜(ナスなど)で
つくってもおいしいよ☆

ROCSWAっちは右記QRコードからも見ることができます。
次の発行はR元年10月末の予定です。



お問い合わせ 岩沼市健康福祉部健康増進課
☎ 0223-22-1111 内線 347・348