

子育て支援センター
さんぽえむ通信

令和８年１０月２５日発行

TEL　73-3111
Mail sanpoemu@city.noshiro.lg.jp

心地よい秋風が吹き、外の景色にも秋色が広がってきました。
１１月は栄養士さんと一緒におやつ作り、０歳ひろばには保健師さんが来ます。気になることがありましたら、この機会にぜひお話してみてくださいね！

子育て支援講座
申込み ６組まで

「簡単手作りおやつ」

講師：齊藤綾花さん（管理栄養士）



◆日　時：１１月４日（水）
１０:００～１１:３０
◆場　所：二ツ井公民館
※お子さんはさんぽえむで託児します！
◆持ち物：エプロン、三角巾

お子さんと一緒に食べられるおいしい簡単おやつを作ってみませんか？作ったおやつはさんぽえむでお子さんといただきましょう♪お家に持ち帰ってゆっくり食べるのも良いですね！

一緒に遊ぼう！

「タオルうさぎを作ろう！」



◆日　時：１１月６日（金）、７日（土）
９:００～１６:００
◆持ち物：ハンドタオル
（30cm×30ｃｍくらい）

一枚のタオルが可愛いうさぎさんに大変身♪作り方はとっても簡単です。申し込みは要りません。
ハンドタオルを持って遊びに来てください♪

０歳ひろば だるまさんと…

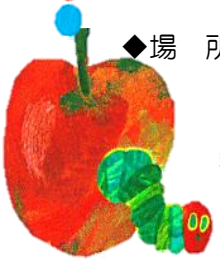
「収穫ごっこ」



◆日　時：１１月１３日（金）
１０:００～１１:３０
◆場　所：さんぽえむ

秋と言えば、食欲の秋！野菜や果物を引っ張ったり、つまんだり…秋の食べ物に触れながら、収穫ごっこを楽しみましょう♪
今回は保健師さんが来てくれます。冬場の体調管理についてなど教えていただきます！

「えほん楽しいね！」



◆日　時：１１月１９日（木）
１１:００～
◆場　所：図書館ふれあいルーム

はらぺこさんの絵本読み聞かせ。
親子でゆったり絵本タイム、楽しいですよ！

おでかけひろば

「道の駅キッズコーナーで遊ぼう！」

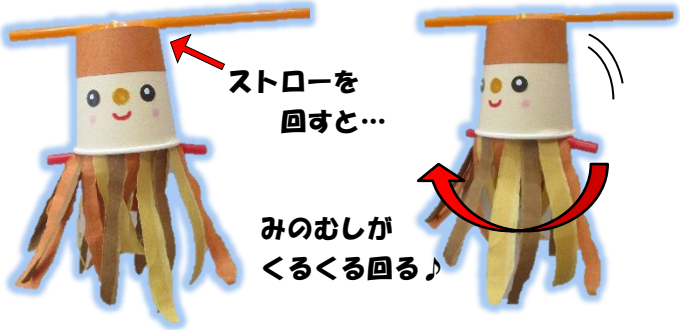


◆日　時：１１月２５日（水）
１０:００～１１:３０
◆場　所：道の駅ふたつい

つかまり立ちやはいはいのお友だちも、それぞれの冒険を楽しんでいます♪
みんなで元気に遊びましょう♪

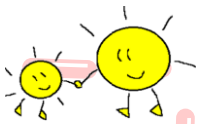
11月のつくって遊ぼう！

【くるくるみのむし】



いつでもどなたでも作れます！
お気軽にスタッフまでお声がけください♪

みんなで考えてみよう！



相　談　感染症が心配ですが、赤ちゃんなのでうがいができません。うがいに代わる感染症対策はありますか？

うがいができない場合は、水やミルクなどで【のどを潤す】ことが大切です。

のどが潤うことでウイルスや細菌の侵入を防ぎやすくなります。外出後はもちろんですが、室内にいる時もこまめに水分補給を促してのどの環境を整えてあげてくださいね。



うがいはいつから始めたら良い？

【１歳後半～２歳前半】

口に水を含んで吐き出してみよう！

ママやパパがお手本を見せながら「ペッ」と吐き出す練習。初めは「ゴックン」と飲んでしまうこともありますが、毎日の積み重ねの中で少しずつ上手になっていきますよ！

【２歳ごろ～】



口の中を洗う ぶくぶくうがい

① 口の中にお水をためる（口を閉じる力）

② お水を左右のほっぺに移動（頬の筋肉）

③ 口をすぼめてお水を吐き出す（口をすぼめる・水の勢いを調整）

３つのステップに分けて練習してみましょう。

【３歳ごろ～】



のどの奥を洗う ガラガラうがい

水を口に含んで上を向き、「あー」と声を出してみましょう。喉から奥に水が入らないよう鼻呼吸で息を吐き続ける難易度高めの動作です。少量の水から始めてみましょう。

【にらめっこ（頬を膨らませる）】や、【しゃぼん玉（口をすぼめる）】、は、うがいに必要な口周りの筋肉を鍛えることができます。少しでもできた時には、「お口にお水ためられたね！」などと具体的に言葉にして褒めてあげてください。「できた！」の積み重ねが、子どもの自信と挑戦する気持ちを育てます。

パパがお休みの日は、
パパも一緒に
遊びに来ませんか？

すくすくひろば 予定表

＊0歳ひろばに参加の方は、
バスタオルをご持参ください！

QRで申込み
ニツ井子ども園へ申込み

11月

（10:00～11:30）

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4 手作りおやつ	5	6 タオルうさぎ	7 タオルうさぎ
8	9	10	11	12	13 0歳ひろば	14
15	16	17	18	19 えほん楽しいね！	20	21
22	23 勤労感謝の日	24 お楽しみ会	25 道の駅ふたつい	26	27 ちびちゃんひろば	28
29	30					

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 クリスマスリース	3	4	5
6	7	8 0歳ひろば	9	10	11 英語リトミック	12
13	14	15	16 道の駅ふたつい	17	18 エナジアムパーク	19
20	21	22	23 クリスマス会	24	25 ちびちゃんひろば	26
27	28 お楽しみ会	29 年末休み	30 →	31 →		

手作りおやつ



受付開始

クリスマス飾り（11/9～）

英語リトミック（11/16～）

エナジアムパーク（11/23～）

クリスマス会（11/30～）