

暑さも少しずつ和らぎ、朝晩は過ごしやすくなってきました。夏の疲れが出て体調を崩しやすくなりますが、生活リズムを整え秋を楽しみたいですね！

ひまわり

しえんせんたー通信の更新情報やイベント情報を配信します！



『お知らせメール@あはしり』
QRコード読み取り
→空メールを送信



『網走市公式LINE』
QRコード読み取り
→お友達に追加
→基本情報アンケート
→受け取りたい情報
「妊娠・子育て」にチェック



年間行事予定表
※支援センター年間の行事予定を
ご覧いただけるようになりました！

	日	月	火	水	木	金	土
	午前		1日 公園へ行こう (駒場北4丁目公園) ※ランチタイムはお休みです	2日 遊びの広場(ぴよぴよ)	3日 遊びの広場(ばぶちゃん)	4日 遊びの広場(きらきら)	5日 支援開放
	午後		支援開放 ※14:00～	サークル“ちゃちゃまる”	サークル“S&M”	支援開放	支援開放
6日	午前	7日 栄養相談 支援開放	8日 遊びの広場(きらきら)	9日 遊びの広場(ぴよぴよ)	10日 遊びの広場(ばぶちゃん)	11日 遊びの広場(きらきら)	12日 支援開放
	午後	支援開放	支援開放	サークル “によろっち”	サークル“S&M”	支援開放	支援開放
13日	午前	14日 支援開放	15日 遊びの広場(きらきら)	16日 遊びの広場(ぴよぴよ)	17日 遊びの広場(ばぶちゃん)	18日 遊びの広場(きらきら)	19日 支援開放
	午後	支援開放	支援開放	サークル“ちゃちゃまる”	初めてさんの日	支援開放	支援開放
20日	午前	21日 敬老の日	22日 国民の休日	23日 秋分の日	24日 遊びの広場(ばぶちゃん)	25日 児童館で遊ぼう ※ランチタイムはお休みです	26日 支援開放
	午後				ベビーマッサージ	支援開放	支援開放
27日	午前	28日 支援開放	29日 遊びの広場(きらきら)	30日 遊びの広場(ぴよぴよ)	「公園へ行こう」後の支援開放は14:00からとなります。 お間違えのないようにお気をつけください。 ご理解・ご協力をお願いします。		
	午後	支援開放	支援開放	サークル“によろっち”			

★遊びの広 場：きらきら(2才以上)／10:00～11:30 ・ぴよぴよ(1才)／10:00～11:30 ・ばぶちゃん(0才)／10:00～11:30
★支 援 開 放：午前／9:30～11:30 ・午後／12:30～16:00 ★ランチタイム／11:30～12:30(月曜～金曜)

どんぐり

* 天気の良い日は遊びの広場の時間帯でお散歩にいきます。雨天中止です！！

	日	月	火	水	木	金	土
	午前		1日 遊びの広場(よちよち)	2日 支援開放	3日 遊びの広場(すくすく)	4日 遊びの広場(よちよち)	5日 支援開放
	午後		遊びの広場(はいはい)	支援開放	支援開放	遊びの広場(はいはい) おっぱい相談	支援開放
6日	午前	7日 遊びの広場(すくすく)	8日 遊びの広場(よちよち)	9日 姿勢検査 支援開放	10日 読み聞かせ 遊びの広場(すくすく)	11日 遊びの広場(よちよち)	12日 支援開放
	午後	支援開放	遊びの広場(はいはい)	支援開放	支援開放	遊びの広場(はいはい) ベビーマッサージ	支援開放
13日	午前	14日 遊びの広場(すくすく)	15日 赤ちゃんふれあい体験教室 遊びの広場(はいはい)	16日 支援開放	17日 遊びの広場(すくすく)	18日 リフレッシュ講座 (親子リトミック) *遊びの広場“よちよち”と ランチタイムはお休みです	19日 支援開放
	午後	支援開放	遊びの広場(よちよち)	支援開放	支援開放	遊びの広場(はいはい)	支援開放
20日	午前	21日 敬老の日	22日 国民の休日	23日 秋分の日	24日 遊びの広場(すくすく)	25日 赤ちゃんふれあい体験教室 遊びの広場(はいはい)	26日 支援開放
	午後				支援開放	遊びの広場(よちよち)	支援開放
27日	午前	28日 遊びの広場(すくすく)	29日 赤ちゃんふれあい体験教室 遊びの広場(はいはい)	30日 赤ちゃんふれあい体験教室 遊びの広場(はいはい)	「赤ちゃんふれあい体験教室」後の支援開放は14:00から となります。お間違えのないようにお気をつけください。 ご理解・ご協力をお願いします。		
	午後	支援開放	遊びの広場(よちよち)	支援開放 ※14:00～			

★遊びの広 場：すくすく(2才以上)／10:00～11:30 ・よちよち(1才)／10:00～11:30 ・はいはい(0才)／13:30～15:00
★支 援 開 放：午前／9:30～11:30 ・午後／12:30～16:00 ★ランチタイム／11:30～12:30(月曜～土曜)



【赤ちゃんふれあい体験教室】

～赤ちゃんって かわいい！～ ＊参加者募集中＊

網走市では、若い世代に命の尊さや子育てについて学んでもらうため、市内の中学校3年生を対象に「赤ちゃんふれあい体験教室」を開催します。支援センター「どんぐり」の遊びの広場の中で赤ちゃんと保護者の方に参加して頂いて中学生との交流を行います！ご協力頂ける方を募集しています。

対象：生後2か月～1歳2か月までの赤ちゃんと保護者
参加された方には、毎回おもちゃなどのプレゼントもあります。



【日程】

【支援センター「どんぐり」・遊びの広場「はいはい」10:15～11:30】

- ・10月 2日(金) 第一中学校
- ・10月 6日(火) 第三中学校
- ・10月 9日(金) 第三中学校
- ・10月20日(火) 第二中学校
- ・11月 6日(金) 第五中学校

上記日程は支援センター「どんぐり」の遊びの広場「よちよち」と「はいはい」の時間帯が変更になり、ランチタイムもお休みとなります。
 ＊「よちよち」〈変更前〉10:00～11:30→〈変更後〉13:30～15:00
 ＊「はいはい」〈変更前〉13:30～15:00→〈変更後〉10:15～11:30

- ＊参加人数把握のため申込制となっています。参加のご協力を頂ける方は上記の中から希望日を選んで保健センターへご連絡ください。
- また、「どんぐり」「ひまわり」に直接来所してお申し込みも可能です。
- ＊定員や参加回数の制限はありません。皆さんのご参加をお待ちしています。

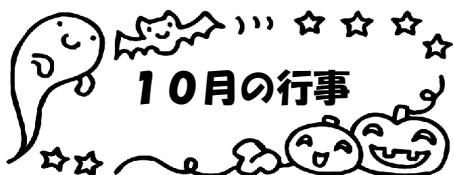
【リフレッシュ講座(親子リトミック)】

音楽に合わせて親子で一緒にのびのびと体を動かすことを楽しみませんか？

日 時 9月18日(金) 10:00～11:30
(＊9:45～9:55までにお越しください)

場 所 支援センター「どんぐり」
講 師 中村きょうこ氏(リトミック講師)
定 員 10名
参加料 500円
持ち物 飲み物

- ★参加希望の方は9月3日(木)10:00より支援センター「どんぐり」「ひまわり」で参加費を添えて申し込みください。(電話での申し込みはご遠慮ください)
- ★この日の支援センター「どんぐり」はランチタイムまでお休みとなります。
- ★講座の申し込みは網走市内の方のみとなります。



＊支援センター「どんぐり」

8日(木) 避難訓練
 16日(金) おっぱい相談
 26日(月) 歯みがき指導
 28日(水) リフレッシュ講座
 (木のおもちゃ)
 30日(金) ベビーマッサージ

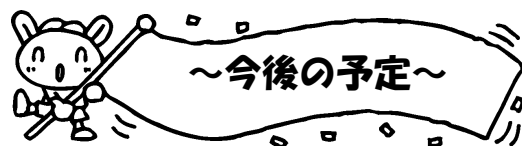
＊支援センター「ひまわり」

1日(木) 初めてさんの日
 6日(火) 公園へ行こう(呼人スポトレ)
 13日(火) 読み聞かせ(図書館)
 15日(木) ベビーマッサージ
 16日(金) 児童館で遊ぼう
 (いせの里児童センター)

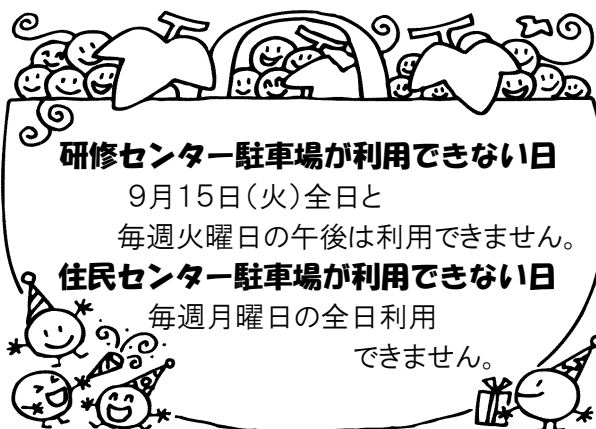
＊「どんぐり」「ひまわり」合同

～ハロウィン～
 21日(水) 午前【0歳児】
 22日(木) 午前【1・2歳児以上の混合】
 23日(金) 午前【1・2歳児以上の混合】

＊詳細は10月号の通信でお知らせします＊



11/12(木) 歯の何でも相談(歯のはなし)
 11/26(木) ミニ講演会(防災)
 12/ 4(金) リフレッシュ講座(クッキーハウス)
 12/9・10・11(水・木・金) クリスマス会
 1/26(火) ミニ講演会(保育士)



研修センター駐車場が利用できない日

9月15日(火)全日と
毎週火曜日の午後は利用できません。

住民センター駐車場が利用できない日

毎週月曜日の全日利用
できません。

【公園へ行こう(駒場北4丁目公園)】

日 時 9月1日(火) 10:00～11:30 ※雨天中止(現地解散)
 集合場所 研修センター(駒場北4丁目公園まで歩いていきます！)
 持ち物 飲み物
 ＊支援センター「ひまわり」の午前とランチタイムはお休みとなります。
 また、午後の支援開放は14:00からとなります。
 ＊中止の場合は『お知らせメール@あばしり』でお知らせします。
 その際は、現地に職員は行きません。支援センターひまわりで遊びの広場“きらきら”を行います。

【おっぱい相談】

日 時 9月4日(金)13:30～15:00

場 所 支援センター「どんぐり」

＊毎月1回、遊びの広場“はいはい”の時間に行っています。

【栄養相談】

日 時 9月7日(月)10:00～11:30

場 所 支援センター「ひまわり」

- ＊市立保育園、江野麻衣栄養士に食事や離乳食・栄養について悩みや聞いてみたいことはありませんか？
- 事前の申し込みはありません。
- 希望される方は、当日職員にお知らせください。



【姿勢検査】

日 時 9月9日(水)10:00～11:30

場 所 支援センター「どんぐり」 定員6名(先着順)

- ＊カイロプラクター・渡辺秀二郎先生に体の歪みを診て頂きます。
- ＊事前の申し込みはありません。希望される方は当日職員に

【読み聞かせ】

日 時 9月10日(木)11:15～11:30

場 所 支援センター「どんぐり」

＊今月はボランティアの篠田氏に読み聞かせしていただきます。



【妊婦さん見学会】

日 時 9月10日(木)10:30～11:30

場 所 支援センター「ひまわり」

- ＊子育て世代包括支援センター「ユカリエ」の保健師・保育士が来館します。



【ベビーマッサージ】

支援センター「どんぐり」・・・9月11日(金) 14:00～

支援センター「ひまわり」・・・9月24日(木) 13:30～15:00

〈持ち物〉バスタオル・防水シート・ベビーオイル

- ＊事前の申し込みはありません。お気軽にご参加ください。
- ＊今月の支援センター「ひまわり」は足型アートをします。

【初めてさんの日】

支援センター「ひまわり」・・・9月17日(木)13:30～15:00

〈対象〉初めて子育て支援センターを利用する方、2・3回目の方

- ＊事前の申し込みはありません。
- ＊初めて来館するきっかけに、お気軽にお越しください。
- ＊ひまわりは毎月1回、どんぐりは5月・8月・11月・2月に行います。

【児童館で遊ぼう】

日 時 9月25日(金) 10:00～11:30

場 所 潮見児童センター(現地集合・現地解散)

- ＊体を使った遊びや体操、リズム遊びなどをして遊びます。
- ＊支援センター「ひまわり」はランチタイムまでお休みとなります。



詳細は、支援センターHP または
支援センター内ポスターをご覧ください。

保育園開放日

ひまわり保育園・・・9月16日(水)10:00～11:00

- ＊保育園の様子を見にいきませんか。事前の申し込みは必要ありません。
- ＊10:00に直接保育園へ来園してください。終了時間は11:00です。
- ～当日の活動など、詳しくは支援センター内ポスターをご覧ください～