

# しえんせんたー通信 2024年 9月

・子育て支援センター「ひまわり」 網走市駒場北4丁目2-18 TEL(0152)61-1700 FAX(0152)61-1701  
 ・子育て支援センター「どんぐり」 網走市北10条西3丁目9 TEL・FAX(0152)44-8700



## ひまわり

暑さも少しずつ和らぎ、涼しい風を感じる季節になりました。  
 夏の疲れが出て体調をくずしやすくなりますが、生活リズムを整えて元気に秋を楽しみたいですね！

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@あばしり』



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

日 月 火 水 木 金 土

1日	2日 支援開放	3日 <b>公園へ行こう</b> *ランチタイムはお休みです 支援開放(午後)	4日 遊びの広場(ぴよぴよ) サークル“ベビーローズ”	5日 遊びの広場(ばぶちゃん) <b>ベビーマッサージ(1回目)</b> 【申し込み制】	6日 遊びの広場(きらきら) 支援開放(午後)	7日 支援開放
8日	9日 <b>栄養相談</b> 支援開放	10日 遊びの広場(きらきら) 支援開放(午後)	11日 遊びの広場(ぴよぴよ) サークル“みっふいー”	12日 遊びの広場(ばぶちゃん)	13日 遊びの広場(きらきら) 支援開放(午後)	14日 支援開放
15日	16日 敬老の日	17日 遊びの広場(きらきら) 支援開放(午後)	18日 遊びの広場(ぴよぴよ) サークル“ベビーローズ”	19日 遊びの広場(ばぶちゃん) <b>ベビーマッサージ(2回目)</b> 【申し込み制】	20日 <b>児童館で遊ぼう</b> *ランチタイムはお休みです 支援開放(午後)	21日 支援開放
22日 秋分の日	23日 振替休日	24日 遊びの広場(きらきら) 支援開放(午後)	25日 遊びの広場(ぴよぴよ) サークル“みっふいー”	26日 <b>お休み</b> *「どんぐり」でリフレッシュ講座を行うため遊びの広場“ばぶちゃん”とランチタイムはお休みです。	27日 遊びの広場(きらきら) 支援開放(午後)	28日 支援開放
29日	30日 支援開放					

★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

日 月 火 水 木 金 土

1日	2日 遊びの広場(すくすく) 支援開放(午後)	3日 遊びの広場(よちよち) 遊びの広場(はいはい)	4日 支援開放	5日 遊びの広場(すくすく) 支援開放(午後)	6日 <b>赤ちゃんふれあい体験教室</b> 遊びの広場(はいはい) 遊びの広場(よちよち)	7日 支援開放
8日	9日 遊びの広場(すくすく) 支援開放(午後)	10日 <b>赤ちゃんふれあい体験教室</b> 遊びの広場(はいはい) 遊びの広場(よちよち)	11日 支援開放	12日 <b>読み聞かせ</b> 遊びの広場(すくすく) 支援開放(午後)	13日 遊びの広場(よちよち) 遊びの広場(はいはい) <b>おっばい相談</b>	14日 支援開放
15日	16日 敬老の日	17日 <b>赤ちゃんふれあい体験教室</b> 遊びの広場(はいはい) 遊びの広場(よちよち)	18日 <b>姿勢検査</b> 支援開放	19日 遊びの広場(すくすく) 支援開放(午後)	20日 <b>赤ちゃんふれあい体験教室</b> 遊びの広場(はいはい) 遊びの広場(よちよち)	21日 支援開放
22日 秋分の日	23日 振替休日	24日 遊びの広場(よちよち) 遊びの広場(はいはい)	25日 支援開放	26日 <b>リフレッシュ講座</b> *遊びの広場“すくすく”とランチタイムはお休みです。 支援開放(午後)	27日 遊びの広場(よちよち) 遊びの広場(はいはい) <b>ベビーマッサージ</b>	28日 支援開放
29日	30日 遊びの広場(すくすく) 支援開放(午後)					

★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)



## 公園へ行こう！ ～てんとらんど・ぼうけんの森～

広い公園で、お友だちと一緒に体を使って沢山遊びましょう！

日時…9月3日(火) 10:00～11:30

場所…道立オホーツク公園「てんとらんど」

ぼうけんの森 (現地集合・現地解散)

<雨天時はこころ広場(室内遊具室)で遊びます！>

持ち物…飲み物・帽子

\*この日の支援センター「ひまわり」はランチタイムまで、お休みとなります。



## 【リフレッシュ講座・体メンテ】

### 楽しく動いて、カラダもココロもリフレッシュ！

ゆっくりからリズムカルに動いて、カラダとココロをほぐしていきます。  
楽しくカラダメンテしていきましょう！

日時…9月26日(木) 10:00～11:30

\*9:45～9:55までに

動きやすい服装でお越しください



場所…子育て支援センター「どんぐり」

講師…和田 薫氏( タッジー・マッジー\*助産師・セラピスト )

定員…20名

参加費…無料

持ち物…フェイスタオル・飲み物

\* 9月5日(木)10:00より支援センター「どんぐり」「ひまわり」でお申し込みください。

【参加は網走市内の方のみです。電話での申し込みはご遠慮ください。】

\* お子さんは、職員とボランティアの方がお世話をしますので、ゆっくりとお話を聞く事ができます。

\* 託児をされる方は、お子さんの飲み物・着替え・オムツセットをお持ちください。

\* この日の支援センター「どんぐり」「ひまわり」はランチタイムまでお休みとなります。

## <栄養相談>

日時 9月9日(月)10:00～11:30

場所 支援センター「ひまわり」



\* 市立保育園栄養士・山岸菜緒氏に、食事・離乳食や栄養について何でも相談することができます。

\* 事前の申し込みは必要ありません。

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18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。

肩こり・腰痛などでお悩みの方は是非ご相談ください。

\* 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。



### \*支援センター「どんぐり」

10日(木) 避難訓練

11日(金) おっぱい相談

16日(水) ミニ講演会(マネー講座)

25日(金) ベビーマッサージ

### \*支援センター「ひまわり」

1日(火) 公園へ行こう

(呼人スポットレ)

3・17日(木) ベビーマッサージ

8日(火) 読み聞かせ

18日(金) 児童館で遊ぼう

(西児童館)

### \*支援センター「どんぐり」「ひまわり」合同

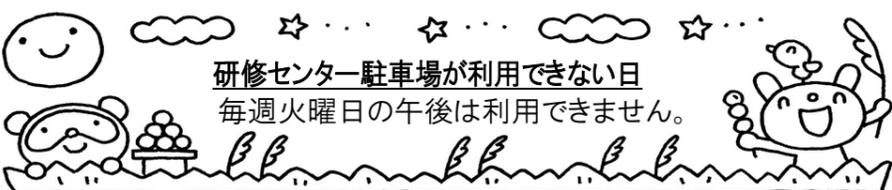
～ハロウィン～

29日(火) 午前:【1歳児、2歳児以上の混合】 午後:【0歳】

30日(水) 午前:【1歳児、2歳児以上の混合】

\* 1歳児、2歳児のお友だちは、29日30日の午前中どちらか都合のよい日に1回申し込みができます。

…詳細は10月の通信でお知らせします…



研修センター駐車場が利用できない日

毎週火曜日の午後は利用できません。

## 児童館で遊ぼう！



日時 9月20日(金) 10:00～11:30

場所 潮見児童センター(現地集合・現地解散)

\* 9月は、潮見児童センターに遊びに行きます。ホールでリズムあそびや体操など、のびのびと体を使って遊びましょう。

\* この日の支援センター「ひまわり」はランチタイムまでお休みとなります。



## 【赤ちゃんふれあい体験教室】

～赤ちゃんって かわいい！～



網走市では、将来のお父さん・お母さんとなる世代を育てていく支援事業として、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4年ぶりに開催します！支援センター「どんぐり」の遊びの広場の中で赤ちゃんとお母さんに参加して頂いて中学生との交流を行います！

対象:生後2か月～1歳2か月までの赤ちゃんとお母さん

参加された方には、毎回粗品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”10:30～12:00】

・第三中学校～10月2日(水)

・第三中学校～10月4日(金)

・第三中学校～10月8日(火)

・第五中学校～11月1日(金)

●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>10:30～12:00

\* 10月2日 午前の支援開放はお休みとなります。

【申込期間】9月2日(月)～10月1日(火)

\* 参加人数把握のため申込制となっています。参加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」での申し込みも可能です。

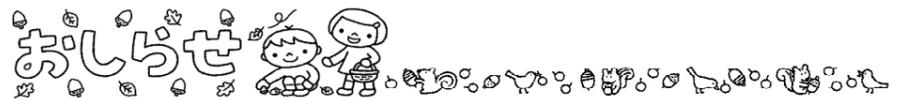
\* 定員や参加日数の制限はありません。皆さんのご参加をお待ちしております。

## <妊婦さん見学会>

日時 9月13日(金)13:30～15:00(遊びの広場“はいはい”)

場所 支援センター「どんぐり」

子育て世代包括支援センター「ユカリエ」の職員が、妊婦さんと一緒に来館します。出産前で聞きたいことが沢山あると思いますので先輩ママさん達一緒にお話しませんか？



\* 支援センター内の水分補給は、親子共に水・お茶をご持参ください。

\* 支援センター利用の際、行き帰りはお子さんから目を離さないようにお願いします。

\* 衛生面を考慮して布団利用の際は、持参のタオルをご使用ください。



## ユカリエ移動相談



子育て世代包括支援センター「ユカリエ」の職員が「ひまわり」に下記の日程で来館します！日頃の悩みや気になることを相談しませんか？

9月12日(木)…支援センター「ひまわり」10:00～11:30 保育士来館

## 保育園開放日

ひまわり保育園…9月18日(水) 10:00～11:00

・保育園開放では、同年齢のお友達とのふれあいを楽しむことができます。

・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。～