



◀子育て情報サイト「わわわ」では、支援センターの事業が詳しく見られます。各支援センターでは、面接、電話、FAXなどで育児相談を受け付けています。  
※予の印は予約が必要です

**のびのび** (磐田市急患センター内)  
☎37-4102 ㊟37-4103  
open 毎日9:30～17:30 ※木曜日休み

- 【おはなしポケット】**  
▶開館日の10:45～・15:00～▶触れ合い遊び、読み聞かせなど
- 【育児相談】** 予  
▶2日(水)9:30～11:00▶センター責任者による相談
- 【のびのびまつり】** 予  
▶4日(金)10:00～11:30▶親子での楽しい遊びが満載
- 【ピボパ】** 予  
▶10日(水)10:00～11:30▶触れ合い遊び＆お喋りタイム▶発達に気になる子と保護者
- 【あかちゃんと一緒】** 予  
▶21日(月)10:00～11:30▶ベビーマッサージ▶1歳未満の子と保護者
- 【栄養相談】** 予  
▶25日(金)9:30～10:30▶聖隷保育園の管理栄養士による相談
- 【サーキット遊び】**  
▶29日(水)10:10～10:40▶ミニ遊具で体を動かして楽しく遊ぶ
- 【県外出身ママの交流】** 予  
▶29日(水)13:30～15:00▶県外出身ママの交流・ギター演奏▶県外出身のママ

**にっこにこ** (プラザ内)  
☎・FAX31-0115  
open 月～金曜日9:00～11:45・13:00～16:00 ※祝休

- 【あつまれ♡えがお】**  
▶開館日の10:30～11:00▶体操、手遊び、親子遊び、読み聞かせなど
- 【歯科衛生士さんのお出かけ相談】**  
▶2日(水)13:30～15:30▶歯科衛生士によるミニ講話、相談、情報交換
- 【にっこにこサロン】**  
▶8日(水)10:30～11:30▶新聞紙のプールで泳ぐ
- 【誕生会】**  
▶24日(水)10:30～11:30▶8月生まれさんの誕生会とお楽しみシアター

**エンジェル** (こうのとり保育園内)  
☎32-4732 ㊟33-0023  
open 月～木曜日8:30～13:30 ※祝休  
※11:30～12:30はお弁当持参可

- 【あそぼうエンジェル】**  
▶企画のない開館日の11:00～11:30  
▶体操、触れ合い遊び、絵本など
- 【水あそび】**  
▶企画のない開館日の9:50～10:50▶テラスで水遊び
- 【ベビーエンジェル】** 予  
▶1日(水)10:00～11:00▶触れ合い遊び、情報交換、友達づくり▶1歳3カ月までの子と保護者
- 【誕生会】**  
▶9日(水)11:00～▶みんなで祝い▶誕生カードの申し込みは要連絡
- 【エンジェルリトミック】**  
▶19日(土)9:45～11:00▶音楽を通して親子で触れ合い遊び▶障がいや発達に心配のある子と保護者▶問い合わせ随時受付
- 【給食体験】** 予  
▶29日(水)11:45～▶普通食3食を体験

**ふわっと** (福田子ども園内)  
☎・FAX58-1566  
open 火～土曜日9:00～11:45・13:00～16:00 ※祝休

- ※8月4日(金)は夏祭り準備のため15:00で閉館となります。
- 【園庭開放】**  
▶毎週水・土曜日9:00～11:30・14:30～

- 16:00▶園庭や遊具で遊ぶ
- 【赤ちゃんあつまれ】**  
▶2日(水)9:30～11:00▶保健師による身体測定、親子触れ合い遊び、1歳お誕生会▶0～1歳半前後の子と保護者
- 【食のいろは】**  
▶3日(水)9:30～11:30(11:30～12:00ランチタイム)  
▶講師と「子どもの食」についてフリートーク
- 【ふわっと夏祭り】**  
▶5日(土)9:30～▶小中学生ボランティアや地域の方たちによる夏祭り
- 【わんぱくっ子あつまれ】**  
▶9日(水)10:00～11:15▶体操、サーキット遊び、8月生まれのお誕生会▶1～3歳の子と保護者

**ほのぼの** (みなみしま保育園内)  
☎55-6171 ㊟55-6254  
open 月～金曜日9:00～12:00・13:00～16:00  
土曜日9:00～12:00 ※祝休

- 【健康相談の日】**  
▶1日(水)・22日(水)10:00～11:00▶看護師による身体測定と相談
- 【食事体験】** 予 来園にて  
▶2日(水)・16日(水)・23日(水)11:20～12:00▶1日3組限定
- 【つくってワクワク!】**  
▶3日(水)・4日(金)9:30～10:30・14:30～15:30▶親子で楽しい制作
- 【絵本のとびら】**  
▶18日(金)10:20～10:50▶手遊び、絵本、シアターなど
- 【食育講座】** 予 来園にて  
▶24日(水)9:20～11:30▶福田農村環境改善センター
- 【夏フェスタ&誕生会】**  
▶25日(金)9:30～▶園児と合同で誕生会と夏の遊びを楽しむ▶誕生会のみ来園にて要予約
- 【リズム遊び】**  
▶28日(月)10:20～▶ピアノに合わせて季節の歌や体を動かす
- 【Mother's club】**  
▶29日(水)10:20～11:00▶栄養士のお話

**ニッセの部屋** (豊田福祉センター内)  
☎36-8195 ㊟36-8196  
open 月～金曜日9:00～11:30・13:00～16:00 ※祝休  
※11:30～12:00はランチタイム

- 【ふれあいタイム】**  
▶開館日の10:30～▶体操、手遊び、絵本など
- 【双子の日】**  
▶2日(水)10:30～▶触れ合い遊び、双子の交流会▶双子と保護者、妊婦
- 【おはなし会】**  
▶3日(水)10:45～▶豊田図書館職員の読み聞かせとわらべ歌
- 【もっと!ふれあいタイム】**  
▶4日(金)10:30～▶広い部屋で楽しく触れ合い遊び
- 【家族で遊ぼう】**  
▶15日(水)10:00～▶親子遊びとバルーンアート作り
- 【赤ちゃん交流会】**  
▶22日(水)10:00～▶測定と触れ合い遊び、交流会▶1歳前後までの子と保護者
- 【誕生会】**  
▶30日(水)10:30～▶8月生まれの誕生会

**ぼっけ** (とみがおか保育園内)  
☎35-2546 ㊟35-2547  
open 月～金曜日9:00～12:00・13:00～16:00  
土曜日は園庭開放のみ ※祝休

- 【絵本読み聞かせ】**  
▶毎週月曜日10:00～▶手遊びや絵本を読んで楽しむ

- 【リズム遊び】**  
▶2日(水)はいはい、9日(水)・23日(水)みんなで ※各日10:00～▶ピアノに合わせて体を動かす
- 【身体測定】**  
▶3日(水)・24日(水)10:00～▶身体測定、相談
- 【作って遊ぼう】**  
▶29日(水)10:00～▶季節の制作を楽しむ
- 【初めてママさん】** 予  
▶31日(水)14:00～▶初めてママになった方を対象に心も体もリフレッシュ▶3～6カ月位の子と初めてママさん、妊婦
- 【給食体験】** 予  
▶11:20～▶開催日は問い合わせ▶園児と同じ給食を体験

**あいあい** (豊岡中央交流センター内)  
☎539-63-0047 ㊟539-63-0077  
open 水～日曜日9:00～11:45・13:00～16:00 ※祝休

- 【作って遊ぼう】**  
▶開館日の10:30～11:00以外
- 【あいあいっ子あつまれ!】**  
▶開館日の10:30～11:00▶リズム遊び、手遊び、絵本の読み聞かせなど
- 【ひよこっ子あつまれ!】** 予  
▶4日(金)10:00～11:20▶H28年4月2日～H29年4月1日生まれの子▶豊岡中央交流センター
- 【おはなしの会ひらけごま】**  
▶12日(土)・26日(土)10:00～10:30

**こどもの家** (竜洋交流センター内)  
☎・FAX66-9000  
open 月～金曜日9:00～11:30・13:00～16:00 ※祝休  
※11:30～12:00はランチタイム

- 【ひまわりっこ】**  
▶開館日の10:30～11:15▶リズム遊び、お手玉、ミニシアター、絵本など
- 【誕生会とおたのしみ会】**  
▶4日(金)10:15～11:15▶8月生まれの誕生会と新聞紙遊び、季節のシアターなど
- 【絵本サロンとバルーン遊び】**  
▶22日(水)10:10～10:40▶絵本サークルによる読み聞かせ、バルーン遊び
- 【サーキット遊び】**  
▶30日(水)10:00～10:45▶トンネル、平均台、的当て、滑り台などで遊ぶ

**こどもの森** (城崎1-2-13)  
☎36-1311  
open 月・火・木10:00～15:30 ※祝休

- 【水遊び】**  
▶開館日の10:30～11:30・13:30～14:30▶デッキのプールで水遊び
- 【離乳食相談】**  
▶毎週月曜日10:00～12:00 ※28日(月)は14:00まで▶離乳食の相談
- 【野菜と仲良し】**  
▶毎週木曜日11:30～▶野菜を触ったりちぎったりする
- 【離乳食講座Ⅰ】** 予  
▶4日(金)10:00～12:00▶離乳食の話と実習・試食(保護者のみ)▶5～6カ月の子と保護者
- 【おはなし広場】**  
▶8日(水)11:30～▶読み聞かせ、手遊び
- 【赤ちゃんひろば】**  
▶8日(水)13:30～15:00▶身体測定(1歳児まで)、交流会
- 【栄養相談日】**  
▶10日(水)10:00～12:00▶栄養士による相談
- 【簡単ストレッチ】**  
▶15日(水)11:30～▶体をほくしてリフレッシュ
- 【離乳食講座Ⅱ】** 予  
▶18日(金)10:00～12:00▶離乳食の話と実習・試食(保護者のみ)▶9カ月以降の子と保護者

**こんにちは** (多文化交流センター)  
☎ 35-2512  
open 月～金曜日 10:00～11:45 ※祝休

※開館はしていますが、イベントは8月中旬お休みします。

**竜洋昆虫自然観察公園** (大中瀬320-1)  
☎66-9900 FAX66-9901  
※参加費の他、入園料が別途かかります。予約が必要なものは、1か月前から電話で受け付けます

**【夜間昆虫観察会】** 予  
▶5日(土)20:00～21:00▶カプトムシやクワガタムシなど夜に活動する昆虫を観察する▶先着50人▶参加費300円

**【カプトムシの相撲大会】** 予  
▶6日(日)10:00～12:00▶自慢のカプトムシを持ち寄り、トーナメント制の相撲大会を行う▶先着32人▶参加費無料▶飼っているカプトムシを持参

**【昆虫採集体験】** 予  
▶13日(日)・20日(日)11:00～12:00・13:30～14:30▶園内で昆虫採集をする▶各日先着30人▶参加費200円▶虫捕り網、虫かご持参

**【オオクワガタ幼虫を育てよう】** 予  
▶27日(日)10:30～12:00・13:30～15:00▶オオクワガタの幼虫を持ち帰り、成虫に育てる▶先着20人▶参加費1,200円

## 夏休みの親子イベント情報

**【親と子の太田川ダム見学会】**  
▶18日(金)10:00～14:00(小雨決行)  
▶太田川ダム管理所(森町亀久保575-28)▶小中学生と保護者▶ダム見学など▶参加費無料▶飲み物、帽子、タオル持参(サンダル不可)  
◎袋井土木事務所河川改良課ダム管理班  
☎42-3211 FAX43-0919

**【親子消防体験教室】** 予  
▶19日(土)9:00～12:40▶磐田市消防署(今之浦2丁目14-2)▶市内在住の5歳児～小学生と保護者▶放水・救助体験、はしご車搭乗など※災害出動時や雨天の場合は実施内容変更あり▶先着36組▶参加費無料▶飲み物、タオル、着替え持参▶申し込みは7月24日(月)9:00から8月11日(日)17:00までに、直接または電話で磐田市消防署へ  
◎磐田市消防署☎36-9910 FAX36-0951

**【親子ふれあい木工教室】** 予  
▶20日(日)9:00～15:00▶中遠建築高等職業訓練校(西貝塚784)▶中遠地区在住の親子▶訓練指導員などが手伝い、用意した材料で椅子、物置台、スリッパラックを2つまで作れる▶先着50人(1親子3人まで)▶1組1,000円▶申し込みは8月17日(休)までに電話またはFAXで中遠建築高等職業訓練校へ  
◎中遠建築高等職業訓練校☎・FAX34-4862

**であいのひろば**  
(子育て支援総合センターのびのび内)  
☎37-4102 10:00～12:00  
●24日(木)元宮町公会堂

## 教えて!こもだ子育て どうしていますか?夏の水分補給

暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気付きにくいことがあります。周囲の大人が気を付けてこまめな水分補給をさせてあげましょう。

また水分は食事から取ることができます。3食しっかり取り、暑い夏を乗り切りましょう。

◎健康増進課☎37-2011



### 上手な水分補給のポイント

- ①少しずつ、こまめに飲もう**  
一度にたくさん飲むと、胃腸に負担がかかります。食欲が低下し、食事が食べられなくなることがあります。
- ②冷やしすぎに注意しよう**  
子どもの消化吸収力は発達途中。冷たい飲み物を飲む機会が増えると胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなります。

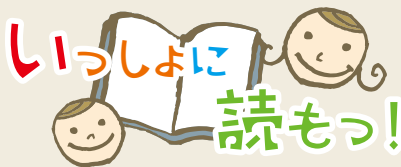
### ③飲み物の種類に気を付けよう

水分補給には水や麦茶がお勧めです。甘い飲み物にはたくさんの砂糖が含まれ、むし歯や夏バテの原因にもつながります。またイオン飲料は、塩分の取り過ぎになることがあるので気を付けましょう。

#### 飲み物に含まれる砂糖の量

	乳酸飲料 65 ml 砂糖 8.5 ㊳		清涼飲料水 500 ml 砂糖 60 ㊳
---	---------------------------	---	----------------------------

3～5歳の糖分量摂取量の目安(1日)10 ㊳



### 子どもの成長する姿が頼もしい夏休み

「はちうえはほくにまかせて」

ジーン・ジョン／作  
マーガレット・ブロイ・グレアム／絵  
もり ひさし／訳  
(ペンギン社)



### 自由研究にも図書館をご利用ください

トミーの家では、夏休みにどこへも出かけません。お父さんの仕事が忙しいからです。植物の世話が上手なトミーは、旅行に出かける近所の人たちの鉢植えを預かることにしました。家の中は預かった鉢植えでいっぱい、お父さんは不機嫌です。

しかもどんどん枝が伸びて、家の中はジャングルようになってしまいました。そこで図書館で調べて、伸びすぎた枝を刈り込み、刈った枝を挿し木にしました。夏休みが終

わる頃、旅行から戻った人たちは元気で素敵になった鉢植えに大喜びです。

不機嫌だったお父さんも「田舎にいたようだったね。鉢植えがなくなって、さみしくなったよ。仕事が終わったから、これから皆で田舎へ行く」とトミーを喜ばせます。

夏休みは集中して調べものや研究などができる時期です。この機会に図書館を利用してみませんか。自由研究の本もたくさんそろっています。

◎中央図書館☎32-5254