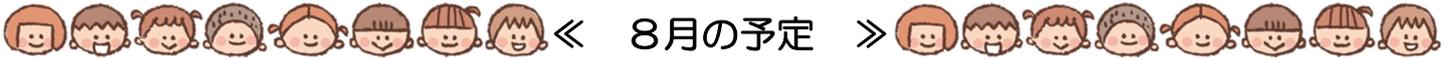


# 「ひまわりらんど」だより 令和7年8月号

名寄市地域子育て支援センター「ひまわりらんど」 ☎2-5683

夏本番がやってきました。暑さで体が疲れ、食欲も落ちやすい季節です。夜はぐっすり眠って体力が回復するようクーラーや扇風機を上手に使いましょう。8月はお祭りやお盆など家族で出かける機会も増えますね。北海道の短い夏、体調を整えて元気に過ごしましょう。日焼けした元気な顔を見せに来てください。今月もたくさんの方の来館をお待ちしています。



月	火	水	木	金	土
				1	2
					休館日
4	5	6	7	8	9
			身体測定	身体測定	休館日
11	12	13	14	15	16
休館日					休館日
18	19	20	21	22	23
		<親子講座> 「ミニ・わくわく♪」 10:30~11:30		わらべうた	模擬保育室 で遊ぼう 10:00~11:30
25	26	27	28	29	30
ベビーキッズ クラフト	ベビーキッズ クラフト	ベビーキッズ クラフト	<親子講座> 「ベビーマッサージ」 10:30~11:30		

## <お知らせ・お願い>

- ★今月も このマークの日は実習生が来館する予定です。(午前)  
6日で看護学科の学生の実習は終了となります。ご協力ありがとうございました。保育科の学生は9月に実習が再開します。20日は市立大学社会福祉学科の学生が2名来館します。よろしくお願ひします。
- ★お問い合わせや講座の申し込みは平日の8:30~17:00の間で対応しています。お気軽にお電話ください。
- ★体調がすぐれない場合や他の利用者に感染する可能性がある場合は、ひまわりらんどの利用は控えていただきますようお願いいたします。体調不良でこども園等に登園できない場合も同様です。
- ★北海道音楽教育の会の高井由子先生が22日(金)の11:00~12:00で来館しわらべうたを教えてください。わらべうたのリズムや言葉の響きを一緒に楽しみましょう。ベビー、ホールどちらでも行います。

《8月の行事内容》 

「身体測定」 身長・体重を測りカードに手形や足形を押しましょう

日時：8月7日(木)・8日(金)

受付時間 9:00~11:00

13:30~15:00

場所：ひまわりらんど

★事前申し込み不要です。希望する方は当日「身体測定受付表」にご記入下さい。

「ベビーキッズクラフト」

親子で「でんでん太鼓」を作りましょう



「ねないこだれだ」ですよ～

日時：8月25日(月)・26日(火)・27日(水)  
9:00~11:30 13:30~15:30

場所：ひまわりらんど

★予約制です。申し込みをお願いします。

(8月4日(月)~先着50名 材料がなくなり次第受付を終了します)

「ミニ・わくわく♪」

親子で音楽を楽しみましょう

講師：名寄教育カウンセリングを学ぶ会

上田 明美 氏

日時：8月20日(水)10:30~11:00

場所：ひまわりらんど

★予約制です。申し込みをお願いします。

(8月4日(月)~定員15組)

「ベビーマッサージ」

マッサージを通して親子の絆を深めましょう

講師：名寄市立大学看護学科

伊藤 亜希子

日時：8月28日(木)10:30~11:30

場所：ひまわりらんど

★予約制です。申し込みをお願いします。

(8月4日(月)~定員8組)

★対象年齢 令和7年2月~令和7年5月生まれのお子さん

★持ち物 バスタオル、飲み物、おむつ、オイル(ある方のみ)

「模擬保育室で遊ぼう」

模擬保育室のおもちゃで遊みましょう

日時：8月23日(土)

10:00~11:30

場所：名寄市立大学「模擬保育室」

★予約制です。申し込みをお願いします。

(各回定員18組~利用日の前日までです)

★当日予約に余裕がある場合はご利用いただけます。

(9月の受付：8月25日(月)から受付けます)

「ひまわりらんどご利用時のお願い」を一部変更しました。8月のひまわりらんどだよりと一緒に配布していますので、お時間のある時にご確認ください。

《9月の行事内容》 

○「ネット・スマホがある時代の子育て」 9月9日(火)

★予約制です。申し込みをお願いします。(8月18日(月)~定員15組)

○「きらきらママ」 9月10日(水)

★予約制です。申し込みをお願いします。(8月25日(月)~定員15組)

○「身体測定」 9月11日(木)・12日(金)

○「模擬保育室で遊ぼう」 9月13日(土)

★予約制です。申し込みをお願いします。(8月25日(月)~定員18組)

○「子育てワンポイントと歯のお話」9月25日(木)

★予約制です。申し込みをお願いします。(9月1日(月)~定員15組)

○保健師相談日 9月29日(月)



お子さまにお誕生日カードをプレゼントしています。  
 お子さまの写真・手形を取らせていただき、身長、体重を測ってカードを  
 お渡ししています。 希望される方は職員までお知らせ下さい。



### 外遊びについて

- ・ひまわりらんとの中庭で遊べる時間は9:00~12:00/13:30~15:30となっています。
- ・予約は必要ありません。
- ・天候により遊べない日があることをご了承ください。玄関または裏庭出入口にボードでお知らせいたしますのでご覧ください。



### 水遊びについて

- ひまわりらんとのパラダで遊ぶことができます。  
 遊べる時間は10:00~11:30/13:30~15:00となっています。
- ・予約は必要ありませんが、暑い日は混むことが予想されますので譲り合って遊びましょう。
  - ・天候により水遊びができない日があります。玄関のボードでお知らせいたしますのでご覧ください。
  - ・親子講座のある時間は水遊びはお休みです。
  - ・おむつが取れていないお子さんは水遊び用紙パンツを着用してください。
- 上半身もTシャツやラッシュガードの着用をお願いします。



《持ち物》 バスタオル・ビニール袋・水着または  
 水遊びパンツ・Tシャツやラッシュガード

## ◆◆新しい絵本のご紹介◆◆



ひまわりらんとでは絵本の貸し出しをしています。1人7冊まで、2週間借りることができます。  
 親子のふれあいの時間にぜひどうぞ。

《どんな絵本がいいのかな?》「絵本の読み聞かせはいいこと」となんとなくわかっていても、たくさんある絵本の中から、さてどんな絵本を選んだらいいのかな?と悩んだ経験はありませんか。お子さん、保護者の方の好みで選ぶことは大前提!読んでいてお子さんの反応が良いほうが嬉しいものです。図書館でおすすめの絵本を選ぶのもいいかもしれませんが、それでも迷った時には絵本の奥付(最後のページ)を参考にしてみてください。初版が出てから50年以上も経ち、版を次々と重ねてきたような作品なら大体が素晴らしい作品です。新版もいいですが、長年にわたって子どもたちに選ばれ続け、生き残ってきたロングセラー絵本にはそれなりの理由があります。ぜひ絵本選びに迷ったときは参考にしてみてくださいね。



ねないこだれだ せなけいこ さく・え NI  
 1969年11月20日発行 2020年8月10日 第196刷  
 発行所 株式会社 福音館書店 〒113-8686 東京都文京区本郷  
 電話 営業 (03)3942-1226 編集 (03)3942-9265  
 印刷 精興社/製本 清美堂 ISBN978-4-8340-0218-8 IS  
 WHO WON'T GO TO BED? by Keiko Sena © Keiko S  
 Published by Fukuinkan Shoten Publishers, Inc., Tokyo, 19  
 乳丁・落丁本は、小社出版部宛ご送付ください。送料小社負



はらぺこあおむし エリック・カール 作 もりひさし 訳  
 発行 1997年9月初版1刷 2012年8月初版294刷  
 2012年12月2版1刷 2018年3月2版170刷  
 発行所 学研  
 発行所 信成社 〒162-8450 東京都新宿区市谷砂土原町3-5  
 Tel:03-3260-3221 (販売部) 03-3260-3229 (編集部)  
 印刷 製本 大日本印刷株式会社 Printed in Malaysia  
 Japanese text copyright © Heasht MORI, 1976 NDC726 24p 13x18cm  
 \*本のご注文は電話・ファックス・Eメールでお受けしています。Tel:03-3260-322

# 〈講座の様子〉

ことばの発達について

参加者の感想を→  
ご紹介!→



言葉のメカニズム、  
知れば知るほど奥深く面白かった

子どもの学ぶ力って  
すごい!

子どもが言葉を使える  
ようになるまで、たく  
さんの過程があること  
が分かり、とても楽し  
かった

幼児安全法  
短期講習



きらきらママ  
以心伝心ゲームをやっ  
ているところです

わらべうたの  
様子(ベビー)



久しぶりにゲームで  
大笑いしました

普段自分のことを話  
す機会が少ないので  
新鮮で楽しかったで  
す



暑い夏! 台所に立つだけで嫌になってしまいますよね。冷たくて口当たりのよい麺などが多くなってしまいがちです。冷たいものが増えると、胃腸が弱って食欲が落ち夏バテしやすくなります。そうめんなどだけでは栄養が偏ってしまうので肉類や野菜をプラスするなど偏らないよう、また、暖かいものを食べるように意識してみてもいいでしょう。



## 夏こそしっかり食べましょう

### 食べ方 check!

冷たいものばかり  
食べている



### 温かいものも食べましょう

体の中を冷やすのは体調不良のもと。生野菜だけでは量が不足しがちなので、野菜を使った温かい料理を一品プラスすることから始めましょう。

野菜は  
サラダばかり  
食べている



アイスクリーム  
や冷やした果物  
をよく食べる



### 甘いものは食欲を低下させます

冷たいものは胃腸の働きを低下させますし、甘いものばかり食べていると食欲がわきません。おやつを見直し、水分補給はお茶にしましょう。

冷たいジュースが  
最高だ

