

# くまの・こども夢プラザ 子育て支援センター通信

くまの・こども夢プラザ  
子育て支援センター・ファミリーサポートセンター  
☎820-5502 ☎855-0805  
開設日時（※年末年始、祝日除）：月～金曜日 9:30～17:00  
毎月1回土曜日または日曜日 9:30～11:30

## 今月の主な予定

### 8月生まれの お誕生日会【要予約】

☑誕生児の親子のみ  
時27日(木)11:00～11:30  
(9:30から遊べます)



### ふわふわベビー【要予約】

☑妊娠中～生後11カ月までの親子  
時9月1日(火)9:30～11:30

### 子育てなるほど講座【要予約】

テーマ・・・「食べ物の好き嫌い」と少食」  
時9月2日(水)10:30～11:30  
(9:30から遊べます)

### パパとおひさま

パパも遊びに来てね。  
家族でもOK！  
時9月5日(土)9:30～11:30



### とことこエンゼル【要予約】

☑1歳～1歳11カ月までの親子  
時9月7日(水)9:30～11:30  
※11:00～11:30 リトミック  
(講師：大竹 美枝子)

### おひさまルーム

親子で楽しく遊べる場、子育て仲間  
の出会いの場として、ご利用くだ  
さい。保育士、保健師も常駐してい  
ます。  
時月曜日～金曜日9:30～11:30  
※上記の日程は除く。  
☑0歳から親子で利用できます。

### ほっとるーむ

お部屋をオープンスペースとして  
親子で自由に遊べます。  
☑0歳から親子で利用できます。  
時月曜日～金曜日 13:00～15:30  
※9月9日(水)はお休み。

### ベビーマッサージ講座 「ゆめりん」【要予約】

時24日(月)13:30～14:30  
☑生後2カ月頃から  
☑無料  
定10組(定員になり次第締切ります)  
※上のお子さんの同室託児有り。  
持バスタオル1枚、ベビーオイルまた  
は保湿剤、親子の飲み物(水分補給)



### うたとおはなしの広場

絵本の読み聞かせや季節の歌、簡単  
工作もあります。  
時28日(金)14:30～15:00

### 出張おひさまルーム

時9月4日(金)13:30～15:00  
☑東部地域健康センター  
(すくすくクラブと同時開催です。)



問健康推進課 ☎820-5637

## 当番医

- ① 8月16日(日) 済生会広島病院(坂町) ☎884-2566
- ② 8月23日(日) 大瀬戸内科 ☎854-8585
- ③ 8月30日(日) だて耳鼻咽喉科クリニック(坂町) ☎884-4133
- ④ 9月6日(日) 酒井耳鼻咽喉科皮ふ科医院 ☎855-2629

※電話番号、特に局番をよくお確かめのうえ、おかけください。  
※急な当番医の変更があった場合は、記載と異なることがありますのでご了承ください。  
※4月から熊野町と坂町合同の当番制になりました。

※介護予防ボランティアポイント対象事業

### 誰でも 健康相談\*

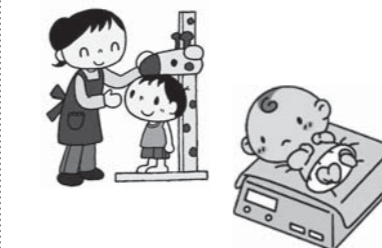
生活習慣病予防や妊婦などの相談に、保健師および栄養士が個別で応じます。必要に応じて血圧測定、検尿を実施。  
時所① 8月19日(水)13:30～15:00  
西部地域健康センター  
② 8月24日(月)13:30～15:00  
東部地域健康センター  
※9月2日(水)はお休みです。  
持健康手帳や健診結果など(お持ちの人)

### 誰でも けんこう華齢教室\*

テーマ・・・「自粛生活中でもできる足の健康対策」  
講師・・・県立広島大学  
教授 長谷川 正哉 氏  
時8月27日(木)13:30～15:30  
所町民会館  
持健康手帳(お持ちでない人は会場でお配りします)

### 妊婦 子ども すくすくクラブ

保健師などによる体重・身長測定、栄養相談、子育て相談、産前産後相談を行います。気軽にご利用ください。(予約不要)  
☑妊婦、0か月～未就学の乳幼児と保護者  
時所① 8月18日(火)10:00～11:30  
町民会館  
② 9月4日(金)13:30～15:00  
東部地域健康センター  
※8月25日(火)はお休みです。  
☑母子健康手帳



### 妊婦 乳児健診

対象者には個人通知を行います。転入等で通知が届かない場合は健康推進課にお問い合わせください。  
☑町内に住所を有する幼児  
(令和2年3月1日～4月30日生)  
時8月21日(金)  
場町民会館



※10組程度で密接にならないよう遊んでください。

## 芝生広場に遊びに来ませんか?

### 砂場コーナー

砂場のキッチンで料理したり、ダンプカーやブルドーザーで遊ぼう！日陰もありますよ。



芝生に日陰があるので暑い日でも遊べます。



三輪車、プーパークで遊ぼう！

### 水遊びコーナー (8月のみ)

平日の9:30～12:00、芝生にプールを置いてあります。カップに水を入れたり、おもちゃの魚をすくったりして遊べます。(雨天中止、お休み：8月4日、11日～14日)  
※プールの中には入れません。  
※お子さんから目を離さないように注意して遊んでください。



※いずれの事業も変更する場合があります。子育て支援センターの予定表または電話で確認ください。

シルバーリハビリ体操教室情報 いつまでも自分らしく生活するためのリハビリ体操教室です  
所東公民館 毎週木曜日 10:00～11:00 ※8月13日(木)は休み  
所町民会館 毎週木曜日 13:30～14:30 ※8月13日(木)は休み  
所くまの・みらい交流館A 毎週月曜日、17日(月)、24日(月)、31日(月)、9月1日(火)、7日(月) 13:30～14:30  
所くまの・みらい交流館B 毎週火曜日 13:30～14:30  
所西部地域健康センター 毎週月曜日 13:30～14:30

## 保健行事

【材料】(5～6人分)  
ツナ缶……………作りやすい量  
戻しひじき…1袋(100g) 70g  
ブロッコリー……………50g  
ミニトマト……………5個  
ミックスピーンズ……………85g  
【ドレッシングの材料】  
オリーブオイル…大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1  
酢……………大さじ1  
こしょう……………少々

1日の塩分目標  
今回のレシピ  
0.8g(1人分)  
女 6.57g以下  
男 5.7g以下

【健康メモ】  
トミックスピーンズやツナ缶を入れることで手軽にたんぱく質を摂取することができます。  
♪一品で彩りもよく、バランスのよい食事になります。(健康推進課)

今回掲載したレシピ以外もホームページで公開中  
↓

### 『体にやさしい野菜とツナの彩りサラダ』

【作り方】  
1 ブロッコリーは小房に分け、5ミリ幅の薄切り、茎は皮をむき、短冊切りにして茹で、網じゃくしですくって、ザルにあげて冷ます。  
2 ミニトマトはへたをとって、半分にする。  
3 ドレッシングの材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせます。  
4 ひじき、ミックスピーンズ、ブロッコリー、ミニトマト、ツナを加え和える。

### ゼロの日運動

0のつく(10・20・30)日はテレビゲーム・スマホを控え、くまどくおよび家族のだんらんを通して絆を深めましょう。

※広報「くまの」では、町民の皆さんのお宅に広報が届くまでの期間を考慮して、おおむね発行月の11日以降から翌月10日までの行事のお知らせを掲載しています。