わかばだより 6月

令和７年度【No.３】　市島子育て学習センター

丹波市市島町上田 814 番地　☎0795-85-3030㈹・FAX0795-85-2665　メール cosodate-ichijima@city.tamba.lg.jp

今年の夏も暑くなるといわれています。熱中症は、晴れている暑い日だけでなく、曇りや雨の日でも注意が必要です。熱中症を引き起こしやすい条件として、気温が高い、湿度が高いなどがあります。梅雨の時期は気温も高く、湿度も高いので注意が必要です。十分な水分補給や、熱を外へ逃しやすい格好をするようにしましょうね。

丹波市子育て学習センターなかよしコラボ

～親子体操～　発達段階に合わせたからだあそび

場　所：健康センターミルネ２階　会議室１、２
講　師：一般社団法人 SSKT
持ち物：動きやすい服装、タオル、お茶
申し込み先：各子育て学習センター　要予約

	日　　時	対　　象	締め切り
第１回	6月 10 日(火)　午前 10 時～11 時 30 分	２歳児以上と保護者	6月3日(火)
第２回	6月 24 日(火)　午前 10 時～11 時 30 分	１歳児と保護者	6月 17 日(火)
第３回	7月8日(火)　午前 10 時～11 時 30 分	０歳児と保護者	7月1日(火)

※第１回　6/10(火)は相談員不在のため、市島子育て学習センターは午前９時から午後１時まで閉室しております。ご了承ください。

グループ合同　不用品交換会

日　時：6月 19 日(木)
　　午前 10 時 30 分～11 時 30 分
場　所：市島子育て学習センター
　　（ライフピアいちじま内　児童室）

☆申込みは要りません。

子どもの成長と共に不用になったけれども、まだまだ使える衣類やおもちゃ・本などを持ち寄り、おしゃべり交流しましょう♪

♥ほっこり相談日♥

日時：6月 20 日(金)
　　午前 10 時～午後 4 時まで
　　(要予約)

★お子様の遊び・生活・しつけなどどんなことでも気軽にご相談下さい。また専門機関への紹介もします。

★身体測定ができます。親子が集える場所で、気軽に計測ができますのでぜひ、ご利用ください。

母子手帳をお持ちください

ぽかぽかの会

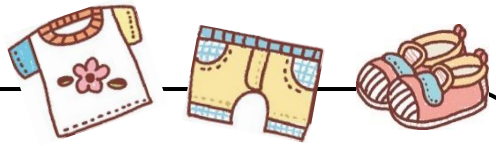
3B体操

日　時：6月 13 日(金)
　　午前 10 時 30 分～11 時 30 分
場　所：ライフピアいちじま　健康学習室
講　師：日本3B体操協会
　　森奥 和代さん、吉見 美紀さん
持ち物：タオル、動きやすい服装、お茶
参加費：初回のみ 50 円ご用意ください。
申込み締切り：6月6日(金)

ママきれいヨガサークル

日　時：6月 17 日(火)
　　午前 10 時～11 時 30 分
場　所：ライフピアいちじま 児童室
講　師：別納　真紀さん
持ち物：タオル、動きやすい服装、お茶
　　※ヨガマットは用意しています。
参加費：初回のみ 50 円ご用意ください。
申込み締切り：6月 10 日(火)

おねがい



６月に児童室で不用品交換会を行います。ご家庭で使わなくなった子育て用品や、おもちゃ・本・雑貨など、「まだきれいなので誰かに使ってもらいたい」という物がありましたらぜひお持ちください。

《ピアサポーター　木田（きだ）　利衣（りえ）の子育てコラム》

今回は給食はすごい！って話。

我が家の息子たち(小３と中３)は給食が大好き！長男にいたってはお味噌汁の出汁を給食と同じにしてほしいと言ってきたくらいで、鰹節と昆布出汁だった我が家の出汁は煮干しベースに変更となった。給食献立表に作り方が紹介されていたメニューが我が家の定番になったものもある。

食物アレルギーのある長男の対応のため、一般に配られている献立表より詳細な献立表を毎月チェックしている。それには献立ごとの食材、調味料等がｇ単位で記載されていて、ひとつの献立にどんなに多くの食材が使われているのかを知ることができる。とにかく多い。食材には地元の旬のものや鹿肉やしし肉とかも使われており、それらを使った献立はバラエティー豊かで、行事食や郷土料理はもちろん沖縄料理に韓国料理とかの各国の料理があったり、お祝いやリクエストメニューがあったりする。そして何より栄養バランスがすごくいい！

食物アレルギーのない次男は何でも食べられるのに好き嫌いがあって、家ではなかなか口にしないものも多々ある。でも給食では何でも食べているらしい。

給食センターに生徒からのお礼メッセージが貼ってることがあるそうで、そこに次男のもあり「･･･これからはきゅう食をのこさず食べたいです。･･･」って書いてあった。残してたやんって思いつつ「給食、残すこともあるの？」って次男に聞いてみた。「いやなものがいっぱい入ってる時はちょっと残す･･･」だそうで、でもがんばって食べてはいるらしい。家では食べないのに、やっぱり給食はすごい！