



# つくしんぼ

・発行 伊万里市子育て支援センターぽっぽ  
 ・〒848-0045 伊万里市松島町 391 番地 1  
 ・Tel・Fax 0955-23-5197

★☆☆☆☆ 親子で出かけませんか! ☆☆☆☆☆

日	月	火	水	木	金	土
今月のそらまめ広場は 7月4日(土) 【多胎のつどい出張サロン】です♪			1 ママ講座	2 広場	3 広場	4 そらまめ 広場
5 休館	6 広場	7 広場 お休み	8 ぽっぽの つどい	9 広場	10 広場	11 休館
12 休館	13 広場	14 びぶべさん 0歳児の 広場	15 つくしんぼ ランド	16 アリスさん 広場	17 広場	18 パパ広場
19 休館	20 海の日 休館	21 0歳児の 広場	22 お誕生会	23 広場	24 広場	25 休館
26 休館	27 広場	28 プレママパパ 0歳児の 広場	29 園児の つどい	30 広場	31 広場	

わくわく広場	☎月・木・金曜日 10時～15時30分 ☎対象：就園前の乳幼児 ※親子が自由に遊びつどい広場です。
0歳児の広場	☎第2～4火曜日 10時～15時30分 (第2火曜日のみ 10時30分～15時30分) ☎対象：0か月～1歳3か月の乳幼児 ※兄弟児の方は利用できません。
そらまめ広場	☎第1火曜日 10時～15時30分 ☎対象：双子・三つ子ちゃん(多胎児)
アリスさんのお話し会	☎第3木曜日 11時45分～
びぶべさんのわらべ歌	☎第2火曜日 10時～10時30分(要申込) ☎対象：0か月～1歳3か月までの乳幼児
パパ広場	☎第3土曜日 9時30分～12時
プレママ・パパサロン	☎第4火曜日 10時～10時30分 ☎対象：妊娠期のママ・パパ(要申込)



## ♡ママ講座♡

テーマ『ミニトートバックを作ろう』

- ☆日時 7月1日(水) 10時30分～11時30分
- ☆講師 先輩ママ 松尾亜紀さん
- ☆場所 市民センター 第一会議室 (お子様はぽっぽで託児いたします)
- ☆材料費として¥500 徴収させていただきます。
- ☆対象 就園前の乳幼児とその保護者(要申し込み) ☎23-5197



## ♡そらまめ出張サロン♡

さが多胎ネットと佐賀県助産師協会の助産師さんが来られる、【多胎のつどい出張サロン】です♪

- ☆日時 7月4日(土) 10時～11時30分
- ☆場所 子育て支援センターぽっぽ (お子様と同伴です)
- ☆対象 双子・三つ子ちゃん(多胎児)とその保護者、きょうだい(要申し込み) ☎23-5197



## ♡ぽっぽのつどい♡

テーマ『親子の睡眠について』

- ☆日時 7月8日(水) 10時30分～11時30分
- ☆講師 片桐そのこさん【乳幼児睡眠アドバイザー・作業療法士】
- ☆場所 子育て支援センターぽっぽ (お子様と同伴です)
- ☆対象 就園前の乳幼児とその保護者(要申し込み) ☎23-5197



## ♡つくしんぼランド♡

歌や手遊び、簡単な製作など親子で楽しむ広場です。



1歳未満は🐟ひよこクラス、2歳以上は🐰うさぎクラスの二部制で開催します。  
1～2歳のお子さんは、成長に合わせて保護者の方に選択していただけます。  
兄弟姉妹で参加の場合は、上のお子さんに合わせたクラスでご参加ください。

- ☆日時 7月15日(水) 🕒10時10分～10時50分 🕒11時～11時50分
- ☆場所 市民センター リハーサル室
- ☆対象 就園前の乳幼児とその保護者(要申し込み) ☎23-5197

## ♡お誕生会♡

毎月、その月に生まれたお友達同士でお祝いをします。

- ☆日時 7月22日(水) 10時30分～11時30分
- ☆場所 子育て支援センターぽっぽ
- ☆対象 7月生まれのお友達とその保護者(要申し込み) ☎23-5197



❖おはなし012

毎月第3木曜日 11:00~11:15

場所 のぼりがまのおへや

❖土曜おはなし会

毎週土曜日 14:30~15:00

場所 のぼりがまのおへや

伊万里市民図書館

☎0955-23-4646

~未来へつなぐ ☆まつり~

日時 令和8年7月4日(土)・5日(日)

時間 両日ともに 10:00~16:00

会場 伊万里市民図書館



おおきなあれ!

『一緒にいる安心感♡』



ぼっぼでは、親子が自由に遊び、つどい、語らいながら仲間づくりを楽しむ場として「わくわく広場」を行っています。日々、たくさんの親子の方々にご参加いただき、賑わっています。又、非日常的な活動として、月に数回「ぼっぼのつどい」「ママ講座」「語ろう会」「つくしんぼランド」などを行い、親子で様々な体験の機会をつくっています。

その中で、先月の「つくしんぼランド」での様子をご紹介します。

月に1回のつくしんぼランドは、主に市民センター内のリハーサル室で行っています。

ぼっぼではない会場なので、初めてのお子様にとっては緊張の場となり、泣いたり、入室を嫌がったりなどの様子が見られます。知らない場所が不安になるのは当然ですね!

それでも、2~3回参加されると、不安も徐々に軽減されていくようです。先日参加してくれたA君も最初はとても不安そうでしたが、徐々に慣れてくれました。お返事は〜!の時には、笑顔で手を挙げることができました。歌遊びやふれあい遊び、製作も溢れるような笑顔で参加しているA君とお母さんの姿があり、たくさんの幸せをいただきました。

人は誰もが不安な時に、傍に寄り添ってくれる存在があるだけで、ホッと安心できるものですね。このつくしんぼランドも、お母さんが傍にいて認めてくれたり、励ましてくれたり、時には友達とのトラブルで泣いたりもありますが、「大丈夫!」と抱いて、ヨシヨシしてもらえる安心感が大きな支えになっていると思います。この時期にももらったこの安心感は、ずっと蓄えられていくと言われています。親と離れて集団生活に入ったときの不安や、悲しみの時などに、この蓄えられた安心感が大きな力になって、支えてくれるものだと思います。

日々、親子のかかわりの中で、たくさんの安心感の貯金ができたらいいですね!♡



## ママ・パパ講師募集中!

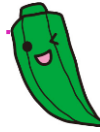
ぼっぼで行う、「ママ講座」の講師になっていただける方を募集しています。特技や資格を活かして、利用者の方々へ講座を提供してみませんか!一時間程度の講座です。お待ちしております(\*^^)





いただきます〜す!

## 【オクラのごま和え】



<材料> 2人分

- ・オクラ 6本
- ・しょうゆ 小さじ 1/2
- ・すりごま 小さじ 1/2 本
- ・砂糖 少々

<作り方>



①オクラは塩を振って手でこすり、水で洗ってうぶ毛を取る。

ヘタの固いところを切り落したら、沸騰したお湯に塩を少々入れて、1分程茹で、冷水に取る。冷えたら、好みの厚さにスライスする。

②ボウルに、しょう油・すりごま・砂糖を入れて混ぜ合わせ、①のオクラを加えて和える。

<ひとくちメモ>

- ・食欲を刺激する独特の粘りは、ペクチンやムチンなどの成分によるもの。ペクチンは水溶性食物繊維で、便秘の解消などに効果的。ムチンには整腸作用や胃の粘膜を保護する働きがあります。他にもビタミンB1、B2やビタミンC、カルシウムなども多く含まれ、体の免疫をUPさせてくれます。



## 【夏の生活・衣服】



○通気性が良く、吸水性の高い素材のものに

綿素材で、わきの下の汗を吸収しやすい袖つきのTシャツタイプを。タンクトップは、汗の吸収には不向きです。お昼寝時には、汗をかきやすい脇の下や、肘の内側、膝の裏側を覆うタイプにし、汗をかいたらこまめに着替えさせましょう。

## 市内の子育て支援

### ❖伊万里カトリック幼稚園❖

- ・日時 7/7 (火) 10:30~11:30
  - ・内容 「ホッとひといきティータイム」
  - ・日時 7/14 (火) 10:30~11:30
  - ・内容 「水遊びをしよう」
  - ・連絡先 伊万里カトリック幼稚園 (要予約)  
☎0955-23-5791
- 詳しくは、直接お問い合わせください。

## モーモちゃんサロンに あそびにきませんか?



子育て中のパパ、ママにホッとできる時間を。

- ・日時 7/16 (木) 10時~11時半
  - ・場所 大坪コミュニティセンター和室
  - ・対象 就園前のお子様とその保護者
  - ・予約 一か月前からお電話で受付
  - ・予約、お問い合わせ (平日9時~16時)  
大坪保育園  
☎23-2698
- 詳しくは、直接お問い合わせください。