



内子町子育て支援センターだより

令和7年6月号

☆ぽかぽか☆



内子町城廻 275-1 TEL/FAX:0893-44-6355 月曜日～金曜日/9:00～17:00

日中の気温差があったり、咳が続いたり、八幡浜保健署管内で感染性胃腸炎が流行していたりするなど、体調管理が難しい気候ですね。梅雨入りも近いでしょうか。湿度が高くなると気分が滅入るだけでなく、食中毒も起こりやすくなります。食品の保存の仕方や手洗い等に十分気を付けて、安全に食事が楽しめるようにしましょう。

《今月の事業》

事業名	場所	日	時間	内容
おはなし会 「タンタン」	子育て支援センター	毎週火曜日	10:30～11:00	親子で絵本の世界を楽しみませんか。
おだっこ広場	小田保健センター	2日(月)	9:30～16:30	育児相談もあります
		18日(水)	9:30～12:00	遊びやおしゃべりをたのしみませんか
きのこっこ	小田保健センター	11日(水)	10:00～11:00	歯科指導
		25日(水)		ふれあい遊び
リユース	子育て支援センター	24日(火)	タンタン終了後～ 16:00	夏物衣服の準備、しませんか
親子遊び 「きしゃぽっぽ」	子育て支援センター	27日(金)	10:30～11:00	親子ふれあいあそび
乳幼児学級	子育て支援センター	23日(月)	10:00～11:00	歯周病予防について

♪ のび×のび DAY ♪ ～休日開館日

平日の利用が難しい方も利用していただける休日開館を実施します。休館日の土日、祝日のいずれかの日に1日だけ開館日を設けます。利用申込の必要はありません。館内、お庭をご都合のよい時間に自由にご利用ください。どなたでも利用できます。おじいちゃん、おばあちゃんとの来館大歓迎♪みんなでのびのび過ごしませんか。

今月の開館日：6月21日(土) 午前9時～午後5時

実施日については、毎月発行の「ぽかぽか」にてお知らせします。



♪こども広場♪ ～子育て応援 DAY～ 五十崎こども園開放・子育て相談日

「どんなことをして遊んでいるのかな」「同年代のお友だちと遊ぶ機会があったらいいな」など、家庭で子育てをしている方の思いや悩みに寄り添い、地域で子育てを応援していけるように五十崎こども園では「園開放・子育て相談日」を実施します。広い園庭でのびのびといっしょに遊んだり、子育ての悩みや喜びなどを職員や保護者のみなさんとお話したりしませんか。個別の相談も可能です。事前の連絡は不要です。時間内であればいつでも利用可能ですのでお気軽にお越しください。

日 時：第3木曜日 9:30～11:00 **6月19日(木)**

場 所：五十崎こども園(内子町五十崎甲 945-1)

対 象：町内在住未就園児とその保護者

その他：基本的に園庭での遊びとなりますが、天候、気温等によって、室内での遊びも可能です。

着替え、タオル、水分補給、その他身の回りで必要なものをお持ちください。

臨時休館のお知らせ

職員が研修会に参加するため右記の日程は
臨時休館となります。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



6月23日(月)

午後12時～午後5時

足元から考える自分の健康 ～足は第二の心臓と呼ばれる理由～

「足は第二の心臓」という言葉を聞いたことがありますか。
なぜ、そう言われるのか、靴の選び方や爪の切り方
自分でできるセルフケア等、足裏から自分の健康に
ついて考えてみませんか。

参加したい方は、申し込みをお願いいたします。

申込受付:6月4日～



日 時:6月19日(木)

10:00～11:00

場 所:内子町子育て支援センター

内 容:講話、セルフケア講習

講 師:溜水 志保さん

(フットケアたまりん)

定 員:先着6名

1日のスタートの大切なスイッチ ～簡単・時短あさごはん～

毎日、朝ごはんをしっかり食べてから1日をスタートできていますか？脳と身体をしっかり目覚めさせるためには朝ごはんを摂ることが大切だと分かっていても、忙しくて十分に作ったり、食べたり出来にくいのではないのでしょうか。そこで、内子町管理栄養士さんに教えていただいたレシピを掲載しますので、参考にしてみませんか。

ピザトースト

4人分

食パン(8枚切り)	4枚
ケチャップ	小さじ3杯
ベーコン	20g
ピーマン	40g
玉ねぎ	80g
とろけるチーズ	30g
塩コショウ	適量
乾燥パセリ	適量

① 食パンにケチャップを塗り、切ったベーコン、ピーマン、玉ねぎ、チーズをパンに乗せ、トースターで焼く。

※ピーマンと玉ねぎは炒めるかラップをかけて 600W で2分レンチンすると子どもは食べやすいです。

※ツナマヨ、コーンマヨ、きな粉トーストもおススメです。

※食パンにセットして1枚ずつ冷凍しておく
忙しい朝は焼くだけでOK!



チーズおかかおにぎり

4人分

ごはん	280g
かつお節	7g
砂糖	小さじ1・1/3杯
しょうゆ	小さじ 1杯
チーズ	20g

① チーズを 0.5cm～1cm角に切り、Aを混ぜ合わせておく。

② 炊き立てのごはんにチーズを混ぜ合わせる。

※時間のない朝食におにぎりは食べやすいので、おススメです。

具材の中にタンパク質系食品や野菜が入るといいですね。

例)桜エビ、みじん切りして乾煎りし、砂糖としょうゆで味付けした小松菜等

【一時預かり保育事業】

一時預かり保育事業は、保育園等を利用していない家庭でも、仕事などで一時的に保育が必要となった場合に利用できます。対象年齢は施設により異なり、利用するには事前申請が必要です。詳しくは、QRコードを読み取り内子町HPで確認するか、各施設にお問い合わせください。

大瀬保育園	満1歳以上の未就園児	0893-47-0202
内子町子育て支援センター	生後6か月以上 満1歳未満の未就園児	0893-44-6355
五十崎こども園	満1歳以上の未就園児	0893-44-2083



1日(日)	守口小児科(八幡浜市)	0894-24-7770
8日(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894-24-1199
15日(日)	大洲ななほクリニック(大洲市)	0893-25-7710
22日(日)	ごとう小児科(大洲市)	0893-23-0510
29日(日)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894-20-8800