いなみっこ通信

第35号
2024年 2月1日

発行：いなみっこ広場
TEL 079-497-7100 FAX 079-497-7130
〒675-1113 稲美町岡1802番地の2
E-mai：inamikko@town.hyogo-inami.lg.jp

“節　分”

暦の上で春が始まる日を「立春」と呼びます。その前の日、つまり冬と春を分ける日を節分といい、「１年間健康に過ごせるように」という願いを込めて「悪いもの」を追い出す行事として豆まきをします。

「鬼は外、福はうち」と家族で豆まきをして、たくさんの福の神を呼び込み、笑顔の多い１年になるといいですね❤

今月は、健康福祉課　管理栄養士の　中沢　侑香　からのメッセージです。

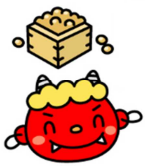
『朝ごはんで元気な１日をスタート』

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？
元気な１日を過ごすためには、子どもも大人も朝ごはんが欠かせません。
なぜ朝ごはんは大切なのでしょうか。

私たちの脳は、主にブドウ糖をエネルギー源として使っています。寝ている間も脳はエネルギーを使っているため、朝起きた時はブドウ糖が不足している状態です。朝ごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力の低下に繋がります。また、身体を動かすエネルギーも足りないため、元気がなくなってしまいます。脳や身体を目覚めさせ、日中しっかり活動するためにも、朝ごはんを食べることが重要です。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずは少しでも食べることを意識してみましょう。バナナやヨーグルトなどは準備がかからず、手軽に食べることができます。また、冷凍おにぎりを用意しておくと、温めるだけで食べることができるのでお勧めです。食欲がわかず朝ごはんが食べられない時は、水や牛乳などの飲み物から飲んで、胃を目覚めさせてみましょう。朝ごはんを食べる習慣が身に付いてきたら、主食・主菜・副菜を揃えて食べるように意識しましょう。主食は、ごはん・パン・麺などで、主菜は魚・肉・卵・大豆製品、副菜は野菜・海藻・きのこなどを主材料とする料理のことです。主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることで、身体に必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。朝に準備する時間がない場合は、夜ごはんを作る時と一緒に、朝ごはんの下ごしらえもすることで、翌朝の調理の手間が省けます。また、夜ごはんの残りや作り置きを活用することも良いと思います。

朝ごはんを食べる習慣を身に付け、元気な１日をスタートさせましょう！



２月の事業予定

日	曜	事業	一時預かり
1	木	２歳児３歳児の会りす（節分遊び）	○
2	金		
3	土		
4	日	ツインズ	
5	月	休館日	
6	火		○
7	水	２歳児３歳児の会うさぎ（親子体操）	○
8	木	０歳児の会（薬のお話と座談会）	○
9	金		
10	土	子育て講演会 子育て応援塾	
11	日	建国記念の日 キッズタイム（卓球）	
12	月	遊びの会（バランスボール）	
13	火	休館日	
14	水	３月の事業申込開始	○
15	木	２歳児３歳児の会りす（親子体操） １歳児の会（わらべ歌遊び）	○
16	金		
17	土		
18	日		
19	月	休館日	
20	火	子育て相談	○
21	水		○
22	木		○
23	金	天皇誕生日 なかよしタイム	
24	土		
25	日		
26	月	休館日	
27	火		○
28	水		○
29	木		○

☆自由開放（遊戯室）定員約 40 人
【対象】原則０歳～就学前の子どもと保護者
・火曜日～日曜日の
①　９時～12 時　　②　13 時～17 時
※赤ちゃんコーナーのベッドをご利用の場合はバスタオルをご持参ください。

☆自由開放（プレイルーム３）定員約 30 人
【対象】小学生以上の児童
・平日の放課後～17 時
・土曜日・日曜日・祝日・春休み・夏休み・冬休み
①　９時～12 時　　②　13 時～17 時
（利用時間を区切り、消毒ならびに換気を行いますのでご協力をお願いします。）
※町外の方もご利用いただけます。

３月事業のお知らせ（☆以外は町内にお住いの人対象）

申込は２月 14 日(水)午前８時からです。
二次元バーコードを読み込んで携帯電話やパソコンなどでお申し込みください。
▲オンライン申請

●ベビーマッサージ体験会　（申込必要）

ゆったりとした気持ちで赤ちゃんと向き合う時間を一緒に楽しんでいただけます。
【と　き】３月 12 日(火)　午前 10 時～11 時半
【対　象】２か月～７か月児(令和５年８月１日から令和６年１月 31 日までに生まれた子ども)と保護者
【定　員】15 組

●遊びの会「ミニトランポリン」　（申込必要）

ミニトランポリンの上で体を動かし、体幹を鍛えてみませんか。
【と　き】３月 16 日(土) 午前 10 時～11 時半
【対　象】小学生
【定　員】15 人
【持ち物】上靴(体育館シューズ)

●子育て相談(希望者は託児あり)　（申込必要）

公認心理師･臨床心理士に子育ての相談をしていただけます。
【と　き】3月 19 日(火)
①　10 時～11 時　　③　13 時～14 時
②　11 時～12 時　　④　14 時～15 時
【定　員】４人

☆キッズタイム世代間交流卓球　（申込必要）

初心者から経験者まで個々に応じた指導をしていただき、卓球を通して世代間の交流を楽しんでいただけます。
【と　き】３月 24 日(日) 午後２時～4 時
【対　象】小学生から 18 歳まで
【持ち物】体育館シューズ・汗拭きタオル・水筒（ラケットの貸出有）・利用登録者証

●1 歳児の会「手形で作品作りと座談会」(申込不要)

子どもの手形を取って作品を作り、保健師・管理栄養士・子育て支援員を交えた座談会で保護者同士の交流を持っていただけます。
【と　き】３月 28 日(木)　午前 10 時～11 時半
【対　象】１歳児(令和３年４月２日生まれから令和４年４月１日までに生まれた子ども)と保護者
【定　員】10 組
【持ち物】手拭きタオル(汚れてもいい服)

●0歳児の会「座談会」　（申込不要）

親子でふれあい遊び後、助産師・保健師・管理栄養士・子育て支援員を交えた座談会で子育て相談や参加のお母さんとの交流を持っていただけます。
【と　き】３月 14 日(木)　午前 10 時～午前 11 時半
【対　象】０歳児(令和４年４月２日以降に生まれた子ども)と保護者

☆なかよしタイム　(世代間交流)(申込不要)

いなみっこ広場に遊びに来ている親子さんと話したり、遊んだりしてみませんか❣

【と　き】３月22日(金)午前９時～正午
※出入り自由です。

【対　象】興味のある人どなたでも
※町外の人も可　※靴下着用でお願いします。

令和６年度「１歳児の会」会員募集

親子で一緒にいろいろな活動を通じて素敵な仲間づくりをしませんか。令和６年度から新たに年間で１期(２月募集)２期(７月募集予定)３期(１０月募集予定)の３期に分けて活動します。

１期(４回コース)の会員を募集します。

１期：４月24日(水)　タッチセラピー
５月15日(水)お散歩
６月　５日(水)歯科衛生士の歯のお話
７月18日(木)手形で作品作りと座談会

【対　　象】１歳児(令和４年４月２日から令和５年４月１日までに生まれた子ども)と保護者
【活動場所】いなみっこ広場(水辺の里公園の場合もあります)
【活動時間】午前10時～11時半
【定　　員】15組程度
※申込みが定員を超えた場合は、抽選で決定します。
結果は３月中に郵送でお知らせします。
【申込期間】２月27日(火)午前８時～３月９日(土)午後５時
※1期に参加された人も、２期・３期に応募いただけます
【申込方法】オンライン申請のみ
※先着順ではありません。

令和６年度「先輩ママの会」会員募集！！

「いなみっこ広場」の事業開催に伴う準備や託児を応援していただける子育て支援ボランティア「先輩ママの会」の会員を募集します。

資格・年齢は問いません。子どもが好きな人なら大歓迎です。

活動日の中から都合の良い日のみの参加でも構いません。子どもたちと楽しい時間を一緒に過ごしてみませんか。

【活動期間】令和６年４月～令和７年３月
(月１～２回程度)
【活動場所】いなみっこ広場など
【活動時間】おおむね午前９時半～11時半
【申込期間】２月１４日(水)～２４日(土)
【申込方法】申込書に①氏名②電話番号③住所などを記入し、いなみっこ広場窓口またはメール、FAX、電話で申し込んで下さい。

電　　話　079-497-7100
ＦＡＸ　079-497-7130

E-mail　inamikko@town.hyogo-inami.lg.jp

エリザベスママの「言うこと、大人。」

いなみ・まちの子育てひろばスケジュール２月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					おもちゃ ライブラリー	
4	5	6	7	8	9	10
		道親くらぶ	ゆるり家	ゆるり家	ゆるり家 道親くらぶ ベビースマイリー	
11 建国記念の日	12	13	14	15	16	17
道親くらぶ	道親くらぶ うさちゃん ひろば	ゆるり家 道親くらぶ	道親くらぶ		道親くらぶ	
18	19	20	21	22	23 天皇誕生日	24
		ゆるり家 道親くらぶ		ままの木		
25	26	27	28	29	※自然災害が稲美町に警報が発令された場合、ひろば活動は安全のため中止とさせていただきます。	
	道親くらぶ					

《ゆるり家》

・よっとい day(子育てひろば)

～いろんな世代の人が集まってゆるくつながれる場です。ぜひふらっと遊びに来てください。～

【日　時】８日(木) 10:00～15:00(時間内出入り自由)　▲HP

【場　所】ゆるり家

【参加費】300 円(お茶代込・初めての人は無料)

・公会堂によっとい day in 国岡

～国岡地区のお住まいの小さいお子さんのいる方や妊婦さん、いろんな世代の方とゆるやかにつながりませんか？～

地域の高齢者の集いの場・いきいき広場の横で、子育てひろばをひらいています。

【日　時】９日(金) 10:00～13:00(時間内出入り自由)

お腹がすく子はお昼ご飯を持ってきてね。

※10:30 頃からベビーマッサージをします。

【場　所】くにおか公会堂　和室

【参加費】無料

・妊婦さんと赤ちゃんの会(仮)

～妊婦さんと赤ちゃん連れの方がゆるくつながれる会をはじめます。赤ちゃんが産まれる前にぜひつながっておきましょ♪～

【日　時】13 日(火) 10:00～12:00

【場　所】ゆるり家

【参加費】初回無料(お茶代込み)

・みんなのてらこや

【内　容】フラワーアレンジメント ７日(水) 10:00～12:00

アロマハンドクリームづくり 13 日(火) 10:30～11:30

練り切りづくり　20 日(火) 10:00～12：00

※詳細は、お問合せください。

【問合先】メール：yururiya173@gmail.com

《道親くらぶ》

・ちょっぴりのんびりの会

【日　時】９日(金)10:00～11:30

【場　所】母里福祉会館　和室

・よ～きたはうす(遊び場と味噌汁その他)　▲mail

【日　時】６日(火)・20 日(火)10:00～17:00 ごろ

【場　所】稲美中央公園野外活動センター管理棟とこどもの国

・道親味噌作り

【日　時】11 日(祝・日)12 日(月・振休)

【場　所】いきがい創造センター

・ちょこっとくらぶ

【日　時】14 日(水)10:00～12:00

【場　所】なんなん広場

・ちょっぴりおねえさんの会

【日　時】16 日(金)10:00～11:30

【場　所】母里福祉会館　和室

・なおちゃんと英語で遊ぼう

【日　時】26 日(月)10:30～11:30

【場　所】母里福祉会館　ホール

【問合先】メール：michioyasan@yahoo.co.jp

《おもちゃライブラリー》

木のおもちゃを使って自由遊び

【日　時】２日(金) 10:00～11:30

【場　所】加古福祉会館　集会室

【問合先】492-8668（社会福祉協議会）

《ベビースマイリー》

【日　時】９日(金) 10:00～11:30

【内　容】リズムダンス、手遊び、

バルーン遊び、楽器遊び、

手形足形でお雛様作り　▲mail

【場　所】加古福祉会館　集会室

【問合先・申込】メール：chisato.k.105@gmail.com

ＴＥＬ：080-3807-4008

《ままの木》

ゆるぶるお散歩

【日　時】22 日(木)10:00～12:00

【内　容】落ち葉のプールを作ってあそぼう!!　▲instagram

【場　所】稲美町のちょっと近くの森

【参加費】おとな 500 円子ども 100 円(味噌汁代込み)

【問合先】ままの木公式 LINE ID:@580iutzq

《コープ稲美　うさちゃんひろば》

【日　時】12 日(月)10:30～12:00

【場　所】コープ稲美 組合員集会室

【参加費】親子１組で 200 円

【問合先】078-935-7180

(コープこうべ第６地区本部)

《いなみっこひろば》

【自由開放時間】火曜日～日曜日

① 9:00～12:00　②13:00～17:00

※利用時間を区切り、消毒を行っています。

【対　象】原則０歳～就学前の子どもと保護者

【問合先】497-7100 (いなみっこ広場)

メール：inamikko@town.hyogo-inami.lg.jp