令和６年９月

こころん だより

しおがま子育て支援センター

今年の夏も記録的な猛暑が続きましたね。暑さの中にも水遊びやお祭り、お出かけなど夏の楽しい経験がたくさんできたのではないでしょうか。9 月に入り、朝夕は少しずつ涼しくなってきましたが、まだまだ残暑が厳しい日が続いています。これからの時期は、夏の疲れが出たり、朝晩の気温差で体調を崩しやすくなりますので、健康に気を配りながら過ごしていきたいですね。

あそびの広場（こころん）　梅っこ座さんの人形劇

あそびの広場（つどい）　夏のあそびを楽しもう！

お魚つりやスタンプあそびをしたり、お外で水遊びをしました。天気も良くて、水遊びはみんな気持ちよさそうでした。

子育てコンシェルジュより♡

厳しい暑さが落ち着くとともに、朝晩は過ごしやすくなってきましたね。この時期は夏の疲れも出やすく、朝晩の気温差で体調を崩しやすい時期でもあります。睡眠時間をたっぷりとって、栄養満点の食事を心掛けましょう。疲労回復にはビタミンＢ１ がいいそうですよ☆ビタミンＢ１ は糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素。ビタミンＢ１を多く含むのは「豚肉」や「枝豆」「豆腐・豆乳」などです😊きのこや枝豆を入れた豆乳スープもいいですね♪

★塩竈市子育て支援センター『こころん』

〒985-0002　塩竈市海岸通１番15号　　TEL　022（363）3630　FAX　022（369）3620

市ホームページ　http://www.city.shiogama.miyagi.jp/soshiki/11/1852.html

≪利用対象≫・０歳から未就学のお子さんとその保護者（小学生は遊べません）

≪開館時間≫・９：３０～１２：３０　　１３：３０～１６：００

＊１１：４５～１２：３０はランチタイム（持参した昼食を食べることができます）

≪休館日≫　・毎週木曜日・祝日・年末年始

＊無料駐車場は塩竈市中央公共駐車場です

★『つどいの広場』（市営梅の宮住宅集会所）

最大３時間まで無料券を発行します

〒985-0085　塩竈市庚塚１番１号　　TEL　070（6494）3906（開館日のみ）

≪利用対象≫・０歳から未就学のお子さんとその保護者　＊水曜日はベビーちゃんの日（０歳児限定）

≪開館時間≫・１０：００～１１：４５（月・水・金のみ）

≪休館日≫　・祝日・年末年始

しおがま子育てアプリ『にこ♥るん』にも掲載しています。

9月カレンダー

◎こころん開館時間　９：３０～１２：３０　１３：３０～１６：００
◎つどいの広場開館時間　１０：００～１１：４５（月・水・金）

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 プラレールの日	2 つどい	3	4 つどい（0歳児）	5　休館日 いちごくらぶ活動日	6 つどい	7
8 プラレールの日	9 ウェルカムこころん つどい	10 出張こころん 「大日向」	11 つどい（0歳児） 子育て相談会	12　休館日	13 つどい申込者限定 あそびの広場 つどい	14
15 プラレールの日	16　休館日 （敬老の日）	17 ＊身長体重測定日	18 つどい（0歳児）	19　休館日 こころん申込者限定 あそびの広場	20 つどい	21
22　休館日 （秋分の日）	23　休館日 （振替休日）	24 出張こころん 「青葉ヶ丘」	25 つどい（0歳児） ベビ卒	26　休館日 ファミサポ会員講習会	27 つどい	28
29 プラレールの日	30 ウェルカムこころん つどい					

『こころん』ではランチタイムがあります。各自持参した昼食を食べることができます。ランチタイムを実施する日はカレンダーのマークがついている日になります。ランチの時間(11：45～12：30)はおもちゃで遊ぶことができませんのでご了承ください。

★こころん　あそびの広場

9月19日(木)　10:30～11:30　申込制

【対象】1歳6カ月以上のお子さんと保護者10組
【内容】べびっくの遠藤しのぶ先生をお迎えして「ロディヨガ」をします
【申込受付】9月2日(月)13:30～

★つどい　あそびの広場

9月13日(金)　10:30～11:30　申込制

【対象】未就学児親子7組
【内容】つどいの広場　音楽会♪手作りの楽器を作って、みんなで遊びます♡
【申込受付】9月2日(月)13:30～

≪イベントは市内在住の方が優先となります≫
最新の情報は塩竈市のラインやホームページ、子育てアプリ「にこ♥るん」、インスタグラムでご確認ください。

★ウェルカムこころん

9月9日(月)・30日(月)　13:00～14:00

【対象】生後4カ月以上のお子さんと保護者
【内容】赤ちゃん誕生お祝いギフトの贈呈式やふれあい遊びの紹介など
【申込方法】対象のお子さんにご案内状をお送りしますので、WEBでご予約ください。

※ウェルカムこころんの日は、午後の開館が14：00からとなりますのでよろしくお願いいたします。

★出張こころん

・9月10日(火)　10:30～12:00　大日向地域集会所
・9月24日(火)　10:30～12:00　青葉ヶ丘集会所

【内容】こころん職員が玩具を持って集会所に遊びに行き、季節の制作などをします。今月は『お月見』『くり』を作ります。
【対象】未就学児の親子どなたでも
＊申し込みは不要となりますので、直接集会所におこしください。
場所がわからない方は、職員にお声がけください。

【塩竈市こども家庭センター（公式）】
インスタグラムはじめました。塩竈市の子育て情報や子育てイベント等をタイムリーにお届けします！ご登録をおねがいします。

SHIOGAMA.MIRAI