

親子で自由に遊べる場所です

令和8年6月(第51号)

浜田市子育て世代包括支援センター発行

# すくすく

6月

日々や朝晩の寒暖差が激しく、衣服の調整が難しい季節です。気温の変化で体調を崩さないように気をつけたいですね。また6月はむし歯予防月間です。家族みんなで歯の健康にも気をつけましょう😊

## 6月のお知らせ

※予約は1日(月)から開始します。

### ママパパ学級

♪6月2日(火) 13:30~15:30

妊娠中の栄養&産後の手続き・帝王切開の話  
妊娠期&授乳期の栄養について(栄養士)、出生後の手続き・帝王切開の話もあります!

♪6月23日(火) 18:00~19:00

赤ちゃんの栄養&産後の心を守るための話

市内で開催されている助産師さんの講話です

食育講座 6月9日(火) 10:00~

~大注目!かみかみパワ〜♡~

「よくかむ」といいことたくさん😊子どもだけでなく大人も元気になれる“かみかみ”についてお伝えします

### 親子で遊ぼっ!

6月13日(土) 10:00~

レクリエーション協会の方が来られ、楽しく遊べる親子遊びを教えてください。【対象:1~2歳】

### 歯っPータイム

6月19日(金) 10:00~

~お口を使った遊びとその効果~

歯科衛生士さんのお話を聞いてみませんか?  
(終了後、個別相談できます)

口遊びによいおもちゃを作ります



### 離乳食講座~にんじん~

6月23日(火) ♡10:00~1回食~完了期

♡13:30~はじめての離乳食

簡単に軟らかくする調理方法を知らせますよ。  
※梅雨時の食中毒予防もお話します♡

### ひよこの会(1歳未満の会)

6月25日(木) 10:00~

~赤ちゃんの肌を守ろう!~

赤ちゃんの肌はきれいに見えますが、とってもデリケート。色々気になる時期ですが何に気を付けておられますか?一緒に共有しましょう!

わくわくタイム 6月30日(火)10:00~

★お外でわくわく あ~そぼう!★

お砂や草・花に触れておままごとをしますよ。お外って楽しい!芝生気持ちいい!気分をママ・パパも味わいましょう。赤ちゃんのゴロリンスペースもあります。🌸(※雨天:七夕製作)

持って来るもの 着替え・帽子・タオル・お茶

### 《お問合せ・申し込み先》

浜田市子育て世代包括支援センター

☎ 0855-22-1253

✉:sukusuku@city.hamada.lg.jp



★いずれの行事も予約制です。希望される方は事前にご連絡ください。

★体調のすぐれない時はお家でお休みしましょう。元氣になったらすくすくでまってるよ!

すくすく  
行事の紹介

歯ッP-タイム

歯をたいせつに

6月は虫歯予防月間です。すくすくでは、毎月1回『歯ッP-タイム』を開催しています。(9月、3月はお休み)  
歯科衛生士が、歯ブラシの選び方や正しい歯磨きの仕方やコツなどについて話したり、その後個別相談もできます。6月は『お口を使った遊びとその効果』をテーマに話した後、すくすく保育士と一緒に『簡単にできる口遊びによいおもちゃ作り』をします。  
ご参加お待ちしております☆

毎月の開催日は月刊誌『すくすく』でご確認ください。

「パパとあそぼっ!」を開催しました☆

5月16日(土)、3歳から6歳の子どもとそのパパを対象に『パパとあそぼっ!』を開催しました。  
レクリエーション協会の方が来られ、パパと楽しめる遊びをたくさん教えてくれました。パパも子どもたちとじっくり遊び、親子で楽しむ声が響いていました。また6月13日(土)は、1、2歳を対象に『親子であそぼっ!』を開催します。こちらもレクリエーション協会の方が来られ、1、2歳と楽しめる親子遊びを紹介してもらう予定です。ぜひご参加ください☆



お知らせ

7月11日(土)に『親子でつくってあそぼう!』を開催します!  
簡単にできるおもちゃを作って親子で遊びたいと思います☆  
ご参加お待ちしております!

歯の健康づくり

～歯と口の健康が子どもの健康・成長へつながります～

子育て支援係保健師より

歯と口を健康にすることで、病気を寄せ付けない元気な体をつくることができます。  
「かむ力」を育て、生活リズムを整え、「食べたらみがく」の習慣をつけていきましょう。

規則正しい生活を心がけ「だらだら食い」をひかえましょう

食事やおやつ時間を決め、糖分の少ないおやつや飲み物を選びましょう。

歯みがきの習慣をつけましょう

乳歯はむし歯になりやすいので、食事をしたらすぐ歯をみがく習慣が大切です。  
とくに寝る前はていねいに。また、大人がしっかりと仕上げみがきをしてあげましょう。

かむ力の大切さを伝えましょう

よくかむことで、あごの発達がよくなり、きれいな歯並びになります。調理の工夫で、さまざまな食感を楽しめるとよいですね。

☆浜田市では、1歳6か月児健診及び3歳児健診時にフッ素塗布利用券を配布しています。  
むし歯予防としてフッ素塗布は有効とされています。ぜひ、ご利用ください。



# はまだファミリー・サポート・センターだより

## すくすく講座のお知らせ

要予約

ファミリーでのご参加もお待ちしています！



## 救急法



と き 6月20日(土) 10時~11時  
 ところ 浜田市子育て世代包括支援センター すくすく  
 講 師 浜田消防署員  
 内 容 子どもによくある事故の特徴や原因について理解し、日常生活での事故予防のための方法を学びます。また、万が一事故が発生した場合の応急処置についてやAEDの使い方も教えていただきます。



### 昨年の参加者の感想より

### 昨年の様子

- ・ 何度か心肺蘇生法を受講していたが忘れていることも多く、定期的に学び直すことも必要だと感じました。実際のけいれんの動画も見たことがなかったので参考になりました。
- ・ 予想外のことが生じるとあわててしまうので、今回言われたようにまずは「落ち着く」ということを大切にしたいです。また次回も受けたいです。

○令和8年度に新規登録された生後3か月~小学6年生の児童の預かりの援助については、1時間(600円)のお試し無料券が利用できます。詳細は、登録時にご説明させていただきますので、この機会にぜひご登録お待ちしております！

〈お問合せ〉〒697-0016 浜田市野原町 859-1

浜田市子育て世代包括支援センター内

はまだファミリー・サポート・センター

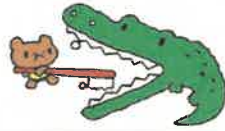
TEL 0855-22-8912 FAX 0855-22-9810

(月曜日~金曜日 8時30分~16時30分)





# 6月の予定



## <遊べる時間>

月曜日～日曜日 8:30～17:00

(水曜日は親子の遊びはお休みです。  
窓口は開設しています。)



日	月	火	水	木	金	土
	1 	2 ★ママパパ学級 13:30～15:30 	3 親子の遊びの お休み日 ★1歳6ヶ月児健診	4 ★音楽リラクゼーション (7ヶ月未満) 14:00～15:00	5 ★育児相談 ★オペーオ・ひだまり 10:00～ 	6 ★おもちゃの病院 13:30～14:30
7	8 	9 ★食育講座 10:00～ 	10 親子の遊びの お休み日 ★乳児健診	11 【育児相談】 ★9:30～11:00 ★13:30～14:30 母子手帳、計測用対 を2枚ご持参ください	12 ★育児相談 ★絵本の会 10:30～ 	13 ★親子で遊ぼう！ 【対象:1、2歳】 10:00～11:00 午前中、あそびの へやとえほんのへ やはつかえませ
14	15 	16 【ランチのへやは 使えません】	17 親子の遊びの お休み日 ★5歳児健診	18 口遊びによ いおもちゃ を作ります	19 ★育児相談 ★歯UPタイム 10:00～ ★オペーオ・ひだまり 10:00～ 	20 ★すくすく講座 【救急法】 10:00～11:00 午前中、あそびの へやとえほんのへ やはつかえませ
21	22 ★こころの相談 13:00～ 市内で開業 されている 助産師さん の講話です	23 ★離乳食講座 1回食～完了 10:00～ はじめての離乳食 13:30～ ★ママパパ学級 18:00～19:00	24 親子の遊びの お休み日 ★3歳児健診	25 ★ひよこの会 10:00～ ★手作りおもちゃの会 13:30～15:00	26 ★育児相談 ★絵本の会 10:30～ 	27 
28	29 	30 ★わくわくタイム 10:00～	<p>★遊びに来るときは、事前予約不要です。 行事の参加は事前にご予約ください。 ★予約は1日(月)から開始します。 ★『音楽リラクゼーション(7ヶ月未満)』、 『親子であそぼう!』の予約は開始しています。</p>			

### ★各地域の子育て広場(10:00～11:00)

【会場:各地域まちづくりセンター】

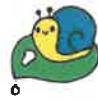
- ★長浜・・・4日(木) 芋の苗植え
- ★美川・・・10日(水) 柏餅づくり[11組限定]
- ★石見・・・17日(水) 運動遊び&バルーンアート

### 【予約・問い合わせ先】

浜田市社会福祉協議会  
☎22-0094  
※参加費・・・1家族100円

### ★各地域の子育てサロン(10:00～12:00) & ♥育児相談

- ★旭・・・4日(木) 映画を見よう&シャカシャカおにぎりを作ろう  
(旭支所3階フリーホール) ☎45-0188  
♡1日(月) 育児相談(旭支所、9:30～11:00)  
♡19日(金) 育児相談(あさひなないろクラブ)



- ★金城・・・11日(木) フリースペース(さんあいホーム)
- ★三隅・・・♡9日(火) 育児相談(おひさま、受付11:30まで)
- ★弥栄・・・♡16日(火) 育児相談(やさかこども園 ※要予約(3日前まで)  
園児さんとの交流あり! 10:00～11:00 ☎48-2656)

★子育て広場・子育てサロンともに事前申し込みが  
必要です。(♡育児相談は予約不要です)  
★内容変更の可能性があります。



### 《7月の主な予定》

- ・2日(木)・・・音楽リラクゼーション  
(7ヶ月未満)
- ・4日(土)・・・おもちゃの病院
- ・7日(火)・・・食育講座・歯UPタイム
- ・9日(木)・・・音楽リラクゼーション  
(7ヶ月～1歳未満)
- ・10日(金)・・・絵本の会(4週目はお休みです)
- ・11日(土)・・・つくってあそぼう!
- ・14日(火)・・・ひよこの会  
手づくりおもちゃの会
- ・18日(土)・・・ママパパ学級
- ・23日(木)・・・わくわくタイム
- ・27日(月)・・・水遊び
- ・28日(火)・・・離乳食講座
- ・30日(木)・・・すくすく講座
- ・毎週金曜日・・・育児相談

日程は予定になります。  
詳しい内容や正式な日程は  
7月号のおたよりでご確認ください。

