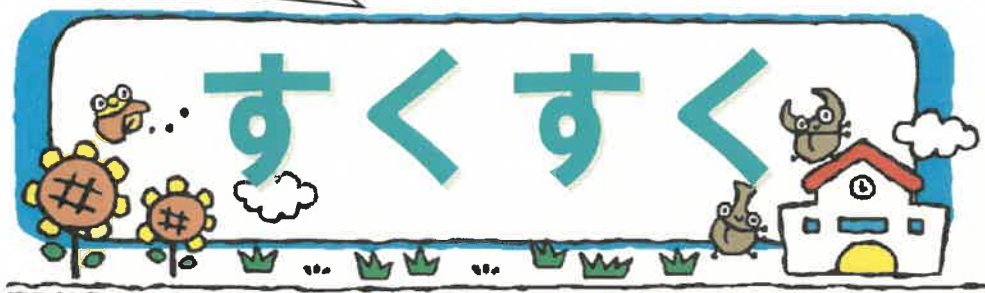




親子で自由に遊べる場所です

令和8年8月(第53号)

浜田市子育て世代包括支援センター発行



8月になりました。まだしばらく暑い日が続きそうですね。

すくすくでは熱中症予防として熱さ指数(WBGT 値)の計測をしています。熱中症警戒アラートが発令され WBGT 値が高いときは、室内での遊びを楽しみましょう！



8月のお知らせ



食育講座

8月4日(火) 10:00~

~浜田の魚を知ろう!~

アジの三枚おろしの実演を見よう!

おやつにアレンジ! ところてん突き体験😊



市内で開業
されている
助産師さん
の講話です

ママパパ学級

8月4日(火) 18:00~19:00

~マイナートラブルと予防の話~

8月20日(木) 13:30~15:30

~赤ちゃんのお世話&妊娠中の歯の話~

着替え・おむつ替え・抱っこ体験と沐浴のポイント、歯科衛生士さんによる歯のお話です。



離乳食講座~今月の食材トマト~



8月18日(火)♡10:00~1回食~完了期

♡13:30~はじめての離乳食

簡単な皮むき、種の取り方を実演しますよ! 子どもさんの便秘でお悩みの方、改善のお手伝いしますよ♡



歯ッPータイム

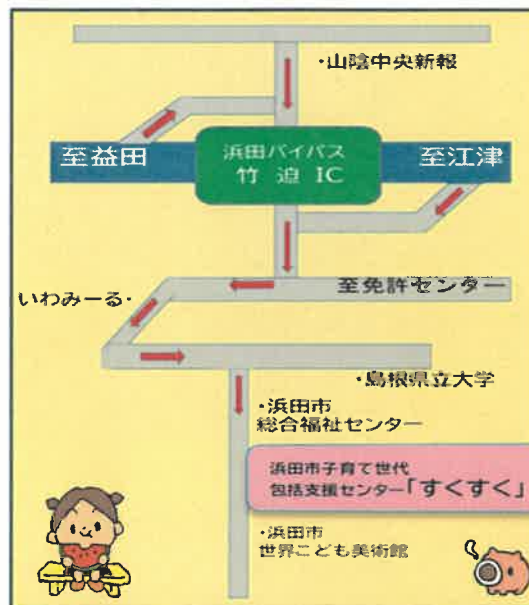
8月21日(金) 10:00~

~丈夫な歯を作るためのヒント~

「むし歯になりにくいおやつとは?」「歯みがき粉の使い方」についてお話します。

食生活改善推進員さんによるおやつを紹介・試食もあります♪

おやつ
の試食
が
あります!



わくわくタイム

8月25日(火) 10:00~

~みんなでわいわいプールあそび~

プール最終日はとっておきの水遊び! 見るだけで涼くなる噴水シャワーやウォータースライダー遊び・しゃぼん玉などいろいろ楽しめますよ。持ってくるもの 着替え・帽子・タオル・お茶



ひよこの会(1歳未満の会)

8月27日(木) 10:00~

~親子ふれ合い体操~

子どもさんとふれ合いながら、楽しくエクササイズしませんか? 今回は骨盤まわりに焦点をあて、ほぐす・鍛える・ストレッチをしていきます! 皆様のご参加、お待ちしております!!



《お問い合わせ・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。予約は随時しています。
- ★体調のすぐれない時はお家で休みしましょう。元気になったらすくすくで待ってるよ。

国際ソロプチミスト浜田様より寄贈していただきました☆

国際ソロプチミスト浜田様より、「ノンスリップカラーマット」「バランスホッピング」「つないでスライダー」の寄贈をいただきました。センターで使わせていただきたいと思います。ありがとうございました。



ノンスリップ
カラーマット

バランス
ホッピング

つないで
ライダー

「つくってあそぼう」を開催しました☆



7月11日(土)、親子で『紙コップでけん玉』、『牛乳パックを使ってトントン相撲』を作りました。紙コップでけん玉は自分でシールを選び、紙コップに貼りました。また、トントン相撲は牛乳パックに好きな絵を描き、用意した土俵の上で親子対決を楽しむ姿が見られました。シールを選ぶ時間から目をキラキラ輝かせながら楽しむ子どもの表情が印象的でした。親子での楽しい工作時間になったようです☆

「子どもは大人より暑さに弱い～子どもの熱中症にご注意ください～」

子育て支援係保健師より

熱中症は急速に進行して重症化しますので、早めに異常に気づき、応急処置を行うことが大切です。

＊子どもの特徴

- ①背が低いことやベビーカーの利用などにより、大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多く、地面からの照り返しの影響を大人より受けることに留意しましょう。(大人の顔の高さ:32℃の時、こどもの顔の高さ:35℃程度の感覚です。)
- ②こどもは体温調節機能が未発達です。体温を下げるのにも時間がかかってしまうため、体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすくなります。

＊予防方法

- ・暑さ指数や熱中症警戒アラートをこまめにチェックしましょう。
- ・屋内で熱中症に注意！エアコンや扇風機を適切に使いましょう。
- ・こまめに水分補給しましょう。適度に休憩をしましょう。
- ・通気性の良い服装で、帽子など日よけ対策もしましょう。
- ・短時間であっても絶対に子どもだけを車内に残さないようにしましょう。
- ・睡眠と栄養バランスの良い食事を摂り、しっかり運動をしましょう。湯船につかりましょう。



↑熱中症の応急処置についてはこちら
《早めの熱中症予防!症状が現れたら
速やかな処置を! (消費者庁 HP)》

参考 みんなで見守り「こどもの熱中症」を防ぎましょう! (こども家庭庁 HP)



おもちゃの病院 ～壊れたおもちゃが元気 100 倍に！！～



毎月第 1 土曜日 13:30～14:30

センター内で開催しています。

壊れたおもちゃをボランティアスタッフの方が
修理していただきます。

事前に連絡していただき、当日の時間内にご持参ください。

治療費を少額（100 円程度）いただきます。

利用者さんのおもちゃだけでなく、当センターのおもちゃ
なども修理していただき、とても助かっています。



おもちゃの一例



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

要予約
どなたでも参加 OK です！

「救急講話」



とき 令和 8 年 9 月 7 日（月）10:00～11:00
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 救急救命士
内容 お子さんの日常生活に潜んでいる色々な危険を察知して
いただくための講話です。
身近に起こりやすい事故の予防と対策を教えてください。



○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 8:30～16:30）





8月の予定



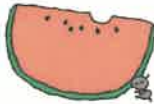
<遊べる時間>

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
☆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。 ☆絵本の会、手づくりおもちゃの会 はお休みです。					【育児相談について】 ☆9:30～11:00 ☆13:30～14:30 母子手帳、計測用タール を2枚ご持参ください	★おもちゃの病院 13:30～14:30 
2	3 ☆水遊び 10:00～10:45  【ランチのへやは は使えません】	4 ☆食育講座 10:00～ ☆ママパパ学級 18:00～19:00 市内で開業 されている 助産師さんの 講話です	5 親子の遊びの お休み日 ☆1歳6ヶ月健診	6 ☆水遊び 10:00～10:45 ☆音楽リラクゼーション (7か月未満) 14:00～15:00	7 ☆育児相談 ★すぱーず・ひだまり 10:00～ 	8 
9	10 ☆水遊び 10:00～10:45 	11 山の日 休館日	12 親子の遊びの お休み日	13 	14 	15 
16	17 ☆水遊び 10:00～10:45 ☆こころの相談 13:00～ 	18 ☆離乳食講座 1回～完了期 10:00～ はじめての離乳食 13:30～14:00	19 親子の遊びの お休み日 ☆5歳児健診	20 ☆水遊び 10:00～10:45 ☆ママパパ学級 13:30～15:30	21 ☆育児相談 ☆歯っぴータイム 10:00～ おやつの 試食が あります！ 	22 
23	24 ☆ケープルアナウンサー による読み聞かせ 10:30～ 	25 ☆わくわくタイム 10:00～ 	26 親子の遊びの お休み日 ☆3歳児健診	27 ☆ひよこの会 10:00～ 	28 ☆育児相談	29 
30	31 					

★浜田地域の子育て広場(10:00～11:00)【会場:各地域まちづくりセンター】

★周布…4日(火) 海あそび(10組限定)
【大麻まちづくりセンター】

★国府…26日(水) そうめん流し

★長浜、美川、石見…お休み

★各地域の子育てサロン(10:00～12:00) & ♥育児相談

★金城…6日(木) プール遊び・スイカ割り(さんあいホーム) ☎42-2300

★旭…6日(木) ミニ夏まつり & プール遊び

(旭支所3階フリーホール) ☎45-0188

♥3日(月) 育児相談(旭支所、9:30～11:00) ☎45-1435

♥21日(金) 育児相談(あさひなないろクラブ、9:30～11:30) ☎45-8181

★三隅…♥18日(火) 育児相談(おひさま 受付11:30まで) ☎32-2806

★弥栄…お休み

【予約・申し込み先】

浜田市社会福祉協議会

☎22-0094

※参加費 1家族100円

《9月の主な予定》

- ・3日(木)…音楽リラクゼーション
- ・5日(土)…子育て・孫育てを楽しもう!
おもちゃの病院
- ・7日(月)…すくすく講座(救急講話)
- ・8日(火)…食育講座
- ・11日(金)、25日(金)…絵本の会
- ・17日(木)…離乳食講座
- ・24日(木)…ひよこの会
手づくりおもちゃの会
- ・26日(土)…ママパパ学級
- ・29日(火)…わくわくタイム
- ・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
9月号のおたよりでご確認ください。



★子育て広場・子育てサロンともに事前申込
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。

