

令和7年 11月

# 砺波市 南部子育て支援センター

砺波鹿島153 南部認定こども園内 TEL 32-6016



★開館日時 月～金曜日 9時～17時



日	月	火	水	木	金	土
						1 休館日
2 休館日	3 休館日 文化の日	4	5「野菜摂取 推定量測定会」 10:30	6	7 子育て相談	8 休館日
9 休館日	10 	11	12 身体計測 健康相談	13 食改さんの 「おやつ教室」 10:30	14	15 休館日
16 休館日	17	18	19 リズムダンス 10:45	20 	21	22 休館日
23/30 休館日 勤労感謝の日	24 休館日 振替休日	25 	26	27	28	29 休館日

## 📖親子で楽しむ読書の秋📖

支援センターでは、帰りの会に「お話の時間」を設けています。

絵本のお話を聞き、たくさんの絵を見ることは赤ちゃんにとって心地よいものとなり情緒が安定します。

絵本をたくさん読んであげて脳の発達や感受性を育ててあげましょう。

### おすすめ絵本

だるまさんシリーズ  
とうふさんがね・・・  
きんぎょがにげた  
うずらちゃんのかくれんぼ など



## 「野菜摂取推定量測定会」

「となベジプロジェクト」

～野菜を食べよう 野菜から食べよう～

5日(水)に健康センターの職員の方が来所され、みなさんの野菜の摂取量を測定できる「ベジチェック」をして下さいます。野菜が足りているか？どのくらい摂取すればよいか？など体のチェックをしてみませんか？

## 食改さんの「手作りおやつ教室」

※季節を感じる手作りおやつレシピ※

13日(木)に、地域の食生活改善推進委員の方々が簡単にできる手作りおやつを紹介して下さいます。今回は「さつまいもとりんご煮」と「かぼちゃのおやき」を予定しています。対象は離乳食後期(9～11か月以降)のメニューですが、対象でないお子さんや保護者の方も試食をして参考にしてください。

★飲み物は各自で用意をお願いします。★