



令和7年8月1日発行  
 子育て支援センターくるる  
 (本町2丁目 アップルとおかまち内)  
 開館時間 9:00~12:00  
 13:30~17:00  
 休館日 水曜日・祝日・年末年始  
 電話 025-757-1008 (FAX兼用)  
 Mail [f-kururu@city.tokamachi.lg.jp](mailto:f-kururu@city.tokamachi.lg.jp)

十日町市  
LINE



本格的な夏到来！暑い中ベビーカーやお子さんを抱っこしてくるるに遊びに来てくださるお家の方も多くなります。涼しくなるで、ひと息ついてリフレッシュしていきませんか。お待ちしております。

## 8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
※日曜日は育児相談・身体測定はありません。					1 ★★ おうちでちょこっと ヘアカット教室 (14:00~15:30)	2 親子で作ろう バルーンアート (10:00~11:00) 予約制
3	4 ★★ ごはん相談室 <管理栄養士> (14:00~15:30) 受付15:00まで 身体測定 はいはいアスレチック (9:00~15:00)	5 ★★	6 休館日	7 ★★ つくってあそぼう (9:00~15:00)	8 ★★ つくってあそぼう (9:00~15:00)	9
				<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;">           今月は「ジャラジャラ」 作りです         </div>  <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">           ビーズを引っ張って遊びます         </div>		
10	11 休館日 (山の日)	12 ★★	13 休館日	14 ★★	15 ★★	16
17	18 ★★ はいはいアスレチック (9:00~15:00) 看護学校実習	19 ★★	20 休館日	21 ★ わくわく誕生会 (11:00~11:30)	22 ★★	23
24 — 31	25 ★★ はいはいアスレチック (9:00~15:00)	26 ★★	27 休館日	28 ★★	29 ★★	30

・★11時～★15時～ 『サンサンたいそう』、ふれあい遊び、絵本の読み聞かせやペープサートなど



## 9月の予定

2日(火)	よちよちタイム
4日(木)	入園に関する話①・②
5日(金)	親子歯みがき教室
6日(土)	パパと遊ぼう
8日(月)	ベビーマッサージ教室
9日(火)	入園の話③
18日(木)	わくわく誕生会
22日(月)	ごはん相談室・身体測定
25日(木)	つくってあそぼう
26日(金)	つくってあそぼう

## ～入園に関する話～

子育て支援課保育園係 渡邊

10月から令和8年度の入園募集が始まります。新規入園だけでなく途中入園や入園の申請に関する話を聞いてみませんか。

日時：①9月4日(木)10時～11時30分  
 ②9月4日(木)14時～15時30分  
 ③9月9日(火)10時～11時30分

会場：くるる多目的室

申込み：来館時または電話で予約をしてください



※青字は午後開催

## 6月24日 ごはんとおやつの話

“こどもはよく眠りよく遊ぶと心も体も満足して、自然とおなかが空くようになります”など、生活リズムを整えバランスの良い食事を摂ることの大切さについて学びました。

今回は手作りおやつ展示もあり「お家で作ってみようかな」と好評でした。

次回は11月20日(木)です



### ★マカロニきな粉

材料(3人分)  
マカロニ 30g  
きな粉 大さじ2  
砂糖 大さじ1  
塩 ひとつまみ

#### 作り方

- ① マカロニを茹でる
- ② きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせる
- ③ 茹でたマカロニに②をまぶす



### ★ポテトもち

材料(3人分)  
じゃがいも 中サイズ1個  
片栗粉 大さじ2  
油 適宜  
バター 5g  
しょうゆ 小さじ1/2

#### 作り方

- ① ジャがいもは茹でてつぶし、片栗粉を混ぜ合わせる
- ② ①を小判型に丸め、油をひいたフライパンで表面を焼き、バターしょうゆを加えてからめる



## 7月4日 子育て講座 ～おんぶをしてみよう～



この日は6組の親子が参加。「この紐はこの穴に入れるのかな?」「腕の回し方が難しい」と悪戦苦闘しながらみんなで協力し合いおんぶに挑戦しました。

こどもたちはおんぶをしてもらおうとママのぬくもりを感じ、気持ち良さそうでした。

ママたちからは「おんぶは両手が空くし家事がしやすそう」「寝かしつけにも良さそう」などの声が聞かれました。

“おんぶをしてみたいけど、ひとりでは不安”という方はくるる職員にお声掛けください。いつでもお手伝いします。



背中で聞く子守唄は、赤ちゃんにとって心地よい振動です♪



## 8月のふれあい遊び ～ れいぞうこ ～

1. れいぞうこのなかにはちいさいチョコがありました  
コチョコチョ コチョコチョ コチョコチョ ×3  
コチョコチョ コチョコチョ コチョコチョ
2. れいぞうこのなかにはぎゅうにゅうがありました  
ぎゅーっと ぎゅうにゅう ぎゅーっと ぎゅうにゅう  
ぎゅーっと ぎゅーっと ぎゅうにゅう



## たくさん乗って 遊んでね!



【バトカー】



出発進行!

【ドクターイエロー】