



令和8年9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 t-kururu@city.tokamachi.lg.jp

十日町市
LINE



まだまだ残暑の厳しい日もありますが、朝夕の涼しさが心地よく感じられるようになりました。今月も楽しいイベントや遊びの場で、たくさんの笑顔にお会いできるのを楽しみにしています。いつでもお気軽にお越しください。

9月の予定 (講座・行事の時も通常の利用が可能です)

日	月	火	水	木	金	土
		1★★ 入園の話 ①10:00~11:30 ②14:00~15:30	2 休館日	3★★ 入園の話 ③10:00~11:30	4★★	5
6	7★★ ごはん相談室 〈在宅管理栄養士〉 (10:00~11:30) はいはいアスレチック (9:00~15:00)	8★ よちよちタイム (10:30~11:00) 育児相談 〈家庭相談員〉 (10:30~11:30)	9 休館日	10★★	11★★ 親子歯みがき教室 〈在宅歯科衛生士〉 (10:00~12:00) 予約制	12
13	14★★ はいはいアスレチック (9:00~15:00)	15★★ ベビーマッサージ教室 〈ベビーマッサージ講師〉 (10:00~11:30) 予約制	16 休館日	17★★ つくってあそぼう (9:00~15:00)	18★★ つくってあそぼう (9:00~15:00)	19
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24★★	25★ わくわく誕生会 (10:30~11:00) 「運動会ごっこ」	26
27	28★★ はいはいアスレチック (9:00~15:00)	29★★	30 休館日	今月は「キラキラドーム」作りです 数に限りがあります  9月は 10時30分 からです ※育児相談・身体測定は日曜日を除く 毎日しています(身体測定を希望する方は フェイスタオルをお持ちください)		

☆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。

☆教室や講座は開催日の1か月半前から予約開始です。

〈10月の予定〉

5日(月)	よちよちタイム
6日(火)	ごはん相談室
9日(金)	親子で楽しむヨガ教室
14日(水)	親子なかよしコンサート
16日(金)	さんぽにいこう
19日(月)	さんぽにいこう
23日(金)	わくわく誕生会
26日(月)	つくってあそぼう
27日(火)	つくってあそぼう

※青字は午後開催



くるるに来てね!

ウォーターマットで遊ぼう!



水の感覚が気持ちいいよ!

マグネットで遊ぼう!



好きなお弁当を作っ
てね!

食事のワンポイント とりわけレシピで離乳食

家族と一緒に食事から取り分けて離乳食を作ってみませんか



主菜 ジャがいものそぼろ



〈材料大人2人+ベビー〉
 ・じゃがいも…2～3個
 ・鶏ミンチ肉…100g
 ・水…じゃがいもがかぶるくらい
 ★鶏がらスープの素…小さじ1
 ★砂糖…小さじ1
 ★しょうゆ…大さじ1
 ★酒…大さじ1

～ワンポイント～

7～8か月頃は鶏ミンチとじゃがいもを分けてつぶすことで滑らかな仕上がりになります。

7～8か月頃

③で取り出し、それぞれ粗くすりつぶし、混ぜ合わせる。

9～11か月頃

③で取り出し、じゃがいもは一口大に切る。



〈作り方〉

- ①じゃがいもは皮をむき、4等分に切って水にさらす。5分程度さらしたらざるに上げて水気を切る。
- ②炊飯器にじゃがいも、鶏ミンチ肉、水を入れて、米を炊く時と同じ要領で加熱する。
- ③炊けたらじゃがいも、鶏ミンチ肉を赤ちゃん用に取り分ける。
- ④大人用は★印の調味料をすべて合わせ、炊飯器に入れて軽く混ぜる。様子をみながら追加加熱して炊けたらできあがり。※④はお鍋で炊いてもOKです。

かんたんおやつ紹介



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 じゃ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

9月のふれあい遊び

「ガブチョ」

ガブチョ ガブチョ ガブチョ
 なんでもたべちゃう

ガブチョ ガブチョ ガブチョ
 いいものみつけた

おいしそうな～

- 1.ほっぺ
- 2.おなか
- 3.おしり

ガブチョ ガブチョ ガブガブチョ



くるるお楽しみ会



「親子なかよしコンサート」

～わたじん楽器出張コンサート～



日 時：10月14日（水）10:00～11:00
 （開場9:45分～）

会 場：くるるホール

参加費：無料

定 員：就学前のこどもと保護者 40組

内 容：エレクトーン演奏や歌遊び、手遊び等

申込み：来館時または電話で予約をしてください

※車でお越しの方は段十ろう第二駐車場も利用できます

※休館日のため通常開館はしていません

来場者にはプレゼントあり！