



## 子育て支援センターだより

コバルでのイベント情報  
や子育てにまつわるコラム  
を毎月お知らせします!

2023年8月1日発行



# 8月のイベント



- 3(木)10:30～ つくって食べよう～ピザ～
- 4(金)9:30～ あつまれ赤ちゃんたち
- 9(水)10:30～ 音楽deあそぼう!
- 10(木)13:00～ 抱っこフラ教室
- 19(土)10:00～ 緑日
- 21(月)9:30～ 8月おたんじょうび会
- 23(水)10:30～ 親子で楽しくリトミック
- 31(木)10:30～ 親子でベビーピクスを楽しもう

\*原則、2週間前から予約開始します  
\*詳しくは館内掲示・HPをご覧ください



HP Instagram

### イベント紹介

## 夏休みの思い出に

### 『つくって食べよう～ピザ～』

8月3日(木)にコバルで初めての「食育」ピザ作りを行います。夏野菜をふんだんに使用し、親子で楽しく作り、食に関心を持つことができ、苦手な野菜も自分で料理をする事で食べてみようとする気持ちが芽生えればと企画しました。

ピザ生地自分で好きな野菜を乗せて、本格的なピザ窯を使用し一生懸命に作ったピザは格別でしょうね。

### 『音楽 de あそぼう!』

8月9日(水)はコバルスタッフと音楽あそびの時間です。音楽に合わせて身体を動かしたり、絵本を読んだり、テーマに沿ったプチ工作をして、皆で遊びましょう。



### 『コバル緑日』

8月19日(土)は「コバル緑日」が開催されます。オリジナルの作品が作れるワークショップや、様々なおいしいご飯・おやつのお店など約25店舗参加します。館内でも『おぼけやしき』など、楽しいイベントを企画していますので是非皆さんお越しください。



### イベント報告

## 毎月第2木曜日は避難訓練の日です

7月13日(木)にコバルで避難訓練がありました。カフェコーナーからの火災という設定で、お外のみずのひろばへ避難しました。

皆さんスタッフの声掛けを聞き、お子さんを抱っこしたり、優しく声をかけて不安にならないようにスムーズに避難ができました。64名の来館者の皆さん、ご協力ありがとうございました。

コバルでは来館者の方々の安全を第一に考えて、月に一度(第2木曜日)避難訓練を行なっていきたく思います。



### 子育てコラム

## ついに暑さも本番! 虫さされに気をつけよう

気温が高くなり、涼を求めて水辺に自然公園へとお出かけが増える夏ですが、「虫刺されが心配。」という声も聞かれます。

大人よりも体温が高い赤ちゃんは、虫からのターゲットになりやすいです。かゆみを我慢することも難しく、虫に刺された箇所を、かきむしって炎症が起こり、水ぶくれやかさぶたのような病状になると、とびひになってしまいます。

かきむしりを防ぐ為にも、爪は短く整えておきましょう。虫に刺されたとわかり、かゆみ強い場合、箇所を水で冷やすことで、ある程度のかゆみが抑えられます。

虫刺されぐらいでと思わずに、悪化するようなら直ぐに専門医に受診をお勧めします。



### 平日毎日開催!

## なかよしタイム 身体測定



### ブッククラブからお知らせ

## 夏の暑さに負けないようなワクワクする絵本

「なついちにち」 さく：はたこうしろう  
幼いころに体験した夏のおいや音が、暑さとともに記憶から蘇ります。お子さんが読んだらドキドキの大冒険に連れていってくれるでしょう。これからの夏が楽しみで、待ちきれなくなってしまう、そんなオススメの1冊です。



「おうちすいいたいかい」

文：二宮由紀子 / 絵：青山友美  
おうちの中の道具たちが、個性を生かして競い合う水泳大会。誰が勝つかな?と、全く予想がつかないほどに大混戦!思わずスリとってしまう場面もあり、想像力あふれる絵本です。

### 子育てコラム

## 夏にぴったり旬野菜

8月31日は『野菜の日』です。夏野菜には、夏バテ予防・熱中症予防(水分補給)・利尿作用(むくみ予防)・紫外線対策・胃腸を守るなどの効果があります。

- ・トマト…シミ、そばかすの予防、美肌効果
- ・ナス…利尿作用、がんや老化を防ぐ効果
- ・ピーマン…ビタミンCが豊富、風邪の予防
- ・モロヘイヤ…他の野菜に比べて栄養価が群を抜いて高く『野菜の王様』と呼ばれる



野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に必要な栄養素がたっぷり含まれています。冷たいドリンクよりも夏野菜を積極的に食べて、内側から元気な身体を作っていきましょう。

ベビーシートの館内貸し出し始めました。また、小さなお子さんをお連れで、トイレ行く際などお困りのときは、スタッフがお子さんをお預かりしますのでお声がけください。