



東区東浜子どもプラザ 〒812-0055 東区東浜1-1-1
ゆめタウン博多2階

にこにこだより

2024年9月号

東区東浜子どもプラザは、株式会社OZ Companyが福岡市から委託を受けて運営しています。

HP



TEL: 092-292-5320

開館時間 10時～16時

休館日 毎週木曜、第3金曜

Instagram



残暑で汗ばむ日がしばらくは続きそうです。水分補給をこまめに行いましょう

イベント報告

音遊び



歌やペーパーサートで、
楽しく音楽にふれあいました

製作あそび



クレパスと絵の具で
はじき絵をしました。

食育

じゃこときゅうりの酢の物

材料(2人分)

- ・ちりめんじゃこ…30g
- ・きゅうり…1本
- ・塩…少々
- ・砂糖…小さじ1
- ・酢…大さじ1
- ・醤油…小さじ1/2

【作り方】

- ① きゅうりは薄くスライスし、少量の塩で塩もみをして10分程置く。しんなりしてきたら水気を絞る。
- ② 調味料(砂糖・酢・醤油)を火にかけ砂糖が溶けたら火からおろす。
- ③ ①にちりめんじゃこ調味料を加えよく混ぜ合わせる。

★きゅうりはカリウムやマグネシウム、ビタミンC、ビタミンKなど、健康に必要な栄養素を多く含んでいます。

新鮮なきゅうりの見分け方

- ①できるだけ太さが均一のもので両端がかたいもの。
 - ②重みがある。
 - ③全体にハリがある。
 - ④イボがゴツゴツととがっているもの。
- 是非参考にしてみてくださいね。



保健のお話



一緒に歩けばいいこといっぱい





親子で楽しく無理なくお子さんと歩くためのポイント

- ①楽しむことを重視:子どもが楽しく感じる事が重要です。遊びの要素を取り入れ、楽しみながら歩くことで、運動が自然と続けられます。
- ②子どものペースに合わせる:散歩は子どものペースで行い、好奇心を育むようにしましょう。安全に注意し、子どもが興味を持つものを見つけることが大切です。
- ③準備を整える:歩きやすい靴や飲み物を用意し、快適な服装で出かけましょう。



2024年 9月の行事



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	木のおもちゃ講座 (予約不要) 11:00~11:30 木のおもちゃを 実際に手にとっ て、遊べます。	身体測定 (予約不要) 10:00~15:15 	育児相談 (事前予約) 10:10~11:40 東区子育て相談 員による育児相 談が受けられま す。	休館日		
8	9	10	11	12	13	14
	作ってあそぼ！ 製作の日 (予約不要) 10:15~15:15 折り紙を使って ぶどうを親子で 作ります。	はじめての英語 (予約不要) 対象年齢1歳以上 14:00~14:30 歌にあわせて はじめての ABC♪	歯科相談 (事前予約) 6名迄 10:30~11:30 ひろえ歯科(ゆ めタウン内)院 長に歯について 相談できます。	休館日	香椎子どもプラザ コンシェルジュの日 (予約不要) 午前中 香椎子どもプラザ の、子育て支援 コンシェルジュ さんが来ます。	地域子育て相談 (予約不要) 10:30~11:40 福岡市児童家庭 支援センター 「SOS子どもの 村」の方が来館 されます。
15	16	17	18	19	20	21
ファザーリング ジャパンによる 絵本講座 (予約不要) 10:45~11:15 ファザーリングジャ パンによる、絵本 の読み聞かせ。		保育サービス相談 (事前予約) 10:00~12:00 教育・保育サービス (保育所(園)、幼 稚園、一時預かり事 業)について、東区 子育て支援コンシ ェルジュによる相 談が受けられます。	育児相談 (事前予約) 10:10~11:40 東区子育て相談 員による育児相 談が受けられま す。	休館日	休館日	
22	23	24	25	26	27	28
オンライン講座 旬の食材で 秋バテ予防 (予約不要) 14:30~15:00 管理栄養士によ りによる秋バテを 防ぐ為の具体的 方法について		身体測定 (予約不要) 10:00~15:15 	避難訓練 10:10~10:30 この時間にお越し の際は、プラザ職 員と一緒に、避 難訓練に参加し てくださいませ ますので、ご協 力よろしくお願いいたします。	休館日	赤ちゃん 読み聞かせ (予約不要) 14:30~15:00 乳児向けの 絵本の読み聞 かせを致します。	香椎子どもプラザ コンシェルジュの日 (予約不要) 午前中 香椎子どもプラザ の子育て支援コ ンシェルジュさ さんが来ます。
29	30					
	音あそび (予約不要) ①10:45~11:15 ②14:30~15:00 音に合わせて、 お子様と触れ合 いながら楽しく 遊みましょう。					

悪天候や諸事情等により行事の変更、中止、臨時休館となる場合がございます。

☆お願い☆ イベントの複数予約はご遠慮ください。事前予約については8月25日から予約を開始します。