



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

2025年7月号

TEL : 092-292-5320

開館時間 10時～16時

休館日 毎週木曜、第3金曜

HP



Instagram



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。

夏の日差しがまぶしく感じられる季節になりました。

プラザにも元気いっぱいのお子様たちの笑顔と保護者の皆さんのあたたかな眼差しがあふれています。暑い日が続きますが、プラザでのんびり遊びながら親子で心地良い時間を過ごしていただければと思います。

今月の新作絵本

赤ちゃんの
しぐさや声を
優しく描いた
親子でほっこりする
絵本です。



【～今月の作ってあそび～】

足型スタンプ

7/2(水) 10:45～15:15

初めての足型スタンプです！
足型で何を作るかは、
お楽しみに！
汚れても良い服装で
お越し下さいね。
ハンドペーパーは
ご準備しております！

地域支援

絵本と一緒にカラダ遊び

7月27日(日)10:00～11:00

～ランチ下原にて～

読んで、動いて、
親子で楽しむ絵本時間です！



水分補給につながる 食事の工夫を！

「無理なく・おいしく・水分もとれる」
がポイントです。

冷たい飲み物だけに頼らず食事全体から水分を補えると安心ですね！

スープやみそ汁

具たくさんのみそ汁は栄養と水分が一緒に取れる優秀なメニューです。野菜や豆腐、やわらかく煮た肉や魚などを入れて薄味で仕上げてみましょう。

果物（スイカ・みかん・桃など）

水分が多くお子様も喜んで食べやすいです。冷やし過ぎないように常温で与えると胃腸にも優しいです。

ゼリーや寒天などのひんやりデザート

水分が多く食欲が落ちているときでもつるんと食べやすいです。

煮込み料理（うどん・煮物）

うどんや煮込み野菜は水分を多く含みのど越しが良いため夏にも食べやすいです。柔らかく煮て出汁や野菜のうま味で薄味にすると塩分も取れます。

おかゆや雑炊

特に0～1歳ごろは消化に優しいおかゆや雑炊が◎。水分を多めに炊いて、野菜やたんぱく質も入れると栄養バランスもとれます。

保護者の皆さまへ

～夏の体調管理について～

子どもたちと過ごす毎日、嬉しさや発見にあふれる一方で、体力も気力も使うもの。特に暑さが厳しい夏は、大人も知らず知らずのうちに疲れがたまりやすくなります。

◆ お母さん自身の体調も大切に

家事や育児に追われて、自分のことは後回し…という方も多いかもしれません。でも、お母さんの元気は、家族みんなの笑顔の源です。少しの時間でもいいので、冷たい飲み物でほっと一息ついたり、涼しい場所でゆっくり深呼吸したりして自分のケアも忘れずに。

◆ 食事と睡眠は“質”を意識して

忙しくて食事を簡単に済ませがちですが、冷たいものばかりでなく、温かい汁物や発酵食品を取り入れると、内臓から体が整いやすくなります。また、まとまった睡眠がとれない時期だからこそ、短時間でもリラックスして眠れる環境を工夫してみましょう。

◆ 周りの手を借りましょう

「がんばらなきゃ」と思わず、家族や支援施設、子どもプラザのスタッフなど、周囲のサポートも頼ってください。気軽におしゃべりするだけでも気持ちが楽になることもあります。子どもプラザのスタッフも、いつでもお話をおうかがいします。お母さんの笑顔が、子どもたちの安心につながります。

お気軽に声をかけてください！



2025年 7月の行事



日 月 火 水 木 金 土

		1 香椎子どもプラザ コンシェルジュの日 (予約不要) 10:00~12:00 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。	2 作ってあそび! 製作の日 (予約不要) 10:45~15:15 手形足形で、生き物をつくるよ	3 休館日	4	5 身体測定 (予約不要) 10:15~15:15 
6	7	8 地域子育て相談 (予約不要) 10:00~15:00 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。	9 育児相談 (事前予約4名迄) 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。	10 休館日	11	12 地域子育て相談 (予約不要) 12:00~13:00 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。
13	14	15 保育サービス相談 (事前予約5名迄) 10:00~12:00 教育・保育サービス(保育園・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。	16 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)院長に歯の相談ができます。	17 休館日	18 休館日	19
20 笑音あそび (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楽しみましょう!	21	22 地域子育て相談 (予約不要) 10:00~13:00 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。	23 ベビーサイン (予約不要) 10:45~11:15 赤ちゃんとのコミュニケーションをとってみましょう 	24 休館日	25 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します。	26 香椎子どもプラザ コンシェルジュの日 (予約不要) 10:00~12:00 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。
27 地域支援 ~絵本と一緒にカラダあそび~ 10:00~11:00 ランチ下原にて 事前予約はこちらから 	28 育児相談 (事前予約4名迄) 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。	29 はじめての英語 (予約不要) 14:00~14:30 歌に合わせて初めてのABC♪  	30 身体測定 (予約不要) 10:15~15:15 	31 休館日		

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☆
事前予約については6月21日から予約を開始します。