



# 守ろう！歯の健康

—6月4日～10日は歯と口の健康週間です—

6月4日が6（む）4（し）と読めることから虫歯予防デーとなっています。いつまでもおいしく食べ、元気に暮らすために歯は不可欠。この機会に歯磨きなどのケアに加えて、歯を丈夫にする食事にも注目してみましょう。

## 歯の役割

- ・食べ物をかみ砕く  
→食べ物を小さくして消化を助けます。
- ・発音を助ける・表情をつくる  
→歯を失うと口の周りの筋肉が衰えます。
- ・強い力を出す・バランスをとる  
→歯をくいしばるとパワーがでます。

## 歯を丈夫に

- 【ポイント1】よくかんで食べる  
よくかむと唾液がたくさん出て歯の汚れを落とし、唾液に含まれる成分が初期むし歯を修復してくれます。食事に食物繊維の多い食品を使うと自然とかむ回数が多くなります。
- 【ポイント2】栄養バランスよく食べる  
歯の主成分はカルシウム。歯が作られる子どもの時期に不足すると歯の形成に悪い影響を及ぼします。カルシウムの摂取とカルシウムの吸収を助けるビタミンD（しらすなど）の摂取など栄養をバランスよく摂りましょう。

## セミナー お知らせ

7/20  
全曜日

～未来が見えるライフプラン～

## マネーセミナー 入llcafe

講師：ファイナンシャルプランナー 藤林 裕貴氏

- ◆主催 ファイナンシャルプランナー(株)
- ◆協力 認定NPO法人子育て支援みるく
- ◆時間 10:30～12:00 (受付:10:20)
- ◆場所 生活クラブ越谷生活館2階会議室
- ◆費用 無料
- ◆定員 6名 (子ども見守り有) \*勧誘は一切ありません

## お知らせ

\*お子様及び保護者様の体調がすぐれない場合や感染症の疑いがある場合は、他のお子さんとうつってしまう場合がありますので、自粛して下さるようお願い致します。

## アクセス

- ◆つどいの広場 はぐはぐ  
住所：越谷市東越谷3-6-23 生活クラブ越谷生活館1階  
\*越谷駅東口より徒歩20分  
\*越谷駅東口より市立病院方面バスにて「東越谷三丁目」バス停下車徒歩1分
- ◆出張ひろば  
住所：越谷市宮本町2-150-3 宮本町二丁目第一自治会館  
\*越谷駅西口より徒歩10分  
\*越谷駅西口より岩槻駅方面行きバスにて「宮本町二丁目」バス停下車徒歩1分

<出張ひろば>  
宮本町二丁目  
第一自治会館

はぐはぐ・出張ひろば共通  
080-2055-2092



\*駐車場はございません。  
近隣のコインパーキングをご利用ください。

「つどいの広場はぐはぐ」は、越谷市子育てサロン事業として  
NPO法人子育て支援W.C.Oみるくが運営しています



# はぐはぐ



## 利用案内

つどいの広場はぐはぐは、気軽にママさんが立ち寄れる場所を提供しています。ぜひ、子育ての情報交換やお友達づくりの機会にご利用ください！  
\*オムツ交換、授乳だけでもOK。遊びに来てね♪

- 開館時間 月～土 10:00～15:00 (不定期でお休みがあります)
- 休館日 日・祝日及び不定休 (カレンダーをご覧ください)
- 対象 就学前の乳幼児と保護者
- 利用登録 初回に利用登録をしてください。
- 利用料 無料 (一部有料の講座があります)

## 7月カレンダー

## はぐはぐ

| 月   | 火  | 水   | 木   | 金   | 土                     | 出張ひろば  |
|---|--|---|---|---|-----------------------|--|
| 2   | 3  | 4   | 5   | 6   | 7                     | 4  |
| つどいの広場<br>10:00～15:00   | つどいの広場<br>10:00～15:00                        | つどいの広場<br>10:00～13:30<br>赤ちゃんタイム<br>13:30～15:00<br>サロン  | ながまほいく<br>10:00～12:00<br>つどいの広場<br>12:00～15:00  | 0・19タイム<br>10:00～11:30<br>つどいの広場<br>11:30～15:00       | お休み                   | 赤ちゃんサロン<br>10:30～11:30<br>つどいの広場<br>12:00～15:00                      |
| 9   | 10   | 11  | 12  | 13  | 14                    | 11   |
| お休み   | 手作り会<br>10:30～11:30<br>つどいの広場<br>12:00～15:00 | つどいの広場<br>10:00～13:30<br>赤ちゃんタイム<br>13:30～15:00   | ながまほいく<br>10:00～12:00<br>つどいの広場<br>12:00～15:00  | 0・19タイム<br>10:00～11:30<br>つどいの広場<br>11:30～15:00       | つどいの広場<br>10:00～15:00 | つどいの広場<br>10:00～15:00  |
| 16  | 17   | 18  | 19  | 20  | 21                    | 18   |
| 海の日   | つどいの広場<br>10:00～15:00                        | つどいの広場<br>10:00～13:30<br>赤ちゃんタイム<br>13:30～15:00   | ながまほいく<br>10:00～12:00<br>つどいの広場<br>12:00～15:00  | かるかも広場<br>10:30～11:30<br>つどいの広場<br>11:30～15:00        | お休み                   | つどいの広場<br>10:00～15:00  |
| 23  | 24   | 25  | 26  | 27  | 28                    | 25   |
| ベビー&キッズ<br>リトミック<br>①10:15～11:00<br>②11:15～12:00<br>つどいの広場<br>12:00～15:00 | つどいの広場<br>10:00～15:00                        | つどいの広場<br>10:00～13:30<br>赤ちゃんタイム<br>13:30～15:00   | 0・19タイム<br>10:00～11:30<br>つどいの広場<br>11:30～15:00 | 産後ママの<br>骨盤ケア<br>10:30～11:30<br>つどいの広場<br>12:00～15:00 | つどいの広場<br>10:00～15:00 | つどいの広場<br>10:00～15:00  |
| 30  | 31   | つどいの広場とは？<br>就学前のお子様と保護者の方が自由に遊べる時間です。<br>●赤ちゃんタイム<br>...よちよち歩きまでのお子様対象<br>●0・19タイム<br>...0歳児、1歳児のお子様対象 |   |   |                       | 絵本の読み聞かせ<br>●子育て相談<br>●マッサージ (先着受付)<br>●七夕製作<br>その他、各講座は2ページをご覧ください。 |
| ベビーリトミック<br>①10:10～10:50<br>②11:10～11:50<br>つどいの広場<br>12:00～15:00         | つどいの広場<br>10:00～15:00                        |   |   |   |                       |  |





# 講座紹介

**23日** 月曜日 **30日** 月曜日 **リトミック** **申込必要**

講師：榎田晶子先生  
音楽に合わせて踊ったり、歌ったりすることで、お子様の健やかな成長を支えてくれるリトミック講座です。

|   |  |
|---|--|
| <b>23日</b> 月曜日 <b>ベビー</b>   | <b>30日</b> 月曜日 <b>ベビー</b>  |
| ①歩く前のお子様<br>②歩いているお子様<br>◆時間 ①10:10~10:50<br>②11:15~12:00<br>◆場所 ①つどいの広場はぐはぐ<br>②生活館2階ホール<br>◆費用 500円 | *歩く前のお子様のみ<br>◆時間 ①10:10~10:50<br>②11:10~11:50<br>◆場所 つどいの広場はぐはぐ<br>◆費用 500円 |

**10日** 水曜日 **手作り会** **申込必要**

安心・安全な手作りのおやつをお子様にとってみましょう。今回は「夏の手作りドリンク」と水分補給についてです。

◆時間 10:30~11:30  
◆場所 つどいの広場はぐはぐ  
◆費用 300円  
◆持物 筆記用具

\*別室託児  
\*親子で食事の時間はありません。

**20日** 全曜日 **かるがも広場** **申込必要**

講師：坂本 雅子先生  
日本語の美しい響きをたくさん感じるのことができるわらべうたを使った手遊びや絵本の読み聞かせを行います。

◆時間 10:30~11:30  
◆場所 つどいの広場はぐはぐ  
◆費用 無料

\*本の貸し出し  
一人5冊まで(2週間)

**18日** 月曜日 **マ 心のもった マッサージ** **先着受付**

マッサージ師：村崎 恵美子さん  
◆時間 ①10:00~11:45 (8名) \*一人7~10分  
②13:30~14:45 (8名) \*一人7~10分

**申込方法**  
6月14日までに往復はがきもしくはHPよりお申し込みください。  
14日以降は空きがある場合に限る、先着順で予約を承ります。  
※応募多数の場合は、抽選となりますのでご了承ください。

**27日** 水曜日 **産後ママのための 骨盤ケア** **申込必要**

理学療法士：井澤 美保先生  
分娩によりダメージを受けやすい骨盤底筋群を意識した全身運動を行い骨盤底筋のケアを促していきます。

◆時間 10:30~11:30  
◆場所 つどいの広場はぐはぐ  
◆費用 500円  
◆持物 バスタオル、飲み物、動きやすい服装

\*託児はありません  
(子連れで参加可能)

**4日** 水曜日 **サロン子育てサロン** **申込不要**

子育てアドバイザー：市川 幸恵先生  
子育ての悩みはありませんか？  
子育てアドバイザーの先生に子育ての疑問や悩みを相談することができます。

◆時間 13:30~15:00  
◆場所 つどいの広場はぐはぐ  
◆費用 無料

**13日** 全曜日 **24日** 火曜日 **絵本の読み聞かせ** **申込不要**

読文庫による  
読文庫による絵本の読み聞かせや手遊びを参加されたお子さんの月齢に合わせて行います。

◆時間 10:30~11:00ぐらい  
◆場所 つどいの広場はぐはぐ  
◆費用 無料

\*本の貸し出し  
一人5冊まで(2週間)

**出張ひろば** **4日** 水曜日 **出張ひろばの 赤ちゃんサロン** **申込必要**

赤ちゃんの手や足をいっぱい触って、赤ちゃん体操を行います。  
\*身体測定、情報交換有

◆時間 10:30~11:30  
◆場所 出張ひろば(宮本二丁目第一自治会館)  
◆対象 3~10か月の赤ちゃん  
◆持物 バスタオル  
◆費用 無料

# ご参加 ありがとうございます

# 開催レポート



**親子で作ろう「こいのぼり」**  
4月17日~5月2日開催

鯉のぼりは、男児の出世と健康を願って、江戸時代から飾られるようになりました。  
はぐはぐでも毎年利用者さん達に協力して貰い、2匹の大きな鯉のぼりを作って飾っています。今年は3匹の鯉のぼりが完成しました。お母さんや子ども達の願いを、沢山の手のひらに書いて貰いました。最近、鯉のぼりよりも兜を飾る家庭が増えています。大空に元気よく泳ぐ鯉のぼりの様に、はぐはぐの鯉のぼりは勇壮に泳いでいましたよ。



**手作り会**  
5月18日開催

今回のテーマは『取り分け離乳食』  
離乳食のために作るのではなく、大人のごはんから少し取り分けて離乳食にする方法を学びました。  
＜参加者の感想＞  
\*だしの取り方がとても簡単で、やる気が出ました。  
\*水出しの出汁を試飲して美味しさに驚きました。  
\*離乳食と一緒に座って食べることは大事だと思いました。  
\*あまり力まず、離乳食を楽しもうと思いました。



**「なかまほいく」始まりました♪**  
5月17日~開催中

なかまほいくは子どもの預けあいをプラスした新しいタイプのサークル活動です。  
5月17日(日)は第9期目が開催されました！  
最初は緊張気味だったお子さん達も、お名前呼びやわらべ唄と進むうちに大きな笑い声が聞こえるようになりました。ママ達にはグループに分かれてのテーマトークで交流してもらいましたが、終了時間を忘れるくらい盛り上がりしていました。これからリフレッシュ案を決定して預けあいもスタートしていきますが、ママとお子さんが素敵な時間を過ごせるようお手伝いしていけたらと思います。



**マネーセミナー入門 Cafe**  
5月11日開催 \*ママの夢と家族の未来を考える\*

教育資金・住宅資金・老後の資金などいくら必要なの？  
普段子育てに追われているママが、お金の事を考えるきっかけになる講座です。  
今回は4名の参加。パソコンにパワーポイントで基本的なお金の話から、具体的にお金がどのくらい、いつ必要になるのかまで、事例を交えたお話がありました。  
使うお金・残すお金・長期的に残すお金を貯めるには、三つのバランスが大切。  
教育資金や住宅ローンの返済、何歳ごろにどんなお金が必要になってくるのか、シミュレーションで分かり易く説明がありました。  
お子さんをスタッフが託児するのでじっくり聞く事が出来、和やかな雰囲気であつという間の90分でした。次回は7月20日(金)に開催します。

