



### ～キッチンより～

#### ●さつまいも●

さつまいもの旬は9～11月です。貯蔵されて水分の少なくなった1～3月も甘味が増しておいしくなるといわれています。

でんぷんが豊富でエネルギー源として適し、ビタミンCはりんごの10倍もあり加熱しても壊れにくいのが特長です。食物繊維も多く含まれているので、便秘解消にも。

電子レンジのように一気に高温加熱すると甘味が出ず、低温でじっくり加熱すると甘味が増します。石焼きいもや、ふかしいもは甘みを最大限に引き出す調理法です。

お子さんのおやつにぜひ！



### 8月のお休み

#### 子育てひろば

4(日)、11(日)  
17(土)、25(日)

#### 一時あずかり

8(木)、21(水)

### ☆読み聞かせボランティア募集☆

火曜日のげんきタイムで読み聞かせしてみませんか？

≪11:45～12:00、16:00～16:15≫

ご希望の方は、ぜひスタッフまで  
お声掛けください！

### ～ひろば～

先日、ポケットさん(支援者養成講座修了生)の企画で「水遊び」を行ないました。バギー置き場にブルーシートを敷き、その上にいくつか小さなプールや大きなプールを置いて、子どもたちが楽しんでくれました。いつまでも水に触れない子や、すぐにプールに入って、おもちゃ(ポケットさんの手作りおもちゃ大好評でした)で水をかけ合ったりする子や、普段とは違う様子のお子さんをお父さんやお母さんがほほえましく、見守っていました。次回も、9月2日(金)にポケットさん企画で行ないます。当日、先着順の受付です。お楽しみに！

### ～エアロビクスを楽しみましょう～

9/10(土) 無料エアロビクス講座

講師 寺内 順子さん

時間 10:30～11:30

場所 トワイライトの部屋

持ち物 シューズ・タオル・飲み物

対象者 Pokke 会員の親子、地域の方

参加料 無料

託児 あり 定員2名 800円  
(お子さまと一緒に可能です)

※当日参加も出来ます

※お申し込み開始 8/27(土) 9:30～  
(電話でも受け付け可)

### ケーキカフェ

9/21(水)

13:00～

販売



### パパカフェ

9/3(土)

10(土)

12:00～15:00



### 毎月第3日曜日は、 地域開放デーです

今月は、9月18日(日)です。

楽しい企画を考えています。  
皆さんお気軽にPokkeへおいで下さい☆ お楽しみに！

詳しくは後日お知らせします。

### ～ウェルカムサロン～

毎週 月曜日

(9/19はありません)

Pokke に新規登録された方を対象にお茶のサービス券をお渡しします。皆さんでお茶を飲みながら気軽にお話しませんか？

時間 13:30～14:30

場所 トワイライトの部屋



# 子育てひろば 9月のスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
午前					水あそび		休
午後							
	5	6	7	8	9	10	11
午前			食育相談会			エアロビ 無料講座	休
午後	ウェルカムサロン 育児相談		ひろば幼児 ♪♪				
	12	13	14	15	16	17	18
午前	手作りおもちゃ	離乳食講座		避難訓練		休	父親講座
午後	ウェルカムサロン 育児相談		ひろば幼児 ♪♪		よるゝカフェ		開放デー
	19	20	21	22	23	24	25
午前		エアロビ	計測日				休
午後	育児相談		ひろば幼児 ♪♪				
	26	27	28	29	30		
午前		誕生会	アート教室				
午後	ウェルカムサロン 育児相談		ひろば幼児 ♪♪				

\*  読み聞かせ 11:45~16:00~

\* 水曜午後は就学前のお子さんの利用ができます \* ♪♪: うたのお兄さん

\* 第3水曜は計測日(身長体重) 10:30~11:30/13:30~15:00

\* 育児相談:無料(予約制)

\* 誕生会へのご参加は事前の予約をお願いします

\* 講座は、地域会員の方も参加できます。来館時にお申し込みください。

## 9/18 (日) 父親講座

### ~ミニ四駆を作ろう!!~

時間 10:00~11:30

場所 トワイライト

定員 5名

参加費 1,000円(材料費)

託児 あり 定員2名

(ひとり 1,200円)

持ち物 特になし

申込み 8/27 9:30~先着順



## 9/16 (金) よるゝカフェ

エ

17:00~20:00

昼間遊びに来られないPokkeの会員さんと、地域会員さんを対象に、軽食と飲み物を用意してお待ちしています!

事前の申し込みをお願いしています。

お電話でもお受けしています。

当日参加もOKです。

ぜひ、お気軽にいらしてください!

・今月は、お月見メニューです。

## 9/2 (金) 水あそび

~ポケットさん主催~

大・小のプールで水遊びをします

時間 ①10:30~10:50

②11:00~11:20

場所 テラス

定員 各時間8名

参加費 無料

持ち物 バスタオル・着替え・おむつ  
(水着は必要ありません)

申込み 当日先着順

雨天決行予定

## 9/12 (月) 手作りおもちゃ

~紙皿シアターづくり~

時間 10:00~11:30

場所 ひろば内

持ち物 紙皿数枚(15cm程度のもの)  
(2枚で1組出来ます)

定員 20名程度(託児なし)

参加費 無料

申込み 当日 先着順

## 9/28 (水) 親子で学ぶアート教室

~「芸術研究所」主催の講座~

日程 9/28(水)、10/19(水)、

11/16(水)、12/21(水)

時間 5ヶ月~1才児 10:00~10:30

1才児~2才児 10:45~11:30

場所 トワイライトの部屋

対象 Pokke会員の保護者

定員 各10名(親子参加)

参加費 無料

## 9/7(水) 乳幼児食育相談会

Pokkeに「食育応援隊」が来ます!

時間 10:00~11:45

場所 ひろば

定員 20名程度

当日先着順で個別に対応します

お一人10分程度の予定です

託児はありません