



### ♡♡♡♡♡ キッチンより ♡♡♡♡♡

少しずつ秋が近づいてきていますね。秋の旬な食材は美味しいものがたくさんあります。さつまいもに南瓜、栗、柿、きのこ類、さんまなどなど、...。きのこ類は低カロリーで食物繊維も豊富に含んでおり、種類も豊富に揃うこの時期には給食メニューにもたくさん登場します。

また様々な料理に使いやすいさつまいもは、ホクホクと甘く子どもにも人気があります。主成分のデンプンは体のエネルギー源となり、食物繊維も豊富なので便秘の解消にも効果があります。Pokke の給食には昼食・夕食だけでなく、おやつも、ねったぼ餅（鹿児島郷土料理）、いきなり団子（熊本郷土料理）、さつまいものバター焼きなど積極的にメニューに取り入れています。

ご家庭でも秋の味覚を大いに取り入れて、食卓を楽しんでください♪♪



### ★☆☆☆☆ 一時あずかりより ★☆☆☆☆

朝晩が肌寒くなり、少しずつ秋の気配が色々な所で見えるようになってきましたね。日中も過ごしやすい日も多くなり、これからお散歩が楽しくなる季節です。Pokke でも Dengg 熱への対応をしながらも少しでも子どもたちと秋を感じられたらと思っています。身体を思いきり動かすにはちょうど良い季節です。

体操や遊具を使っの運動や簡単な楽器作りなど、毎日楽しい遊びを考えて保育室で待っています。お気軽に一時あずかりをご利用ください。

- ★一時あずかりの利用について（事前に面談が必要です）
- 4 ヶ月～就学前の児童
- 1 ヶ月に 8 回まで利用できます。



### ☆☆☆☆☆ おひさまサロンのお知らせ ☆☆☆☆☆

手遊び、わらべうた、読み聞かせなど、お母さん同士、自由にお話できる場になればと思います。お気軽にご参加下さい♪ \*お子さんと一緒に参加になります。

- ☆10月の日程☆
- 6日(月)《ころころクラブ》(ねんね～寝返り、おすわり)
- 20日(月)《ハイハイクラブ》(ずりばい、ハイハイ～つたい歩き)
- 時間：13:30～14:30 定員：6名程度 場所：つきの部屋
- \*参加受付は、当日 15 分前より先着順で。



### 毎月第3日曜日は、地域開放デーです！！

Pokke 会員以外の方も来館できます！

今月は、10月19日(日)です。

ランチ・カフェなど楽しい企画を考えています。

♪PMのげんきタイムは「うたえもんさん」が来ます♪

皆さんお気軽にお越し下さい。詳しくはひろば内の掲示板・HPにてお知らせします。お楽しみに！

### 《10月のお休み》

- ◆子育てひろば  
5(日)、12(日)、  
18(土)、26(日)
- ◆一時あずかり保育  
7(火)、23(木)

### お知らせ

10/11(土)は  
電気点検のためひろばは  
9:30～12:00のみ開館します。  
午後はお休みさせて  
いただきます！

### <☕カフェからのお知らせ>

10月30日(木)のランチはお休み。おやつのみ提供です。

- ・ランチ(15食)は、10:00～  
玄関受付でチケット販売をします。  
10月9日・23日は、給食を提供します。
- ・おやつは、14:30～  
つきのお部屋で販売をします。



### ♡♡ 妊婦さんへ ♡♡

これからママになる方や  
先輩ママとお話しませんか？  
見学や遊びでも大歓迎です。

### ぽけっとさんによる ものづくりカフェ「クチュール」

お茶を飲みながら、手作りおもちゃや  
ご家庭で作りかけの手芸など  
一緒に作りませんか？

- 日時 10月20日(月) 10:00～11:30
- \*毎月第2月曜日(今月は祝日のため第3月曜)
- 定員 4名\*定員になり次第締め切ります。
- 託児 民生委員さんがひろばで遊んでくれます
- 参加費 300円/1回
- 申込み 1ヶ月前から募集します。



### ♪ふるさとサロンのお知らせ♪ ～出身地のお話をしませんか？～

同じ出身の皆さんで、  
方言を使って懐かしい地元の話で  
盛り上がりませんか？

- 今月は  
10/27(月)「東海」の方対象です
- 時間 13:30～14:30
- 場所 つきの部屋
- 定員 10名程度
- 対象 Pokke 会員の親子・地域会員
- 申込み 受付中！！

\*事前の申し込みをお願いします。  
当日参加も受け付けます。

# 子育てひろば 10月のスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
午前			初級 養成講座 修了式		かんがるー くらぶ 10:30~ 11:30		休
午後			ひろば幼児		育児相談		
	6	7	8	9	10	11	12
午前			絵本講座 10:00~ 11:30		バビ- マッサージ 10:30~ 11:30		休
午後	おひさま (ころころ) 13:30~ 14:30		ひろば幼児		育児相談	12:00~ お休みです	
	13	14	15	16	17	18	19
午前	運動会 10:30~ 11:40	エアロビ 9:40~10:30 ピラティス 10:50~11:40	計測日 10:30~ 11:30 保健師さんの話 11:30~	育児講座 10:00~ 11:30		休	地域 開放デー
午後			ひろば幼児 計測日 13:30~ 15:00		育児相談		
	20	21	22	23	24	25	26
午前		誕生会 11:00~ 12:00				父親講座 10:00~ 11:30	休
午後	おひさま (ハイハイ) 13:30~ 14:30		ひろば幼児		育児相談 よるカフェ 17:00~ 20:00		
	27	28	29	30	31		
午前	マクティ リーニング 10:00~ 11:30	手作り おもちゃ 10:00~ 11:00			かんがるー くらぶ 10:30~ 11:30		
午後	ふるさとサロン 13:30~ 14:30		ひろば幼児	 (おやつのみ)	育児相談		

10月13日(月・祝) 体育の日 10:30~11:40



内容：みんなで楽しく体を動かしましょう  
 対象：Pokke 会員の親子、地域会員の方  
 定員：26組  
 参加費：無料  
 場所：ひろば  
 持物：動きやすい服装・タオル・飲物  
 申込み：9/19(金) 9:30~先着順！  
 ＊ご来館でお申込ください。  
 定員になり次第締切りとさせていただきます。  
 ＊12時からランチにパンの販売も行います。



**10/16(木) 育児講座**  
**「トイレトレーニング」**  
 講師 Pokke 副施設長 上田 洋子  
 時間 10:00~11:30  
 定員 8組程度  
 (お子さんも一緒に参加になります)  
 対象 Pokke 会員の親子・地域会員  
 申込 受付中 ＊ご来館でお申込ください。

**10/25(土) 父親講座「手作りパン」**  
 時間 10:00~11:30  
 12:00からみんなで食べましょう。  
 定員 4組(託児はありません)  
 参加費 500円  
 対象 Pokke 会員の親子・地域会員  
 申込 受付中  
 ＊お電話でのお申込みもOKです。

**10/8(水) 絵本講座**  
**～ももんちゃんとおぼろう！～**  
 講師 とよたかずひこ さん  
 時間 10:00~11:30  
 定員 15組  
 (親子で絵本の世界を楽しみましょう)  
 対象 Pokke 会員の親子・地域会員  
 申込 受付中 ＊ご来館でお申込ください。

**10/28(火) 手作りおもちゃ「マント作り」**  
 時間 10:00~11:00  
 場所 つきの部屋  
 定員 10名程度(託児はありません)  
 参加費 なし  
 申込 当日受付 先着順

**保健師さん来館 10/15(水)**  
 10:30~11:30  
 お話したい方、ご相談のある方はお声掛け下さい。  
 11:30~11:45で保健師さんから、  
 「冬に向けて」のお話があります。

**\*ひろば幼児**  
 水曜午後は就学前のお子さんまで  
 利用できます。  
**\*誕生会へのご参加は事前の予約をお願いします**  
**\*ランチ12:00~13:30**  
**おやつ14:00~15:30**  
**\*講座は、事前申込が必要です。**

**読み聞かせ**  
 毎週木曜日  
 11:45~12:00  
 16:00~16:15

**育児相談:無料(予約制)**  
 金曜の相談日以外でも  
 受付をしています。お気軽に  
 お問い合わせください。