



# ルンルンつうしん 7月号



## \*支援センターご利用について\*

子育て支援センターは、子育て中のみなさんやOBの方がた、地域のみなさんが、いつでもご利用いただける居場所です。どうぞお気軽にお越しくださいね！

今年の梅雨は雨の日が多いのか、空梅雨なのかまだ分かりませんが、どんな梅雨でも明けるととても暑い夏がやってきます。今は田んぼには田植えをした稲の赤ちゃんがいっぱい並んで水が溜まったその一面の景色は何とも風流で昔から変わっていません。そんな田んぼの中にはオタマジャクシやカエル、ザリガニなどが喜んで遊んでいます。散歩に出かけたら田んぼの中を覗いてみてくださいね！

### ☆子どものおやつ☆

～お心のチーズスナック～

<材料>

- 小町麩……40g
- 粉チーズ……大さじ4
- オリーブオイル……大さじ4
- 塩……少々

<作り方>

- 1 オリーブオイルと粉チーズをボウルに入れてよく混ぜる。
- 2 1のボウルに小町麩を入れて、全体にからめる。
- 3 180℃のオーブンでカリッとなるまで10分ほど焼く。
- 4 できたら塩で味を調える。

\*エクストラバージンオイルは、加熱すると苦くなることがあるので、ふつうのオリーブオイルを使います。

## 《7月のルンルンカレンダー》

### 赤ちゃん講座

7月31日(金) 8月7日(金) 10時～11時  
2回を通して赤ちゃんのことを学ぶママやパパの講座です。乳幼児期から学童期、将来にわたって役立つ情報もいろいろあります。  
◎要予約 参加費 300円(テキスト代)



### おもちゃの病院

7月9日(木) 10時～11時半  
動かない、壊れた等の玩具をなおしてくれる地域のボランティア「おもちゃの病院」さんの日です。何でも持参してみてくださいね！

### ヒーリングデー

7月29日(水) 10時～11時  
・まどかママのフットネイル『マグネットネイル体験』20色の中から好きなカラーが選べます。◎要予約 5,000円(通常7,000円) 3名  
・あやのママの『アロマハンドタッチケア』エッセンシャルオイル！植物の力でリラックス！◎要予約 20分～30分 500円 5名  
・あすかママの『福祉ネイル』はマニキュアを塗ってくれます！お子様も塗ってもらうと爪を眺めて喜びます。◎要予約 500円 5名



令和8年7月1日

## 牛窓ルンビニ 子育て支援センター

<牛窓ルンビニ保育園併設>

お問い合わせ電話

090-1517-2310

Fax 0869-34-2218

住所 瀬戸内市牛窓町牛窓 4959-5

♡子育てをサポート♡

### 電話相談 来園相談

毎週月曜日～土曜日の

9:30～16:30

☆随時受け付けています。

\*園児、小学生、中学生等の相談も受け付けています\*

### 訪問相談

☆お宅まで伺います。  
育児、子育てについて、気になること等何でもご相談ください。

### りなママの「月齢フォト」

7月18日(土) 21日(火)  
大きなアヒルさんとオシャレな韓国風フォトでお子さんの可愛い姿を写してもらえますよ。

\*参加費 1500円/10枚納品

◎予約日時

☆18日9時半～12時

☆21日9時半～13時半

・30分おきに撮影です。

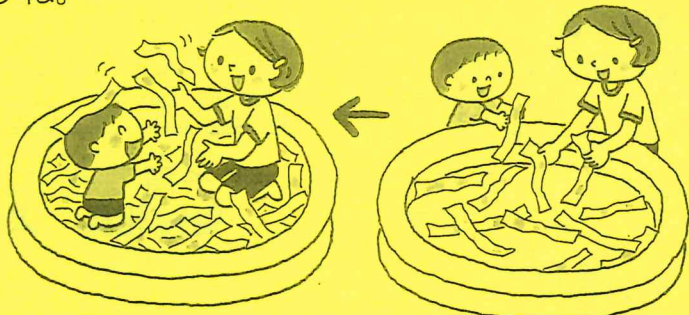
☆予約の際には希望の時間をお知らせください

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
室内(9:30～16:00) 戸外(9:00～18:30)	室内(9:30～15:00) 戸外(9:00～18:30)	室内(9:30～16:00) 戸外(9:00～18:30)	室内(9:30～15:00) 戸外(9:00～18:30)	室内(9:00～14:00) 戸外(9:00～18:30)	～園庭開放～ 戸外(9:30～17:30)
		1日 10時半～ えみさんの「わらべ歌ベビーマッサージ」 ◎要予約 300円	2日 絵本といっしょ(ちまちどんどん) 10時半頃～	3日 ルンルン体験 プール、水あそび ゆったりで～♡	4日 園庭開放
6日 あやママの「シアターやし物をもて楽しむ」 10時半～	7日 七夕まつり ◎要予約 10時～	8日 スマイルベビ&マタニティママー(赤ちゃんの玩具づくり) もうちゃんサロンさん絵本とお話	9日 おもちゃの病院 歌あそび うたの先生たちの絵本や歌を聴こうね 11時半～	10日 ルンルン体験 プール、水あそび ゆったりで～♡	11日 園庭開放
13日 プール ひろこママの「親子でEnglish」 ◎要予約 10時半～	14日 ママのひろば(気になる子ども集まれ) みんなで話そうトークタイム	15日 プール、水あそび ゆったりで～♡	16日 おおきくなったかな ～0歳から6歳さんの身体計測～	17日 ルンルン体験 プール、水あそび ゆったりで～♡	18日 りなママの「月齢フォト」
20日 海の日 お休み	21日 りなママの「月齢フォト」	22日 7月誕生日会 ◎要予約 10時～	23日 「不登校経験や発達障害のある子どもを持つ親のひろば」 どなたでも自由に参加できます	24日 ルンルン体験 プール、水あそび ゆったりで～♡	25日 園庭開放
27日 プール、水あそび ゆったりで～♡	28日 みんなのひろば(水あそび玩具作り)	29日 ヒーリングデー プール、水あそび	30日 人形劇鑑賞「かさじぞう」 ◎要予約 10時～	31日 赤ちゃん講座1	

## 新聞紙プール(0歳児)

準備物 新聞紙、小さめのビニールプール

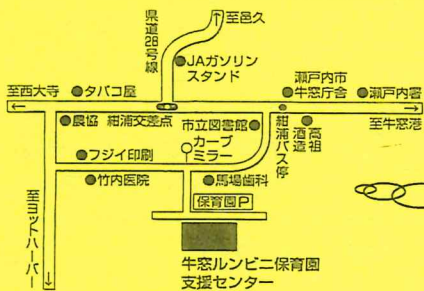
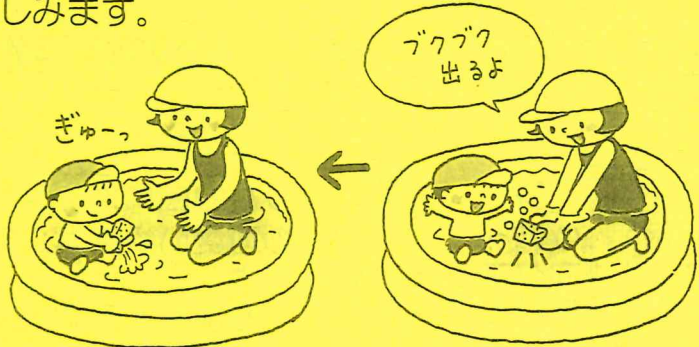
・水を入れていないビニールプールに新聞紙をちぎってひらひら入れていきます。中に入って10秒数えたり、新聞紙をかけ合ったりして楽しめます。子どもと一緒にちぎってもいいですね。



## スポンジ ぎゅ〜〜つ!(0歳児)

準備物 スポンジ(子どもが握りやすい大きさ)

・スポンジを水につけて握ると水面にブクブクと泡が出るところや、水から上げて握ると一気に水が出る場所を見せてから、子どもの手に渡しましょう。繰り返し泡や水が出るのを楽しみます。



牛窓ルンビニ支援センターに遊びに来てね!

## 一時保育&ルンルン保育体験の案内

- ・一時預かり保育は、お母さんや育児をしている方が、出産、職業訓練、冠婚葬祭、疾病、介護、看護、家庭内労働などで、育児ができない場合や、リフレッシュやお出かけの時などに、お子さんを保育園でお預かりする制度です。(2ヶ月~小学校就学前までのお子さんが対象、ただし、保育所・幼稚園・こども園の在園児は、利用できません) 1ヶ月に13日まで利用できます。[月曜日から土曜日間で、4時間まで(半日)の利用は0.5日として取り扱います] <4時間まで1,000円、4時間を超えて8時間まで2,000円>
  - ・ルンルン保育体験は、毎週金曜日午前中に保育園の生活を体験する日です。<利用料は1,000円>
- ☆上記いずれの保育を希望される方は、早めの予約をお願いします。
- © 内容やご質問、お問い合わせは、Tel34-2309へ!

支援センター 090-1517-2310

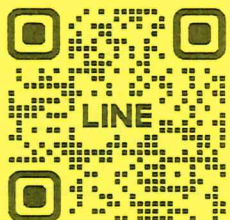
保育園 0869-34-2309

Fax 0869-34-2218

牛窓子育て支援センターの電話です。ライン公式アカウントもできました。

友だち募集中!

♡予約はラインや電話で♡



## ♪すいかのめいさんち♪

1番 1 ♪もだちができた 2 ♪すいかの 3 ♪めい 4 ♪さん 5 ♪ち

2人で肩を組み、左右に揺らします。 両手を胸の前で合わせて輪をつくります。 両手の人差し指を目の下にあてます。 そのまま人差し指を上に向けて、天(太陽=SUN)をさします。 そのまま人差し指を下に向けて、地面をさします。

6 なかよしごよし 7 すいかのめいさんち... 8 すてきなところよ 9 きれいなあのこの 10 はれすがた 11 すいかのめいさんち

2~5を2回くり返します。 右、左と手をあげ、左右に振りまわす。 両手をパーにして頭の上から小刻みに揺らしながら下げていきます(カールした髪のみ)。 右、左と胸に手を重ね合わせます。

2番 1 ♪ごがつのあるひ 2 ♪すいかのめいさんち 3 ♪けっこんしきをあげよう 4 ♪すいかのめいさんち

1と同样にします。 2人で向かい合って手をつなぎ、その手を左右に揺らします。 1番の2~5をくり返します。 2番の1と同样にします。

2~5をくり返します。 以下、1番の7~11と同様にします。

## おおきくなったかな!

7月16日(木)10時~12時

支援センターでは、毎月赤ちゃんからの身体計測(頭囲、胸囲、身長、体重)を行っています。職員と一緒にお子さんの成長を喜んだり、疑問や悩みを考えたりしています。計測を嫌がるお子さんは、他のお子さんの計測の様子を見たり、遊んだりしながら慣れた頃に測ります。支援センターは正確に測れる身長体重計を使っています。ママさん同士や先輩ママさんとの子育て情報交換の場にもなっていますので、ご利用が初めてという方もお気軽にお越し下さい。♪ルンルンお助け隊♪の先輩ママさんたちも手伝いに来てくれますよ!



## ♡すこやかに♡ スイカ

スイカはキュウリ、ヘチマ、メロン、カボチャと同じウリの仲間です。ウリの仲間には水分が多く、種がたくさんあります。中心部分がもっとも甘く、皮に近づくにつれて糖分が下がります。中心から放射状に切って食べるとよいでしょう。スイカは収穫した後は成長が止まり、それ以上は熟さないそうです。しっかりと熟したものを選ぶといいですね。

## 海の日

7月の第3月曜日は「海の日」です。「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う」日としています。日本は海に囲まれた島国です。生き物や食べ物、レジャーなど海には楽しいことがたくさんあります。海に遊びに行ったり、海について話したりする日にしてもいいですね。今年は20日です!

## 土用の丑の日

今年の夏の「土用の丑の日」は7月26日です。土用の丑の日は、春夏秋冬それぞれの季節の変わり目にありますが、一般的には「立秋前の土用(18日間)」の中の丑の日「干支で数えたとき丑にあたる日」が知られています。江戸時代、夏は旬ではなく売れないウナギを食べてもらいたいウナギ屋が発明家で戯作者の平賀源内に宣伝をお願いしたところ繁盛したという話が伝わっているようです。

