

美味町

9月支援センターだよ！

2026

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。皆さん、いかがお過ごしでしょうか？朝晩は少し涼しい空気を感じることもあります。日中の暑さは夏そのもの。季節の移り変わりがゆっくりで、少し名残惜しいような気がしますね。

子どもたちは元気いっぱいに過ごしているのでしょうか？汗をかく季節だからこそ、笑顔の輝きをますます感じる頃かもしれません。私たちも、そんな子どもたちの元気をたくさん受け取り、毎日を過ごしていきたいと思えます。

今月も、子育て支援センターでは親子で楽しめる催しや、ほっとひと息つける時間をご用意しています。ぜひ、お子さんと一緒に遊びにいらしてくださいね。まだまだ暑い日々、どうか体調に気をつけてお過ごしください。

9月1日は防災の日

災害はいつ起きるかわかりません。普段から防災対策を行い必要なものを備蓄しておくことで定期的に期限やアイテムを見直し、その時々で必要なものを備えましょう。期限が切れそうなアイテムは、日常で使い切り補充するローリングストックを実践すれば、より無駄なく安心して過ごせます。災害時でも安心して過ごせるよう、万全の準備をして災害に備えましょう。



各支援センター連絡先
◎旭地域子育て支援センター(旭保育園内)
Tel 0867-27-2700 0867-27-2733(相談電話)
◎中央地域子育て支援センター(中央かめっこ保育園内)
Tel 0868-66-7005 0868-66-7830(相談電話)
◎柵原地域子育て支援センター(柵原西保育園内)
Tel 0868-62-1009
☆開設時間 月～金 9:30～15:30
☆相談時間 月～金 9:00～16:30
☆出前保育 10:00～14:30
各支援センターにより時間・場所が異なりますので利用の際は各支援センターにお尋ね下さい。

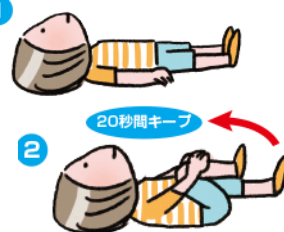


「背中」のストレッチ



1.椅子に座った状態で、胸の前で両手の指を組む。
2.そのまま両手を斜め下に伸ばしながら、顎を引いて背中を丸めていく。背中が伸びていることを意識しながら、そのまま20秒間キープし、ゆっくり元に戻す。
※これを3セット繰り返す。

お尻のストレッチ



1 床に仰向けに寝る。
2 片側の膝を両手で抱えて、ゆっくりと胸の真ん中に近づけていく。お尻が伸びていることを意識しながら、そのまま20秒間キープし、ゆっくり元に戻す。
※これを左右交互に3セット繰り返す。



お風呂の時間を遊びやリラックスタイムとして、一緒に楽しんでみましょう。
ぬる湯でリフレッシュ
夏の疲れた体には、熱すぎないぬるめのお湯(38～40℃)がぴったり。お風呂場で「今日はどんな泡を作れるかな？」など、遊びながらのんびり浸かる時間を楽しんでみてください。



9月25日(金)

タンパク質

筋肉の成長を助け基礎代謝を上げる

- 豚肉
- カツオ
- 枝豆 など

ビタミンB群

疲労回復やエネルギーの代謝を助ける

- まぐろ
- うなぎ
- 豚肉
- 卵 など

アリシン

ビタミンB群の吸収を助ける

- ニンニク
- ネギ
- ニラ など

クエン酸

疲労物質を体外へ排出する

- 酢
- 梅干し
- レモン など

ムチン

消化を促進し、胃粘膜を保護する

- 納豆
- オクラ
- 長いも など

旭地域子育て支援センター

9月の行事

2日(水) 美作大学人形劇 10:30～旭保育園遊戯室

美作大学児童文化研究会の人による楽しい人形劇などです。

10日(木) すまいる測定 10:30～

支援センター

15日(火) 実演料理 10:30～支援センター

フルーチェで簡単アイス作り



10月の行事

10日 旭保育園運動会 保育園のおともだちと一緒に応援しよう！！

15日 すまいる測定

20日 育児相談 カウンセラーの奥山先生と、楽しくおしゃべりしましょう！！

22日 町料理教室 町の栄養士さんに指導して頂いて、子どもの向けレシピを教えてください

23日 お祭りごっこ 保育園のお友達や江与味八幡様のお獅子と一緒に西川のまちをねり歩きます。

中央地域子育て支援センター



3日(木) 支援誕生会 10:30～ 支援センター

7・8・9月生まれのお友達の誕生日をお祝いします。

9日(水) 絵本読み聞かせ 10:30～ 支援センター

中央図書館司書さんが絵本を読んでくれます。

15日(火) 実演料理 10:00～ 生涯学習センター

「みんなの台所」の皆さんと(くさぎなのかけ飯)を作ります。

16日(水) 育児相談 10:00～ 支援センター

佐藤先生とお話しましょう。

30日(水) 親子ヨガ 10:30～ 支援センター



☆ 出前保育 7日 14日 28日 10:00～ 中央児童館

☆ 保育園行事 17日(木) 誕生会

☆ 支援10月行事

15日(木) ハンドマッサージ 21日(水) 町料理教室

28日(水) お祭りごっこ参加 29日(木) ハロウィン



柵原地域子育て支援センター



1日(火) 育児相談(支援センター)10:00～

三村千鶴先生が来て下さいます。

8日(火) すまいる測定(支援センター)

15日(火) 実演料理(支援センター)

10:00～

29日(火) 園庭開放(支援センター)

★出前保育(柵原東保育園)

10日(木)・17日(木)

★10月の予定

6日(火) 園庭開放

13日(火) 手形アート

20日(火) のびのび広場・27日(火) 料理教室



大きく
なったかな？



みんなで作ろう
美味しいご飯！