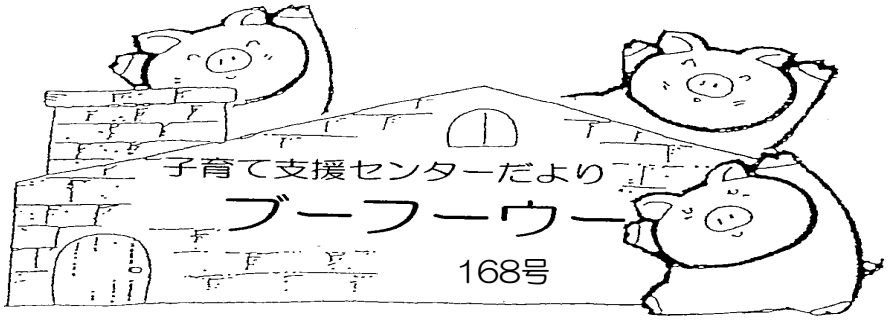


令和 8年　10月
豊川市子育て支援センター
℡　89－1398
〒442－0068
豊川市諏訪3丁目300番地
プリオビル5階

朝夕の空の色や肌に触れる風に、どことなく季節の移り変わりを感じる頃となりました。
「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」という言葉がありますね。ママやパパ・子どもたちにとって今年の秋は「どんな秋」でしょうか？
戸外で思い切り体を動かし、美味しいものをたーくさん食べて、心身ともに元気に過ごしていきたいですね！



親子遊び教室の受付が始まります！



【対　象】　市内在住で入園前の0歳から3歳までのお子さんとその保護者
【定　員】　各日30組限定
※申込多数の場合は抽選となり、後日メールにてご連絡させていただきます。

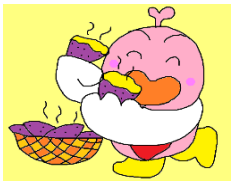
【会　場】　ふれあいセンター(ゆうあいの里)多目的ホール
【時　間】　<受 付>　午前9時45分～　　<活 動>　午前10時～11時

日にち	内容・申込期間	申込方法 （あいち電子システム）
11月11日(水)	「おべんとうバス」の 世界で一緒にあそぼう 10月13日(火)～10月16日(金)	
12月　9日(水)	わくわく♡クリスマス会 11月16日(月)～11月20日(金)	
1月13日(水)	英語であそぼう♪ 12月14日(月)～12月18日(金)	
2月　3日(水)	作ってあそぼう！！ 1月12日(火)～1月18日(月)	






※QRコードを上手く読み取れない方は、子育て支援センターのホームページからも申込みできます。



『サークル支援イベントの申込については』
裏面をご覧くださいね☺



サークル支援イベント　１１月２５日（水）開催！！



♪フルート・パーカッション・ピアノ♪

『音あそびコンサート』



～うたって♪うごいて♪いろんな音みーつけた！～

【対　象】　市内在住で入園前の0歳から3歳までのお子さんとその保護者
【定　員】　各日30組限定
※申込多数の場合は抽選となり、後日メールにてご連絡させていただきます。

お申込みはQRコードから
（あいち電子システム）

【会　場】　ふれあいセンター（ゆうあいの里）多目的ホール
【時　間】　<受 付>　午前9時45分～　　<活 動>　午前10時～11時
【会　費】　無　料　　【講師】T3 TRIO（杉浦健恵・美郷・谷川尚弘）
【申込期間】 11月11日(水)10時から 11月16日(月)17時まで

こんな時はどうしたら・・・

便秘や下痢のときの食事



　食物繊維が多い食べ物は便秘の解消に効果があります。ほうれん草などの野菜類やいも類、プルーンや柑橘系の果物などを取り入れたメニューがお勧めです。水分を十分に摂ることも大切になります。
一方、下痢のときは、おかゆやうどん、白身魚、豆腐など消化がいいものを与えるとよいです。肉類や揚げ物など脂肪を多く含むものや繊維質が多い海藻や根菜、乳製品や柑橘類は控えてくださいね。

秋の味覚で・・・

ほっこり♡おいもごはん

材料（4人分）
・米…2カップ
・水…適量
・塩…小さじ1
・サツマイモ…150g
・黒ゴマ（炒り）…小さじ1/2
※ゴマは食べる直前にお好みで。



炊飯器で出来る
　　お手軽メニューです♪
アレンジ次第では離乳食にも！！



子育て支援センターでは相談（来所・電話・オンライン）を受け付けています

　電話・来所相談は予約は不要です。いつでも子育て相談を受け付けています。
「最近言うことをきかなくて…」「トイレトレーニングがうまくいかないんだけど…」など、子育てをしていると色々なことが気になりますよね。「こんなことで相談してもいいのかな？」なんて迷われている方、まずは子育て支援センターへご連絡くださいね。

【来所・電話受付時間】午前10時～午後6時
月曜日～金曜日（祝日・年末年始・プリオ定休日を除く）
【電話番号】0533－89－1398

