

令和8年（2026年）

田柄地区区民館 子育てのひろば



9月の ぴよぴよだより



0歳～3歳の子どもと保護者対象 毎週 月～土(日・祝はお休み) 時間: 10:00～17:00

〒179-0073 練馬区田柄 3-28-13 ☎ 03-3926-4934

9月になっても暑い日が続きます。引き続き水分補給をして、熱中症に気をつけて過ごしましょう。ぴよぴよでは、お部屋の温度調節をしながら心地よく過ごせるようにしていきます。ぜひ遊びにいらしてください。



【9月の予定のご案内】



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8 	9 ピアノで うたおう	10	11 館内清掃 のため休室	12
13	14	15 リトミック	16 人形劇団 「はなびら」	17 	18 副園長の おはなし会	19
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24	25 	26
27	28	29	30			

※9月11日(金) 館内清掃のため、閉室します。ご理解、ご協力をお願いいたします。

【ピアノでうたおう】 9月9日(水)

10:30～11:00 音楽室

ピアノに合わせて親子で一緒に歌いましょう。



【人形劇団 はなびら】 9月16日(水)

10:30～11:00 第4会議室

人形劇団「はなびら」による楽しいショーです♪小さなお子さんも楽しめます。



【リトミック】 9月15日(火)

10:30～11:00 第4会議室

定員 10組 対象年齢 1歳～1歳8か月

*予約申込: 9月10日(木)10時から

電話または直接職員にお申し込みください。



【副園長によるおはなし会】 9月18日(金)

10:30～12:00 ぴよぴよひろば

区立保育園の副園長が、保育園の様子やお子さんのことについて話をします。個別の相談にも応じます。ご参加お待ちしております。

【栄養士によるおはなし会】 10月7日(水) 14:30～16:00 ぴよぴよひろば

区立保育園の栄養士が、保育園の食事やお子さんのことについて話をします。個別の相談もできます。

《フク情報コーナー》

ここでは、健康維持やホームケア・感染症・食育・安全・発達について
など…ちょっとした情報をお知らせしていきたいと思います。

9月1日の「防災の日」です。災害に備えて、備蓄しておきたいものをお知らせします。



家庭備蓄は「ローリングストック」で!!

大きな災害が起きると電気、水道、ガスなどのライフラインが止まり、物流の停滞によって、食料や日用品が手に入らなくなることがあります。日頃から食品を備蓄しておくで安心です。

ローリングストックとは？

普段の生活で使う食品を多めに買って置き、古いものから日々の生活で使い、使った分を新しく買い足すことで、常に一定量の食品を家に備蓄しておく方法です。

ローリングストックのメリットって何？

- 日々の生活の中で古いものから使い、新しいものを買っていき足していくので、備蓄品の「期限切れ」になりません。
- 災害が発生した時も、普段から食べられたものを食べることができます。
- 賞味期限の長いものに限る必要がないので、いろいろな種類のもの、好きなものを備えることができます。



どの位用意したらいいの？

最低でも3日分、できれば1週間分程度の備蓄が望ましいとされています。

備蓄食品の選び方

- 災害直後は炭水化物ばかりになりがち⇒たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめです。
- 便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい⇒日持ちする野菜を日頃から多めに買い置きしておきましょう。乾物、野菜ジュースやドライフルーツもおすすめです。



必需品・・・水1人1日およそ3ℓ程度

主菜（たんぱく質）・・・レトルト食品、魚・肉・豆の缶詰

主食（エネルギー源）・・・米、パックご飯・乾麺（うどん、パスタなど）・カップ麺

副菜・その他・・・日持ちする野菜類（玉葱、人参、じゃが芋など）、乾物（のり、ひじき、切干大根、わかめなど）、野菜ジュース、野菜の缶詰、インスタントみそ汁・スープ、果物の缶詰・ドライフルーツ、好きなお菓子

◎赤ちゃんがいたり、持病があったりなどで必要なものは変わってきます。乳児には、多めの水、育児用ミルク、ベビーフードなどを備えておきましょう。

◎キッチンばさみ、ポリ袋（湯せんで使えるように耐熱温度の高いもの）やラップ、アルミホイル、クッキングペーパーなどを活用すると洗い物を減らすことができます。



《誕生日のお祝い》

誕生日カードを作成し、個別にお祝いをします。
お誕生日が近くなりましたら、職員に声をかけてください。

練馬区立子ども家庭支援センター <公式

X（旧 Twitter について）

びよびよのイベント情報など

お知らせしていきます。

フォローをお願いします。

