

# 9月



## 南区ひばる子どもプラザ ひつじのおうち



〒811-1355  
福岡市南区桧原2丁目  
36-15  
Tel 092-555-6565

2025年度 第205号

こんがりとやけた子どもたちの顔にこのひと夏の成長を感じているこの頃…  
季節はだんだんと秋に近づいてきました。秋の深まりとともにこれからは1日の気温差が  
大きくなりますので、体調管理を十分に気を付けて元気に過ごしたいですね！

【2025年 9月】(開館時間:午前10時~午後4時)

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
	地域子育て相談 窓口 10:00~15:30	音楽あそび 10:30~11:20 豊辻 晴香氏 (場所:幼稚園ホール)	紙芝居 読み聞かせ会 10:30~11:00 ルルル・紙芝居の会		休館日
7	8	9	10	11	12
休館日		防災講座 11:00~11:30	子育て支援 コンシェルジュ相談日 (保育園について) 10:50~12:00		子育て相談日 すくすく測定日 10:50~12:00 石井 比出子氏
14	15	16	17	18	19
休館日		地域子育て相談 窓口 10:00~15:30	音楽あそび 10:30~11:20 豊辻 晴香氏 (場所:幼稚園ホール)		
21	22	23	24	25	26
休館日		地域子育て相談 窓口 10:00~15:30		心と体をほぐす ストレッチ運動 10:30~11:20 中村 洋子氏	ベビマ教室 ①10:20~10:50 ②10:55~11:25 中山賢子氏
28	29	30			
休館日		地域子育て相談 窓口 10:00~15:30			

館内にて『おむつ安心定期便』のスタンプを受け取れます♪詳細は市のHPをご覧ください。

### 10月のミニ講座のお知らせ

\*9/1(月)~予約開始

1・15日(水)音楽あそび

2日(木)紙芝居

\*10/1(水)~予約開始

10日(金)子育て相談日

すくすく測定日

22日(水)子育て支援コンシェルジュ相談日

23日(木)ストレッチ運動

24日(金)ベビマ教室

25日(土)おはなし会【読み聞かせ・わらべうた】

※相談以外の講座は予約が必要です。

### Information

9/25(木)

10時から11時半までは、講座参加者以外の方のプラザ利用はできません。

ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

マークの付いている講座は  
バスタオル・水分補給できる物(ミルク・お茶)  
をお持ち下さい。  
ストレッチ運動は動きやすい服装で  
ご参加ください！

# もぐもぐだより

## 夜泣き

氣持ちを落ち着かせ  
睡眠を促す工夫を

夜泣きが多く見られるのは生後3ヶ月～2歳未満。不安定だった昼夜のサイクルから、正しい生活リズムがつくられていく時期です。それ以上の年齢でも、環境の変化や怖い夢を見るなどして、夜泣きすることもあります。泣いたら、気持ちを落ち着かせ、安心させることができます。また、昼間によく遊んで、適度に疲れさせることも対策の一つです。

### お腹を満たしてあげる

泣き出したら、落ち着かせてから、おっぱいやミルクを与える。温かい湯やお茶もおすすめです。お腹がいっぱいになると寝付く場合も多いので、夜泣き対策に飲み物の準備をしておきましょう。

### 一度起にしてみる

夜泣きは寝ぼけて泣いていることが多いので、泣きやませるために一度部屋を明るくして子どもを起こします。落ち着いて泣きやんだら、また部屋を暗くして寝かしつけるといつと眠ります。

### 夜泣き対策ポイント

昼間よく遊ばせる  
(外を散歩するのも効果的)

昼寝は時間を決めて眠らせる  
入浴でリラックスさせる

就寝時は厚着させ過ぎない  
就寝前に興奮させない

添い寝をする

体をさすったり、背中や胸を軽くたたいて安心させる



やさしい声で言葉をかけ安心させましょう。

### 玄米とさつまいものお粥

#### 【材料(4人分)】

- ・玄米…1合
- ・さつまいも…100g
- ・水…540ml(玄米の3倍)

#### 【作り方】

- ①玄米は洗って、水に1時間以上つけます。
- ②さつまいもは1cm角のさいの目に切り、水(分量外)に5分ほどさらします。
- ③玄米を水ごと鍋に入れ、②を加え、やわらかくなるまで火にかけます。



クスリごはん  
子ども編  
リベルル社 より