

4月



南区ひばる子どもプラザ
ひつじのおうち

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

2026年度 第207号

暖かな日差しが降り注ぎプラザの庭に色とりどりのチューリップやパンジーの花々が、咲き揃い始めました。蝶々やテントウムシなども見られるようになり花壇も賑やかになってきました。お散歩がてらプラザに遊びにいらして下さいね♪

【2026年 4月】（開館時間：午前10時～午後4時）

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
休館日				紙芝居 読み聞かせ会 10:30～11:00 ルルル・紙芝居の会		休館日
5	6	7	8	9	10	11
休館日					子育て相談日 すくすく測定日 10:50～12:00 石井 比出子氏	
12	13	14	15	16	17	18
休館日	音楽あそび 10:30～11:20 豊辻 晴香氏	地域子育て 相談窓口 10:00～15:30	バスタオル・水分補給 できる物(ミルク・お茶) をお持ちください。		ベビマ教室 ①10:20～10:50 ②10:55～11:25 山中賢子氏	
19	20	21	22	23	24	25
休館日			子育て支援 コンシェルジュ相談日 10:50～12:00			おはなし会 ①10:30～10:55 ②11:00～11:25 語りの森
26	27	28	29	30		
休館日	音楽あそび 10:30～11:20 豊辻 晴香氏	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	動きやすい服 装でご参加く ださい。	
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。						

5月のミニ講座のお知らせ

*4/1(月)～予約開始

7日(木)紙芝居
11日(月)音楽あそび

*5/1(金)～予約開始

8日(金)子育て相談日,すくすく測定日
15日(金)ベビマ教室
23日(土)おはなし会【読み聞かせ・わらべうた】
25日(月)音楽あそび
27日(水)子育て支援コンシェルジュ相談日

※相談以外の講座は予約が必要です。

Information

4/13(月)・27(月)・30(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。



もぐもぐだより

鼻血

炎症を鎮めて
粘膜や血管を強化する

鼻血は、鼻をいじる、打つ、強くかむのほかに、のぼせや興奮などさまざまな原因が考えられます。子どもの粘膜は大人に比べて弱いので、出血しやすいもの。日頃から止血作用があるタンニン、粘膜や血管を強くするフラボノイドやビタミンCを摂って予防しましょう。

レンコン

レンコンに含まれるタンニンには粘膜の炎症を鎮める消炎作用があり、絞り汁やレンコン料理は鼻血予防になります。出血した時には、絞り汁を脱脂綿に含ませて鼻の穴に詰めるのも効果的です。

みかん

みかんをはじめ、レモンやオレンジなどの柑橘類が含むフラボノイドには毛細血管を強くする鼻血予防効果があります。このフラボノイドが不足すると出血しやすくなるといわれています。



みかんで毛細血管を強化

みかんヨーグルト

材 料 みかん…3房
プレーンヨーグルト※2
…大さじ2

作り方 1 みかんは房から出して、中身をほぐします。
2 ヨーグルトにみかんを混ぜ合わせます。



クスリごはん
子ども編
リベラル社 より