

子育て情報誌



おおむたっ子

Vol.8
2010.7.1



もくじ

特集!

Let'sおでかけ

.....2・3

本

おはなし会 サークル紹介

おはなしの広場 たんぽぽ

クッキング 炒めソーメン

遊び 花の色水遊び

.....4

食育 暑い夏を乗り切ろう

.....5

おでかけ ⇨

子育て情報掲示板

.....6・7



読者のページ

●おおむたっ子コラム

●おたよりコーナー8

設置場所

フレンズピアおおむた、市役所、保健所、
公立公民館、市立図書館、動物園、
リフレスおおむた、花ぶらす館、文化会館、
郵便局、大牟田駅、銀行など

特集!

Let's おでかけ

ご家族で!
グループで!

P 駐車場あり **トイレ** トイレあり **ベビーベット** ベビーベットあり **自動販売機** 自動販売機あり **お弁当** お弁当を食べるスペースあり

リフレッシュおむた

P **トイレ** **ベビーベット** **自動販売機** **お弁当**



お風呂は
大小2コ
あるよ!



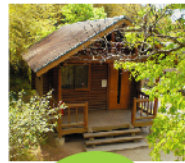
屋内

体育館・研修室・和室と整備された施設があり、宿泊は3名以上ならどなたでも利用できます。調理室や浴室もバリアフリーを備えています。みんなで楽しめる施設ですよ。体験教室も随時開催中!



屋外

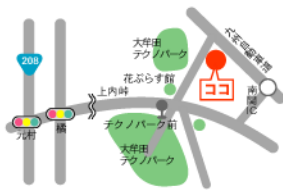
アクティブに野山を走り回りたい親子にはもってこいの施設です。キャンプ場には手入れの行き届いた常設テントや簡単なキッチンと冷蔵庫を備えたバンガローがあり、アウトドア初心者にも安心です。付属設備も充実しています。



夏
目よい
イベント

8月6日(金)
1月16・30日(日)
2月6・27日(日)

夏の星空観察会
親子クッキング
アウトドア親子クッキング



住 大牟田市大字四箇 1221 番地
番 58-7777
開 活動時間 9:00~22:00
休 第1・3月曜日(祝日の場合は翌日、8月は無休)、
12/29~1/3
〒 お問合わせください。
HP <http://www.riffresu.omuta.fukuoka.jp/>



炊飯棟には珍しいピザ窯が!!
本格的な手作りピザを野外で。



材料さえあれば、バーベキューはもとよりもちつきの道具までレンタルOK!

三池カルタ・歴史資料館

P **トイレ** **ベビーベット** **自動販売機** **お弁当**



ポルトガルから日本に伝わった「カルタ」。ここには大牟田で作られた日本最古の「天正カルタ」の復元版をはじめ世界中から集められた珍しいカルタやトランプがあります。

子どもから大人まで楽しめるカルタは集中力が付き、頭の体操にもなる優れもの。カルタは「遊びながら学ぶ道具」です! Let's play カルタ!!

夏
目よい
イベント

8月21日(土) 子どもカードマジシャン講座
夏の平和展をはじめ、秋と冬には企画展を開催。
年1回の市民カルタ大会もあります。
親子で参加してみては?



住 大牟田市宝坂町二丁目 2-2-3
(大牟田市立図書館 併設)
番 53-8780
開 10:00~17:00
休 月曜日・毎月最終木曜日(共に祝日の場合は翌日)、
12月29日~1月3日 * 臨時休館あり
〒 入場無料
HP <http://xn--lckxb0hrc887rrohu16b2sb.com/>



カルタ体験コーナーではカルタ・百人一首・UNO・すごろくなどが楽しめます。



併設の歴史資料館では大牟田にある古墳や遺跡について学べます。

石炭産業科学館



住 大牟田市岬町6-23
☎ 53-2377
開 9:30~17:00
休 月曜日(祝日の場合は翌日)、12/29~1/3
¥ 4歳~中学生200円、高校生以上400円
HP <http://www.sekitan-omuta.jp/>



耳よ
い
イベント

6月26日(土)~7月11日(日)
 作って遊ぼう!ミニ体験コーナー

7月17日(土)~8月29日(日)
 夏の企画展(鉄道展)・8月14.15日はミニSLもくるよ!



キャップをかぶって炭鉱マン♪



映画ホールで平日5回上映。詳しくは、ホームページで。

エコサルクセンター



環境問題、リサイクルについて考えたことがありますか? そんな時、「見て・触れて・考える」ことができる施設です。太陽光発電や雨水の再利用も採用しているよ!



耳よ
い
イベント

夏休み中はエコサルクイズラリーを開催します。環境クイズを解いて賞品をGETしよう!!



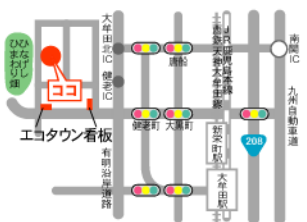
8つのコーナーで環境・リサイクルについて、無料で遊べるよ! ゴミダス号に行ってみよう!



2階AV研修ホール 毎月第4土曜日に子ども向け映画を上映。ホールはまるで映画館みたい☆



お弁当を食べられる3階リフレッシュルーム。ここからの景色(ひまわり)サイコー!!



住 大牟田市健老町461番地
☎ 41-2735
開 9:00~17:00
休 月曜日(祝日の場合は翌日)、12/29~1/3
¥ 入場無料
HP <http://www.ecosanc.or.jp/ecosanc/>

道の駅「おおむた」 花ぶらす館



地元の素材にこだわった道の駅。生産者の方々が作った安全で新鮮な野菜や果物を手に入れることができます。約60種類もある「麦の実」のパンは子どもたちにも大人気!!

耳よ
い
イベント

月2回のフリーマーケットや季節に応じたイベントが毎月あります。

お盆休み期間(8/13(金)~15(日))にはヨーヨー釣りなど子ども向けのイベントも開催。10月には10周年記念のお祭りもありますよ。



2階の「いこいのスペース」では、パンやお弁当をゆっくり食べられます。



隣接する「四箇新町公園」で鳥のさえずりを聴きながら、のんびり過ごすのも楽しいよ♪



住 大牟田市四箇新町2丁目1番地
☎ 50-1187
開 ショップ 9:00~18:00
 食堂(平日) 11:00~15:00
 (日祝) 11:00~16:00
休 1月1日
¥ 入場無料
HP <http://www.hanapluskan.jp/>

本の情報コーナー ～本はともだち～

今回は「おはなしの広場たんぼほ」さんを紹介いたします。絵本、手品や手作りおもちゃを使っておはなし会をされています。

ただいま一緒に活動する会員さんを募集中！ご希望の方は長野さん（TEL:52-6663）へご連絡ください。

おはなしの広場たんぼほさんを招きたい方は、生涯学習ボランティア登録派遣事業（TEL:41-2864・FAX:41-2210）へお申し込みください！

おはなしの広場 たんぼほの皆さんより



私たちが楽しみながら絵本を読んでいます。聞いていないように見えても赤ちゃんはちゃんと聞いていますよ！身近な人が読んであげることが一番喜びます。たくさん楽しんで読んであげてください。

おすすめ絵本



黒いぶちのある白い犬ハリーはお風呂が大好き。ある日ハリーは、お風呂を嫌って家を飛び出し、街の中を泥だらけになって遊びまわります…。原作は1956年に出版され、50年以上も読まれている大ロングセラー絵本です。ぜひ読んでみてください。

ジーン・ジオン／文
マーガレット・プロイ・グレアム／絵
わたなべしげお／訳
福音館書店

おしらせ

毎月第2水曜日午前10時半～11時はつどいの広場で読み聞かせをしています。



親子でつくろう



仕上げにカレー粉や
豆板醤を入れても
美味しいよ！

栄養満点！ おいしくアレンジ！

炒めラーメン

材 料 (4人分)	
ソーメン	300g
干しえび	大2
しいたけ	3枚
玉ねぎ	1個
人 参	1本
絹さや	50g
じゃが芋	1個
ご ま	大1
塩	少々
こしょう	
しょうゆ	
ごま油 (あれば)	少々

作り方

- ①そうめんを少しかために茹で、ざるにあげる。
- ②干しいたけは水につけ、もどして千切りに、焼き豚は細切りにしておく。
- ③玉ねぎ・絹さや・人参も千切りにする。
- ④フライパンに油大さじ3を入れて熱し、干しえび・しいたけ・玉ねぎ・絹さや・人参・豚肉を入れ、強火で炒める。塩・こしょう少々を加えて、そうめんを入れ炒める。酒・しょうゆを入れ、味を整える。最後にごまを振る。

フルーツヨーグルト



乳製品も一緒に
食べるとバラ
ン
ス
が
い
い
よ。

遊んでみよう！

用意するもの

- ・花（朝顔、つゆ草、おしろい花、ほうせんか、などの色鮮やかな花）
- ・厚めのビニール袋
- ・色水を入れる容器（ペットボトルなど）
- ・輪ゴム
- ・水少々

参考：「レクレーションガイドブック35 なつかし遊び集」



花の色水遊び

～つくり方～

- ①花は、花びらの部分だけにする。
- ②花びらをビニール袋に入れて輪ゴムで止め、くしゅくしゅともむ。
- ③水を少し入れて軽くもみ、色がついたら容器に移す。

色水で絵を描いたり、布を染めたりしてみよう！！

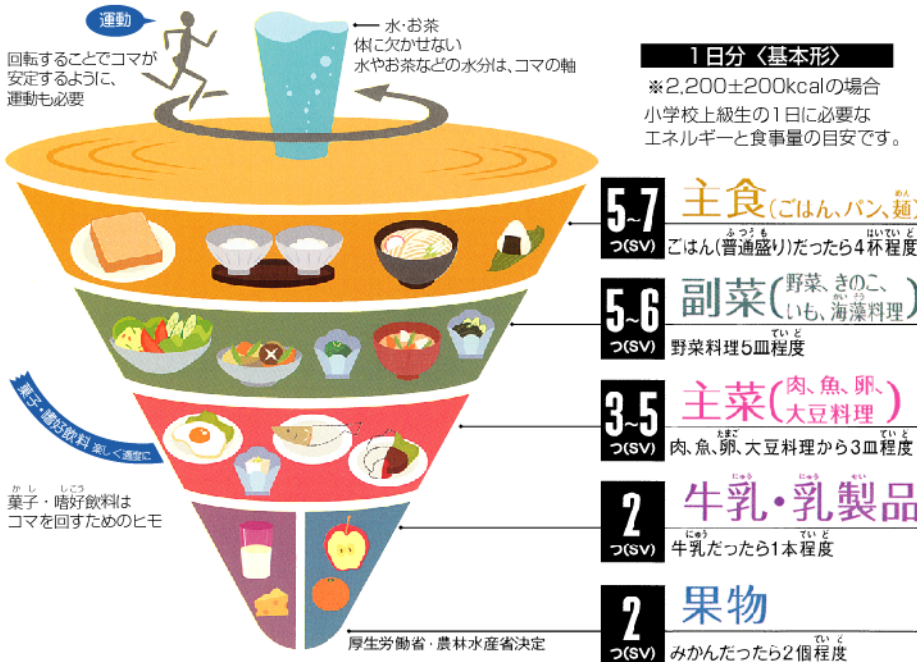
和紙やハンカチを色水につけて、完全に乾くまで干す。紙を折って角だけ染めたり、ハンカチを部分的に輪ゴムでしばって染めると、きれいな柄になるよ。

暑い夏を乗り切ろう!

夏休みはもうすぐ! 暑いからといって冷たいものばかり食べたり、ジュースをたくさん飲んだりすると、大変なことに! バランスの良い食事をして、楽しい毎日が過ごせるように、バランスガイドをしながら、毎日の食事をみなおしてみましょう。



食事バランスガイド



● 食事バランスガイドとは

健やか住みよか食育プラン
大牟田市食育推進計画より

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。主食(ご飯、パン、麺等)、副菜(野菜料理等)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品料理)、牛乳・乳製品、果物の5グループの料理を組み合わせて、バランスよくとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。また料理の数は、「1つ」「2つ」と数えることができる「つ」表記になりました。主食ではおにぎり1個が「1つ」でごはん100gです。野菜は70g、鶏卵1個が「1つ」の基準になっています。

食事バランスガイドは、食生活指針の具体的な行動に結びつけるものとして作成し、公表されたものです。

甘くておいしいからって、毎日ジュースを飲んでいたら、大変なことになっちゃう

ジュースにどのくらいの砂糖が入っているか調べてみよう!
ペットボトルのラベルに書いてある栄養成分表示を見てみよう。



子どもたち! 飲みすぎ

注意



栄養成分表示(100ml当り)

エネルギー	…48kcal
たんぱく質	…0g
脂質	…0g
炭水化物	…12g
ナトリウム	…14mg

ジュース類に限り、炭水化物がそのまま砂糖の量になるんだ!

100mlで12gだから、500mlのペットボトルの場合は、なんと! 60gも砂糖が入っていることになるんだよ。1日に取っていい砂糖の量は約20g、だから3日分の砂糖をジュース1本で取ってしまうことになるんだよ。

ジュースの飲みすぎによって考えられること

- 太る
- むし歯になる
- 食欲がなくなる
- キレやすくなる
- 糖尿病になる



こわ~いはなし

(保護者の方へ)

糖分の多いジュースを飲ませると血液中のブドウ糖の量が多くなりお腹が空いたというサインが出なくなつてご飯が食べられなくなります。そして食事時間がずれるとお菓子を食べてしまうという悪循環が起こります。

この繰り返しで一番心配なのは子どもの低血糖です。大量の糖分をジュース

などで一気に取ると、体はあわててインシュリンを出し体内の血糖値を下げます。急いで出すので体に負担がかかり、これを繰り返すとだんだんインシュリンの量が調節できなくなります。これは体にとって不快な状態で、子どもが「キレル」原因だといわれています。さらに放っておくと糖尿病になる可能性があります。

資料提供: HI'ANGEL 毎日どれだけ取っていますか(秋永優子)

子育て情報掲示板

(平成22年7月～平成22年10月)

- ★参加費の明記がないものは無料です。
- ★それぞれ情報の詳細については、各問合せ先へ直接おたずねください。
- ★このコーナーでは、子育てに役立つ情報の提供もお待ちしています。掲載を希望される場合は、発行元（連絡先は8ページ参照）へご連絡ください。
- ★表内の時間は24時間で表記しています。
- ★それぞれの対象をマークで表示しています。



乳幼児



幼児



小学生

●●● 観て聴いて楽しみませんか ●●●

「平和について考える」(核兵器廃絶平和都市宣言記念事業)



親子で、また、おじいちゃんおばあちゃんと平和について考えてみませんか。(入館料は、全て無料です。)

	三池カルタ ・歴史資料館 平和展2010	平和 おはなし会	平和図書 コーナー	原爆 パネル展
と き	6/8(火)～8/29(日) (入館料:無料)	8/7(土)	7/30(金)～8/25(木)	①6/19(土)～7/4(日) ②7/30(金)～8/25(木) ③9/2(火)～9/20(月)
ところ 及び 開催期間中 の休館日	三池カルタ ・歴史資料館 休館日:月曜日 毎月最終木曜日 (月曜日が祝日の 場合、翌日休館)	市立図書館 (3階・集会室)	市立図書館 休館日:月曜日 毎月最終木曜日 (月曜日が祝日の 場合、翌日休館)	①三池地区公民館 ②市立図書館 ③三川地区公民館 休館日:9/6(月)
対 象	小学生～大人	幼児～大人	幼児～大人	小学生～大人
問合せ ・ 主 催	三池カルタ ・歴史資料館 (TEL53-8780)	大牟田市企画総務部総務課 (TEL41-2551)		

●●● 体験してみませんか ●●●

小・中学生 昆虫植物採集会



夏休みの理科教室として開催します。午前中は採集、午後は標本作成を行います。より深くより正しく観察するための標本作成です。昆虫と植物のグループに分かれて採集します。

- と き 8月1日(日) 午前9時 集合・受付
- と ころ 甘木山
- 対 象 小学生・中学生・保護者
- 参加費 昆虫/子どものみ300円 植物/子どものみ200円
- 問合せ 昆虫/中嶋(TEL56-6665)午後8時以降 植物/矢納(TEL55-2874)
- 主 催 大牟田生物愛好会

集まれ！親子わくわく環境講座



全4回に分けて環境講座を行います。夏休みの自由研究に最適です。事前申込みが必要です。応募多数の場合は抽選になります。

	(第1回目) 塩性湿地自然観察会 (貴重な絶滅危惧種を見よう)	(第2回目) エコキャンドルづくり教室	(第3回目) 古代の暮らし体験教室	(第4回目) 親子で楽しく新聞エコバック作り
内 容	有明海の多くの場所から姿を消しつつある貴重なナニヤ貝を観察します。	使用済のてんぷら油を使ってろうそくを作ります。色や香りを加えれば世界にひとつのオリジナル作品が完成。	弓矢を作って狩をしたり、火をおこしてご飯を炊くなど、古代の暮らしを体験します。	1日分の新聞紙でエコバックを作って、紙と環境についての話を聞きます。紙の大切さを実感できますよ。
と き	7月27日(火) 13:30～16:30	8月1日(日) 9:30～11:30	8月5日(木) 9:30～13:30	8月22日(日) 9:30～11:30
と ころ	岬町地区	大牟田市エコサングセンター	大牟田市エコサングセンター	大牟田市エコサングセンター
対 象	小学4～6年生	小学生とその保護者	小学4～6年生	小学生とその保護者
問合せ	大牟田市環境部環境保全課 (TEL 41-2721)	大牟田市環境部環境保全課 (TEL 41-2721)	大牟田市地域活性化センター (TEL 56-1717)	大牟田市環境部環境企画課 (TEL 41-2738)
お知らせ	募集は7/1(木)～15(木) 20名程度 参加費200円	募集は7/1(木)～15(木) 親子10組程度 参加費100円	募集は7/1(木)～15(木) 20名程度 参加費500円	募集は7/1(木)～15(木) 親子30組程度

●●● 一緒に活動しませんか ●●●

日本ボーイスカウト大牟田第3団 団員募集



戸外や大自然の中で仲間とキャンプ、ゲーム、社会科見学、奉仕活動など季節に応じてイベントを行なっています。興味のある方はぜひお問合せください。

- 活動日 主に日曜日、月1～2回
- 活動場所 大牟田市内(公民館や公園など)
- 対 象 年長～高校生
- 参加費 入団費がかります
- 問合せ (財)日本ボーイスカウト大牟田第3団葉津 (TEL51-1354)

フロアコンサート

「うたがいっぱい!!～サウンド・オブ・ミュージック」



夏休みに開催する今回のフロアコンサートは、子ども向けにドレミの歌やディズニーの曲など広く親しまれている曲を特集します。生演奏が聴ける夏の音楽会をお楽しみください。

- と き 8月7日(土) 午後4時～
- と ころ 大牟田文化会館小ホール
- 対 象 どなたでも
- 問合せ・主催 大牟田文化会館 (TEL55-3131)

たけちゃんの『あそびあそび!』



こまやけん玉などさまざまな伝承遊びを組み込んだパフォーマンス作品を年間200ステージ行います。パフォーマンス1時間と、見た後すぐに遊べるワークショップ1時間のうれしい2部構成。

- と き 9月12日(日) 午後2時～4時
- と ころ 白川小学校体育館
- 対 象 幼児からご年配の方まで
- 参加費 3,000円(3歳未満無料・会員は会員証で入場)
- 問合せ・主催 大牟田子ども劇場 (TEL54-7799)

読書ボランティアにじの橋 おはなし会



わらべ歌と絵本を一緒に楽しみましょう。折り紙などでも遊びます!

- と き 毎月第1土曜日 午前10時半～11時
- と ころ 三池地区公民館
- 対 象 幼児から小学校低学年
- 問合せ 三池地区公民館 (TEL53-8343)
- 主 催 読書ボランティア にじの橋

乳幼児のためのおはなし会



絵本とわらべ歌を親子で一緒にゆっくりと楽しみましょう。

- と き 毎週木曜日 午前11時～11時半
- と ころ 大牟田市立図書館
- 対 象 乳幼児
- 問合せ 大牟田市立図書館 (TEL55-4504)
- 主 催 おはなしの会ゆりかご

お おむたっ子つらム

このコーナーでは毎回、子育てについてのアドバイスやメッセージを子育ての先輩方から寄せていただきます。あなたの心に留まる言葉にきっと出会えるはず・・・。

ココろを育てる

～抱きしめて、やさしく話を聞いてあげよう～

心が不安だったりさみしかったりすると、母親に体をくっつけることで安心感を得ようとします。甘えるということはとても大切なので、しっかり甘えさせてあげましょう。

中には、「甘やかしにつながるのでは」と心配するお母さんもいらっしゃいますが、厳しい態度ではねつけると子どもの不安やさみしさは大きく

なるばかりです。

お母さん自身が忙しいこともあるでしょう。いつもきっちり甘えさせられなくても、時間があるときしっかりと向かい合ってあげればいいのです。家族にお願いができるのであれば、下の子を家族に任せてお母さんが上の子と時間を積極的につくる機会をつくりましょう。

すり寄って甘えてくる子どもを抱きしめながら、やさしく話を聞いてあげることです。ただお母さんが黙ってうなずいてくれる。これだけでも子どもにとっては愛情と勇気をもたらしたことになります。(T.T.)

お たよりコーナー★

皆さんから応募して頂いた作品です。ありがとうございます。イラストはすべてフレンズピアおおむたに展示しています。



大正小1年・松尾竜聖



大牟田小学校・坂下慶太



三池小4年・井上あや



上官小2年・大すぎはるか



中友小4年・村里香々



三池小1年・横山 健



大牟田小3年・末吉ゆか



大正小6年・もえちゃん



大正小2年・濱北満里奈

おたより募集

9号に向けて次の募集を行います。子どもから大人まで多数の応募をお待ちしています！

- *みなさんが書いた、イラスト・詩・短歌・俳句など。「おおむたっ子」を見ての感想もお寄せください。
- *イラストには必ず色をぬり、住所・氏名・学年・学校名等・電話番号を書いて下記の発行元へ送ってください。
- *作品は各地区公民館に設置している作品箱からも応募できます。
- *応募作品は、お返しできません。

募集しめきり 平成22年9月30日(木)まで

愛情ねっこで 子育て情報を配信します♪

地域安心安全情報共有システム

愛情ねっこ

パソコン <http://ai-jo.net/>

携帯電話 <http://ai-jo.net/Community/mobile/>

防犯や防災、市役所からのお知らせなど、あらゆる情報をキャッチ!

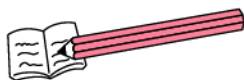
詳しくは、愛情ねっこ事務局まで!

TEL 41-2894



「愛情ねっこ」は、大牟田・荒尾地域のさまざまな情報をパソコンや携帯電話にメール配信を行なうシステムです。平成22年度新たに「子育て情報」のカテゴリ(項目)が追加されました。子育て情報誌おおむたっ子にお寄せいただいた情報の中から、タイムリーに必要な情報を今回から配信していきます。【登録方法】上記のアドレスからアクセスし、空メールを送信します。返信されたメールに従い登録をします。すでに登録されている方で子育て情報を受信するには「子育て情報」カテゴリの追加登録が必要です。

あ と が き



今回の「おおむたっ子」いかがでしたか?もうすぐ夏休み♡♡子どもと一緒に大牟田観光を計画してみたいかがですか?子どもと遊び、学ぶ所がたくさんありますよ!楽しい思い出を大牟田で作りましょう♡「エンジョイ大牟田!エンジョイ子育て!」(Y♡M)

< 発 行 >

おおむた子育て情報事業
運営委員会事務局

〒836-0871 福岡県大牟田市昭和町223番地
フレンズピアおおむた内
TEL 0944-52-5285 FAX 0944-43-1214
HP <http://www.city.omuta.lg.jp/kyouiku/shisetsu/friendspeer/oomutakko/index.html>
E-mail furenzpia01@city.omuta.lg.jp



次回(第9号)は、11月発行予定です。