



高千穂町子育て支援センター うずめちゃんだより



2026年8月号

毎日暑い日が続きますね。
ギラギラ太陽にまけないよう、よく食べて、よく寝て
丈夫な身体をつくりましょう！外あそびには帽子・水筒を忘れずにね。



7月のセンター活動の様子



7/3 骨盤底筋トレーニング

日之影町出身の坂口弥生さんをお招きしてご指導いただきました。
骨盤底筋ってどこ？という話から、家事をしながらもできるトレーニングまで教えていただき、お母さん方もとても関心をもっていました。
弥生先生、ありがとうございました。



夏野菜が育ちました～♪

真っ赤なミニトマトに、ぴかぴかピーマン、いんげんにオクラなど、センターの花壇で育てている無農薬のお野菜が実り始めました～！利用者みなさんと収穫を楽しんでいます♪

夏野菜をもりもり食べて暑い夏をのりこえましょう！



おねがい

- 子育て支援センターは、ハイハイやねんねの赤ちゃんも利用しています。保護者の方のご配慮をよろしくお願いいたします。
- 感染症等の流行も聞かれるようになりました。
ご自身やお子さんの健康状態を把握し、体調が悪い場合のご利用はお控えください。
- 幼稚園・保育園に在園中のお子様は以下の場合のご利用はお控えください
 - ・感染症等による、在園中の園の休園やクラス閉鎖がなされた場合。
 - ・お子さんが、体調不良や感染症による出席停止期間中で園をお休みしている場合。



気をつけよう！！熱中症

日に日に暑さが増してくる今日この頃。
暑い日のお出かけは、水分補給を心掛けましょう。いつもより元気がない、顔が赤い、たくさん汗をかいた後に汗が出なくなったなどという時は、熱中症になる危険があります。
早めに涼しいところで休憩し、水分補給することが大切です。



おしらせ

高千穂町のLINE登録をオススメします

台風や積雪、感染症流行の場合に、急遽センターの閉所を決定することがあります。
町内の防災無線でもお知らせしますが、LINEに登録しておく、聞き逃しもなく安心ですよ。

登録はコチラから
※QRコードを読み取ってね





のイベントカレンダー

開所時間 10:00~15:30

センター利用は

無料です

月	火	水	木	金	土	日
					1日	2日
					昔はなしのおはなし会	
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
閉所日	自由あそび (水遊び)	夏の製作 10:30~11:30	天岩戸保育園 見学	自由あそび (水遊び)		
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
自由あそび	山の日	自由あそび	お盆休み	お盆休み	お盆休み	
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
自由あそび (水遊び)	スライム づくり	しいの実 保育園見学	図書館へ 行こう!	自由あそび (水遊び)		
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
自由あそび (水遊び)	ひんやり 氷あそび	自由あそび	自由あそび	自由あそび		
31日	夏休み期間中(7/27~8/21)高千穂高校の生徒さんがボランティアで来所します。 お兄さん、お姉さんとなかよく遊ぼうね!					
自由あそび						



< 13日(木曜日)14日(金曜日)はお盆のため、閉所します。 >

2日…後藤松子先生による、昔はなしのおはなし会です。今回はどんなお話かな♪

5日…初企画! 日之影町在住、現在も子育て真っ只中の工藤真奈美さんをお招きして楽しい夏の製作を行います。手形・足型をとって夏の思い出づくりしませんか~?

参加される方は7/29(水)までにセンターまでにお知らせください。

20日…11時からの町立図書館の読み聞かせに参加します。

10時50分までに町立図書館に隣接する「くつつログ」へお越し下さい。

★今月の保育園・認定こども園訪問★

今月は2園を訪問します。どちらの園も現地に9:50集合、10時から30分程度の見学です。

・ 6日 天岩戸保育園

・ 19日 しいの実保育園



今月で支援センターによる保育園・認定こども園訪問は終了となります。今後、見学を希望される方は、直接各園へお問い合わせください。

支援センターでは、皆さまが安心してご利用できますように、空気清浄機使用や消毒など感染症防止対策を徹底しております。なお、ご利用の際のお願いを、高千穂町ホームページの子育て情報誌、「お知らせ」にて掲載しておりますので、是非ご覧ください。ご協力をお願い致します。