



始良市子ども館

ちるどん

発行：令和8年9月20日

〒899-5215 始良市加治木町本町400番地

始良市子ども館 TEL 0995-55-8696

10月号

あんなに暑かった夏はどこへいったのだろうと思うくらいに朝・夕が涼しくなってきました。しかし夏の疲れがなかなかとれないという方もいらっしゃるのでは？

元気で過ごす為には心も体もゆっくりする時間が必要です。時には自分へのご褒美時間を作ってみるのもいいかもしれません。

10月は秋を感じるイベントや製作を用意しています☆
ぜひ今月もちるどんに遊びにいらしてください。



🏊 はボールプール、Airはエアートランポリンで遊ぶことができます。

月	火	水	木	金	土	日
ちるどんは1日 ① 9:10～10:40 ② 11:10～12:40 ③ 13:10～14:40 ④ 15:10～16:40 【ミニイベント】・クールの終了 前10分間は利用者の皆さんに集まっていただき、絵本の読み聞かせやふれあい体操などを行います。 土日祝や混雑している日はお休みになることもあります。			1 🏊	2 🏊 フックスタート (対象の方には個別通知済)	3 Air	4 Air まっとうさん ミニライブ 10:10～10:40 (先着15組)
5 🏊 身体測定	6 🏊 身体測定	7 休館日	8 🏊 子育て支援講習会 [乳幼児の歯みがき教室] 10:00～10:40	9 🏊 バンビの日 (6～8か月) 10:00～10:15	10 Air	11 Air 製作遊び [モンスターバッグ]
12 🏊 祝スポーツの日 製作遊び [モンスターバッグ]	13 🏊 小児科医による 子育て講話と相談会 [インフルエンザについて]	14 休館日	15 🏊	16 🏊 ダンボの日 (9～11か月) 10:00～10:15	17 Air ふれあい レクリエーション (1クール) 受付9:15まで	18 Air
19 🏊 木育の日 [木のオーナメント作り]	20 🏊 子育て支援講習会 [子育てママの 身体のメンテナンス] 10:00～10:40	21 休館日	22 🏊	23 🏊 カレンダー作り [おしゃれ帽子の どんぐり]	24 Air カレンダー作り [おしゃれ帽子の どんぐり]	25 Air
26 🏊	27 🏊	28 休館日	29 🏊	30 🏊 誕生会 10:00すぎ～ (受付は9:50まで)	31 Air	

講習会のお知らせ

○子育て支援講習会

【子育てママの身体のメンテナンス】

・日時：10月20日(火) 10:00～10:40

・講師：理学療法士

愛下 由香里 先生

・予約：9月29日(火)～ (先着10組)

【絵本の読み聞かせ会】

・日時：11月10日(火)10:10～10:40

・講師：加治木図書館 職員

・予約：10月22日(木)～ (先着15組)

・【小児科医による子育て講話と相談会】を含む、定員制限のある講習会予約は、電話もしくは来館時に直接職員にお申し付けください。
なお、講習会のみ参加する場合は、あそびのひろばのWeb予約は不要です。

TEL 55-8696

10月の小児科医による子育て講話と相談会

インフルエンザの流行も気になる季節になってきました。
今回は「インフルエンザについて」というテーマで、予防対策や治療等について詳しくお話していただきます。

1 日時：令和8年10月13日(火) 10:00～10:30

2 講師：原口 務 先生(小児科医)

3 テーマ：「インフルエンザについて」

4 定員：15組程度(電話予約受付中)

※ 講話終了後、お子さんの健康に関する個別相談会も実施します。
相談を希望される方は母子健康手帳をお持ちください。



睡眠ってとっても大切☆

9月はちるとんで、睡眠啓発イベントを行いました。
質の良い睡眠は体だけでなく心も休息させてくれます。
でもそれだけではありません…。
免疫力の維持、成長に必要なホルモンの分泌、脳の発達、機嫌や情緒の安定にもかかせないものです。

睡眠の質を高めるためには…

- ・起床後に太陽の光をあびる
- ・日中は積極的に身体を動かす
- ・寝る直前はスマホをみない
- ・食事、入浴の時間に配慮する
- ・寝室の環境を整える…ことが大事です。

パパもママもお子さんもおんなが笑顔で
過ごす為にも良い睡眠をとって元気に
すごしましょう☆



【臨時休館について】

・大雨や台風等により始良市から警戒レベル3（高齢者等避難）
以上が発令された場合、ちるとんは臨時休館します。
予約されている場合はInstagramで、ご確認ください。



絵本うたい屋 まっとうさん ミニライブ

日 時：令和8年10月4日(日) 10:10～10:40

場 所：多目的室

内 容：子ども向けと保護者向け 先着 15組

予 約：受付中

※ あそびのひろば1クール目の予約とともに
ライブ参加の予約を電話もしくは来館時に直接
職員にお申し付けください。

スポーツの秋!! 親子で楽しく体を動かしましょう!!

「ふれあいレクリエーション」

先月号でお知らせしていた「ふれあいレクリエーション」を
下記の内容で行います。親子でふれあいながら楽しんでいただ
きたいと思います。ぜひご参加ください。

記

1 日時：10月17日(土) 9:20～10:40(受付9:15まで)

2 場所：あそびのひろば・多目的室

3 予約：参加を希望される方は1クールの利用予約をして
ください。

※この時間のご利用の方全員ご参加ください。

プログラム

- 1 はじまりのあいさつ
- 2 準備体操 ちょっとだけ体操
- 3 冒険サーキット
- 4 ふれあい遊び さくらんぼのマンボ
- 5 新聞紙であそぼう
- 6 ちるとん音頭
- 7 おわりのあいさつ



※4月のレクリエーションが好評だった為10月も行います。

11月の予定

2	月	身体測定
3	火	文化の日・身体測定
5	木	小児科医による子育て講話と相談会
6	金	ブックスタート
8	日	ちるとん祭り
10	火	絵本の読み聞かせ会
13	金	ハンビの日
15	日	製作あそび
16	月	製作あそび
19	木	我が家の防火対策講話と避難訓練
20	金	ダンボの日
23	月	勤労感謝の日
24	火	木育の日
27	金	カレンダー作り
28	土	カレンダー作り
30	月	誕生会

始良市子ども館ちるとんの
利用登録・予約はこちらから

