



令和7年8月 25日発行

少しずつ日暮れの時間が早くなり、秋の気配を感じるようになってきました。これからは、秋空がきれいな季節になります。

9月に入りますが暑さはしばらく続きそうです。夏の疲れで、体調が崩れやすい時期でもありますので、食事や睡眠など生活リズムを整え、秋を楽しみましょう。



9月の予定

手稲区保育・子育て支援センター（ちあふる・ていね）
札幌市手稲区手稲本町3条2丁目4-15 TEL：681-3162
【ぱんだのへや利用時間】月～土曜日（祝日を除く）9:00～17:00

日	月	火	水	木	金	土
	1 野菜の日 	2	3	4	5	6
7	8 身体測定週間 （～12日）	9	10	11 詳細はこちら	12 赤ちゃん＊ぱんだ 13:30～14:15	13
14 サンデーサロン 10:00～12:00 避難訓練	15 敬老の日 サンデーサロン時のみ使用できる 駐車場が増えました。詳細は職員 までお問い合わせください。	16	17 からだを 動かして遊ぼう	18 ホールであそぼう 11:00～11:30	19 食育の日 栄養相談 14:00～14:30	20
21	22	23 秋分の日	24	25	26	27
28	29	30 子育て講座 「赤ちゃんの 親子遊び」 会場：保健センター 詳細は裏面	10/1 子育て講座 「パパ・ママと 楽しいリトミック」 会場：ちあふる・ていね 詳細は下記	2	3	4

子育て講座

「パパ・ママと楽しいリトミック」

親子で一緒に体を動かして楽しい時間を過ごしませんか。

日 時 令和7年 10月1日(水) 10:00～10:45
会 場 ちあふる・ていね 2階 ホール
対 象 1歳6か月～2歳11か月のお子さんと保護者
15 組

受 付 電話で9月17日(水)より開始
申 込 ちあふる・ていね 子育て支援係

TEL 681-3162

※申込先が会場によって異なります。ご確認ください。

乳児クラスと

園庭であそぼう

園児との交流「乳児クラスと園庭であそぼう」
を6月と8月に開催しました。

どちらも天候の都合で室内遊びとなりましたが、1歳児クラスの中に、自然に混ざって遊ぶことができました。保護者の方も、園児と遊ぶ我が子の姿を見ながら、直接保育士に質問することもでき、安心したと話していました。

今回は、10月21日(火)です。



パパ・ママと赤ちゃんの防災備蓄ワンポイント

ローリングストックとは？



1. 日常の中に食料備蓄を取り込むという考え方

「もしも」に備えることができる新しい備蓄方法・ローリングストック
保存食を備蓄しておくことも、もちろん大切なことではありますが、日常の中に食料備蓄を取り込むという考え方もあります。

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストックと言います。

ローリングストックのポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができるはずです。

2. ローリングストックのポイント

- ①蓄える…3 日以上を蓄えておきましょう。
- ②使 う…賞味期限の近いものから使いましょう。
- ③補 充…使った分を必ず補充しておきましょう。



3. ローリングストックのひと工夫

災害時はガスや電気、水道が止まり、食材を調理できないことが想定されます。そんな時役に立つのが「カセットコンロ」です。過去の災害で被災された方の多くが、避難生活の際に温かいものが食べたかったと語っています。カセットコンロやボンベも、食品同様いざという時に「古くて使えない」ということがなように、日常使いをしながら備えましょう。ガスボンベの使用期限は 7 年、カセットコンロは約 10 年(伊ワタニ HP より)とされています。

出典:日本気象協会「tenki.jp 知る防災」

こそだてインフォメーションからのおすすめ

これから親になる
方も参加できます

子育て講座 赤ちゃんの親子遊び

お家での赤ちゃんとの過ごし方やふれあい遊びを
紹介します。

日 時	令和7年 9 月 30 日(火) 14:00~14:45
会 場	手稲保健センター2階 講堂
対 象	0~9か月のお子さんと保護者
定 員	10 組
受 付	電話で9月 16 日(火)より開始
申 込	手稲区健康・子ども課 子育て支援担当係

TEL 681-1342

ぱんだだよりや子育てに役立つ情報は、
「さっぽろ子育て情報サイト」から閲覧できます。



さっぽろ子育て
情報サイト



さっぽろ子育て
情報サイト
(手稲区版)



さっぽろ市
02-G02-25-628
R7-2-476