



# 小倉南区親子ふれあいルーム さざん・ニュース

「さざん」はルームの愛称です

196号 2026年5月25日発行

所在地 〒802-0816

小倉南区若園五丁目1番5号

小倉南生涯学習センター1階

発行者 コラボキャンパスネットワーク

親子ふれあいルーム実行委員会

連絡先TEL & FAX 093-922-5036

6月の  
ご案内

パパ優先  
企画

お口と歯のはなし



初めての子どもの歯みがき！始める前に何か準備があるの？タイミングは？

歯ブラシもいろいろあるけれど、どれを使えばいいのか…？悩むところですね。

始める前の準備、食事のこと、「噛む」ということはどういうことなのかなど、お話しいただけます。

6月20日(土) 14:00~14:45

講師：金子美和子さん(歯科衛生士)

定員：6組

☆パパ先行予約 申込開始日：5月28日(木)

☆一般 申込開始日：6月 8日(月)

※企画の時間中は、遊びたくなった子どもの見守りがあります。(託児ではありません)

## おしゃべり会 あかちゃんDAY

あかちゃんの可愛いエピソードや、ちょっと困ったお話など月齢の近い親子同士でゆっくりおしゃべりしませんか？

気軽に遊びに来て下さい！

パパの参加も大歓迎です

6月15日(月) 10:30~ 1時間程度

進行役：さざん親子スタッフ

定員:おおむね5組

対象:おおむね生後10ヶ月までのあかちゃんとその保護者

申込開始日：6月2日(火)



## 赤ちゃんのシュアスタートプログラム 「チカラを抜いて、離乳食」

おっぱいやミルクだけを飲んでた赤ちゃんが離乳食の時期になると、不安なことも出てきますよね。程よく力を抜いて楽しくできるように、管理栄養士や先輩ママさんと一緒に話ししてみましょう。

6月10日(水) 10:30~11:10

講師：南部千恵美さん(管理栄養士)

定員：6組

対象：おおむね1歳未満の子どもと保護者

申込開始日：5月27日(水)

## 絵本の読み聞かせ

6月 2日(火) 14:00~(スタッフ)

6月11日(木) 11:00~(おはなしアリス)

※申込不要

## カナダ生まれの親育ち講座プログラム ＜親子カラを伸ばす子育てガイド！＞

あー、困った！こんなとき、みんなどうしてる？って、悩むことはありませんか？2014年度から開催している参加者の満足度がとても高い講座です。テキストを使って、楽しく話し合いながらすすめます。(テキストは貸し出します。)

6月18日・25日、7月2日・9日すべて木曜日 10:30~12:00

(全4回 ※全回参加できる方優先です。)

会場：小倉南生涯学習センター 3階和室

対象：第1子の場合は、生後10ヶ月以上の方

定員：要予約。調整の上、先着5~6名

(託児なし。子どもの月齢により、定員が5名になることがあります。子どもをそばで遊ばせながら話し合います。)

申込開始日：5月25日(月)



## ここで出会おう ここでわかちあおう さざん♪

小倉南区親子ふれあいルーム「さざん」は、おおむね3歳未満の乳幼児親子の交流の場です。

※本ニュースを無断でコピー・転載するのはご遠慮ください。

\*利用料金：無料 \*開所時間：10:00~16:00

\*開所日：月~金曜日(第1・3水曜日は除く)第1・3土曜日

\*休所日：第1・3水曜日、土曜日(第1・3は除く)日曜日・祝日・年末年始

◆天候によっては、急な休所になることがあります。

お出かけ前にInstagram・HP等をご確認ください！

※自動車でお越しの方は、小倉南区役所の駐車場をご利用ください。



## 4月企画報告

### 「簡単体操でリフレッシュ！～心も身体もリラックス～」

4月8日(水) 講師：倉本玲子先生(北九州市健康づくり推進委員/高齢社会をよくする北九州女性の会会員)

90歳を迎えられた玲子先生、歳を重ねても張りのある声と若々しい立ち姿は少しも変わらず、今年も元気パワーをいただきました。

先生の元気な力強いかけ声に合わせてゆっくりと身体を動かすとスッキリ！じんわりと効果が…。午前午後と当日遊びに来ていた親子、スタッフと一緒に身体を動かしました。

健康元気の秘訣は、若いうちからちょっと意識して姿勢を正す。骨を刺激する。筋力をつけること。そして毎日だけでなく良いので続けることだそう。

子育て中は、家事や育児で自分のことはあと回しになりがちですが、さする・つまむことで血行が良くなりコリもほぐれる。ねじることで体幹が整う。しっかり握ることで筋力もつく。とのことなので、日頃から生活の中で意識的に身体を動かすことを取り入れ続けたいですね。

簡単だけど、効果大の簡単体操。継続は力なりです。(スタッフS)



#### 参加者の感想

- ・すごく気持ちよかったです。いろいろな所をつまむというのは、すぐできますし、筋肉がのばせて、身体にもよさそうで、さっそく実践したいと思います。
- ・姿勢、大事にしたいです！
- ・子どもと一緒にできるので、遊びながらも、時間がとれるかもと思いました。
- ・日ごろ運動を意識していないので、少しでも日常的にとりいれたいと思いました。90歳であの姿勢、先生のように年を重ねたいです。

### 多胎児さん

多胎児さん家族応援企画！！

6月24日(水)

申込：不要

### いらっしゃい～

スタッフを増やしてお待ちしております！

10:00～12:00

時間内出入り自由

(いつ来て、いつ帰ってもOK)

## さざんの相談事業

### 子育てハテナタイム

6月18日(木)10:00～12:00

子どもの成長につれて「こんなときどう関わったらいいのかな」と思うことや、心身の発達について気になることを相談できます。

相談：北九州市立大学・税田慶昭先生(発達心理学・臨床心理士)

- \* 定員4組
- \* 当日の申込もOK

### 保育士の出張相談

6月5日(金)・22日(月)

10:00～12:00/13:00～15:00

- \* 相談時間は、ひとり30分程度
- \* 予約優先

### 保育サービスコンシェルジュ in さざん

6月16日(火)14:00～15:00

幼稚園、保育園のことを聞いてみませんか？

- \* 原則第3火曜日
- \* 定員4組

子どもと遊びながら、気軽に相談してみませんか？



～ 予約随時受付 ～

◆参加費は無料です。

◆申込(先着順・要予約)は来所または電話で。※受付10:00～

最新情報はホームページ&SNSにて発信中！

土曜開所日

6日・20日

企画の様子や「さざん」の最新情報をお届けしています。

水曜休所日

3日・17日

北九州市立大学のHP、地域貢献のページで、さざんニュースのバックナンバーもご覧いただけます。



ホームページ



インスタグラム

### 編集後記

我が家の三人の子どもたちは3学年差。この春、ついに小・中・高の「トリプル卒業」を迎えました。それぞれが自分の目標に向かって動いた一年で、生活リズムもバラバラでしたが、最後の娘の引退試合にはみんなで応援に駆けつけ、涙しました。喜びも寂しさも三倍で、3月は感動のあまり泣いてばかりでした。家族の節目を強く感じた春でした。(編集人A)