

2026年度

9月の予定



まだまだ暑い日が続きます。大人だけでなく子どももこまめに水分補給をしましょう！

【年齢別 体重1kg 当たりの水分摂取量】は下記の通りに言われています。あくまでも目安なので気温や体調によって変えながら水分補給できるとよりいいですね。上北沢こぐま保育園の子ども達も0歳児からこまめに水分補給する事を意識しています。

ひろばでも水分補給を忘れずをお願いします。

年齢別 体重1kg 当たりの水分摂取量

(食べもの文化 2023年7月号より抜粋)

乳幼児 100～130ml/kg/日

児童・生徒 60～100ml/kg/日

成人 30～40ml/kg/日

高齢者 25～30ml/kg/日



日	月	火	水	木	金	土
		1 ひろば ◇	2 ひろば ♡	3	4 ひろば □	5
6	7	8 ひろば	9 ひろば ◇	10	11 ひろば 健康相談	12
13	14	15 ひろば ☆	16 ひろば	17	18 ひろば コーディネーター こぐま食堂	19
20	21 敬老 の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24	25 ひろば ☆	26
27	28	29 ひろば ♡	30 ひろば 離乳食講座	【イベント】 ◇...水遊び、♡...絵本の読み聞かせ □...出張ひろば ☆...季節の飾りづくり		

ぐみの木ひろばについて

開所日：火、水、金の週3日

(園内の行事などにより、閉所する場合がございます。
イベントカレンダーをご確認ください。)

開所時間：10時～15時 ※最終受付：14時半

消毒時間：上記の時間の内12時半～13時、
14時半～15時は随時消毒を行っていきますので、
使用できるおもちゃや場所に限りがございます。

***ご利用は未就学児に限ります。**

また、日々のお悩み等ありましたら

引き続きメールでの相談をお受けしています。

お気軽にご利用下さい。

ご予約・相談 ☎ guminokihiroba@gmail.com

<ぐみの木ひろば公式LINE>ははじめました！
ぜひ登録ください！



子育ての悩み、成長の悩み、食事の悩み…
メールでお寄せ下さい。保育士・看護師・
給食職員がお応え致します。



9月のイベント内容

9/4 (金)

10:00~10:45

【出張ひろば】

in 上北沢ふれあいの家
～ファミサポ紹介デー～

内容：ファミサポの説明や利用方法を、担当者が来て教えてくれます。質問なども聞くこともできます。予約不要です。上記時間にお越しください。
持ち物：お茶または水。

9/18 (金)

10:00~12:00頃

【子育て支援コーディネーターさん】

コーディネーターさんがいらして下さいます。日頃の悩みなどありましたら、ぜひお気軽にご相談ください。※参加費・予約ともに不要です。

9/11 (金)

【身体測定・健康相談】

発達のことや生活習慣のこと等、健康についてご相談ください。看護師、保育士がお答えします。※参加費、予約ともに不要です。当日いる職員へお声掛け下さい。

9/18 (金)

16:45~17:30

【こぐま食堂】

9月は『ツナチャーハン』を配布いたします。

持ち物：エコバック

内容：現在様々なものの物価が高騰し、日々の生活を圧迫しています。お困りの方へ無料で食事をお配りします。

場所：上北沢こぐま保育園バギー置き場（こぐま食堂の旗が目印）

9/2 (水)・9/29 (火)

①11時～ ②13時半～

【親子の絵本読み】

絵本の読み聞かせを行います。



9/15 (火)・9/25 (金)

【季節の飾りづくり】



今月は、とんぼの飾りを作ることができます。また来月のカレンダーに手形や足形スタンプを付けることもできます。※参加費、予約ともに不要です。当日いる職員へお声掛け下さい。

9/30 (水)

【離乳食講座】

※要予約

離乳のことなど食事のことで分からないことや悩みなどありましたら、お伝え下さい。園の給食の職員や保育士が疑問や悩みにお答えします。
ご予約が必要です。2日前15時までに
guminokihiroba@gmail.comからご予約をお願い致します。本文には、お名前、お子様の月齢、現在の食事段階、悩みや知りたいこと、試食の有無等を記載してください。

9/1 (火)・9/9 (水)

10:00~11:00・13:00~14:00

【水遊び】



内容：2階テラスにて水遊びを行います。※感染症・熱・発熱（手足口病、ヘルパンギーナ等）の疑いのある方はご利用になれませんのでご了承ください。※参加費・予約ともに不要です
持ち物：帽子（水泳帽ではなく、外遊び用の帽子）・タオル・着替え（お子さんは必須。大人も着替えられる場所あります。）・お茶または水。

<法人Instagram>

<上北沢こぐま保育園Instagram>

ぜひご覧ください！



ぐみの木ひろばの約束事

- ・園内での写真撮影ができませんのでご了承ください。
- ・テラスは屋外ですが土足禁止ゾーンとなっています。上履きやスリッパ等があると過ごしやすいかと思います。
- ・手足洗いができる場所がありますので、タオル等お持ちください。
- ・風邪症状のある方、症状を抑える薬を服用されている方は利用をご遠慮下さい。
- ・38.0℃以上の熱がある方は、解熱後24時間はお控えください。
- ・ひろばは予約なしで利用できますが、イベントに参加される場合は予約が必要なものがあります。ご注意ください。またイベントの予約をキャンセルされる場合は電話にてご一報下さい。
- ・おむつ交換台のあるトイレがあります。オムツやお尻拭き等は必要に応じてご用意下さい。オムツは園内では捨てることができませんので、お持ち帰りください。

