



おひさま通信

2026年8月号
No.254

白河市委託事業
NPO 法人しらかわ市民活動支援会
おひさまひろば発行



毎日暑い日が続きますね
夏バテ防止に旬の夏野菜を上手に
取り入れ、暑い夏を乗り切りましょう！



大信子育て広場からのお知らせ

酷暑のため、空調による冷却が追い
つきません。大信子育て広場の
8月の開所は、やむを得ず断念し
9月以降に振り替えさせていただきます。
8月中はお休みです。

夏野菜を使った おすすめメニュー

1. 夏野菜カレー
2. 山形「だし」
3. とうもろこしご飯

花火情報

- ・白河関まつり 市民納涼花火大会
8月2日(日) 19:30～
- ・あさか野夏まつり 花火大会
8月14日(金) 19:30～
- ・浅川の花火
8月16日(日) 19:00～
※荒天時は翌日17日に順延

8月31日はやさしいの日!!

夏野菜には、水分やカリウムが豊富に
含まれており、汗で失われがちな水分を
補給し、こもった熱を体の中からクール
ダウンする効果があります。また、ビタミンC
や抗酸化成分もたっぷり。紫外線対策や
疲労回復にも役立ちます。

おひさまカレンダー
8月の予定

8月のプログラム	月	火	水	木	金	土
赤ちゃんひろば(予約制) 第2・4水曜日 10:00～ねんね 13:00～はいはい						双子ちゃんデー 1 10:30～
双子ちゃんデー 1日(土)10:30～ どなたでも参加できます	3	4	定休日 5	6	おひさまセミナー 7 10:30～	8
おひさまセミナー(ベビーマッサージ) 7日(金)10:30～ (予約制)	10	お休み 11 山の日	12 赤ちゃんひろば	13	14	15
ぽかぽかの日(助産師さん) 24日(月)14:00～ どなたでも参加できます	17	18	19	20	21	22
お誕生会 29日(土)11:00～ (7.8.9月生まれのお友達をお祝いします)	ぽかぽかの日 24 14:00～	25	26 赤ちゃんひろば	27	28	お誕生会 29 11:00～
OPEN 10:00～16:00 *予定は変更になる場合があります。 事前にご確認ください。	31	○のついている日は相談日です。				