

子育て支援センターだより

4月号 令和4年4月6日発行

4月の予定

月	火	水	木	金
				1
4	5 休業	6 おはなし広場 10:00~10:30	7	8
11	12	13 誕生会・身体測定 10:30	14 わらべうた教室 10:00~11:00	15
18	19	20 おはなし広場 10:00~10:30	21	22 リトミック教室 10:00~11:00
25	26 つくって遊ぼう 10:00~10:30	27	28	29 昭和の日

★コロナウイルス状況によっては、行事の中止や変更があります。

★支援室の利用が8名の予約制になりました。(毎日) 予約・問い合わせ
お手数ですが支援センターまで予約をお願いいたします。 35-3102

職員紹介

よろしくお願いします



支援室 朝生 美紀



一時保育 大和久 絹代

支援センターは あなたの子育てを応援しています!

子育て支援センターでは、「子育てを楽しもう!」「子育ての仲間の輪を広げよう!」「誰もが安心して子育てができるように!」をモットーに子育てを応援します。
親子で安心して遊べる場、いろいろな人と出会える場、育児情報の交換や相談の場として、お気軽に支援センターをご利用ください。お待ちしております。

5月の予定

- | | |
|--------------|--------------|
| 2日 こどもの日の集い | 24日 つくって遊ぼう |
| 11日 おはなし広場 | 25日 おはなし広場 |
| 12日 わらべうた教室 | 26日 ベビーマッサージ |
| 18日 誕生会・身体測定 | 27日 リトミック教室 |

ベビーマッサージのお知らせ

講師の先生をお迎えして、年3回の予定でベビーマッサージを行います。
詳しくは、5月号でお知らせします。

おはなし広場

日時 4月6日・20日(木)10:00~
おはなしのボランティアの方が絵本・パネルシアターなど楽しいお話を読んでくれます。お子さんと、ぜひ遊びに来てください。



R 4 年度活動内容



<あそびの広場>

・月曜日～金曜日

9:00～16:00

※15:45からはお片付けタイムです。



<おはなし広場>

・毎月第1・第3水曜日

10:00～10:30

☆楽しいお話がいっぱいです。



<リトミック教室>

・毎月第4金曜日

10:00～11:00

☆親子で楽しくリトミックしましょう♪



<わらべうた教室>

・毎月第2木曜日 10:00～11:00

☆わらべうたを聴きながら、親子でスキンシップを楽しんでみませんか。

<身体測定>

・毎月第2水曜日

☆乳児も幼児も身長・体重を測ることができ

ます。月1回成長を確かめてみませんか？



<お誕生会>

・毎月第2水曜日

10:30

☆みんなで楽しくお祝いしましょう！



<育児相談>

・月曜日～金曜日

9:00～15:00

☆子育てなど一人で悩んでいませんか？お気軽にご相談ください。お電話でも受け付けています。



<体験入園>

・こども園の行事と一緒に参加します。



- ・七夕の集い
- ・防災訓練
- ・運動会
- ・クリスマス会
- ・豆まきの集い
- ・ひな祭りの集い

一時預かりについて

★ご家庭で育児されている方で、パートタイム・冠婚葬祭・病気・通院・介護・育児負担の軽減などの為、お子さんを一時的にお預かりします。

★対象児 長柄町に住む満6か月～小学校就学前の乳幼児
(こども園園児を除く) ※定員:5名程度

★利用できる日時 月曜日～金曜日(休業日・祝日を除く) 9:00～17:00

★利用料金 ・3歳以上児…1日 1,000円 半日(4時間) 500円
 ・3歳未満児…1日 2,000円 半日(4時間) 1,000円
 ・給食費…1食240円

★利用申し込み申請

- ・初めて利用をする方は、事前面接の必要があります。
- ・利用開始日の2週間前までに、「一時預かり事業利用申込書」を支援センターにお持ちください。緊急の場合はご相談ください。

◎キャンセルは、利用当日の朝8:15までに連絡をお願いします。

★保育料は月末締めで、翌月12日頃までに納付書を郵送します。
金融機関でお支払ください。

朝ごはんはなぜ大事？

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる！

朝ごはんは、睡眠中も動いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

うんちが出やすくなる！

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

肥満防止になる！

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

活力が出る！

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。

早寝のためにできること

1 まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠るので、布団に入りやすくなりますよ。

2 朝の光でスタート！

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

3 日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

4 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

5 お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

6 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってからぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

