

子育て支援センターだより

4月号 令和6年4月5日発行



の予定



月	火	水	木	金
1	2	3	4	5 休業
8	9	10 おはなし広場 10:00	11 わらべうた教室 10:00~11:00	12
15	16	17 誕生会 10:00 身体測定	18	19
22	23 つくって遊ぼう 10:00	24 おはなし広場 10:00	25	26 リトミック教室 10:00~11:00
29 昭和の日	30			

★感染症の状況によっては、行事の中止や変更があります。

★各行事のみ予約制となります。行事の内容により人数制限をさせていただきます。 予約・問い合わせ 35-3102

☆職員紹介☆



よろしくお願いします

支援室 大和久絹代

一時預かり 石井方恵

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

- | | |
|-------------|----------------|
| 1日 おはなし広場 | 15日 おはなし広場 |
| 2日 こどもの日の集い | 16日 ベビーマッサージ教室 |
| 8日 誕生会・身体測定 | 24日 リトミック教室 |
| 9日 わらべうた教室 | 28日 つくって遊ぼう |



ベビーマッサージ・はじめて★あーとのお知らせ

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・はじめて★あーとを行います。詳しくは、実施月でお知らせします。

おはなし広場

日時：4月10日・24日(水) 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。

R6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
10:00

☆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

★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。

赤ちゃんの睡眠リズム

生まれたころの赤ちゃんは、昼夜の区別なく、ほぼ一日中眠っていますが、5か月を過ぎるころからは、夜の睡眠が長くなり、昼間起きていることが多くなります。この時期になったら、昼は大人がかかわってあそび、夜は暗くて静かな環境を整えていきましょう。めりはりをつけることで、「昼間起きて、夜眠る」という、睡眠リズムが整っていきます。



元気な1日は

朝ごはんから



朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

①炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

②たんぱく質で体温を上げる
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。

③野菜を食べてビタミン補給
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！



問い合わせ先 ながらこども園 35-3102

R6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
10:00

☆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

★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。

赤ちゃんの睡眠リズム

生まれたころの赤ちゃんは、昼夜の区別なく、ほぼ一日中眠っていますが、5か月を過ぎるころからは、夜の睡眠が長くなり、昼間起きていることが多くなります。この時期になったら、昼は大人がかかわってあそび、夜は暗くて静かな環境を整えていきましょう。めりはりをつけることで、「昼間起きて、夜眠る」という、睡眠リズムが整っていきます。



元気な1日は

朝ごはんから

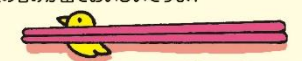


朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

①炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

②たんぱく質で体温を上げる
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。

③野菜を食べてビタミン補給
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!



問い合わせ先 ながらこども園 35-3102