子育て支援センターだより

ぽかぽか

４月は入園、入学など新しい生活のスタートの季節！お父さん、お母さん、子どもたち、みんなちょっとドキドキなこの時期。子育て支援センターでも新しい年度を迎え、今年度もより楽しいセンター活動にしていきたいと思っています。
「子育て」で悩んでいること、困っていることなど、遠慮せず気楽に相談してください。
今年度もみなさんとの出会いを楽しみにしています。

子育て支援センターってなぁに？

子育て支援センターでは、「安心して子育てができ、子どもたちが健やかに育つこと」を願い、
乳幼児をもつ子育て中の方が、いろいろなかたちで楽しく交流出来るよう応援します。
子育て支援センターは、主にコミュニティセンター内で活動しています。詳しい内容は裏面をご覧ください。

遊びの広場

4月10日（水）10：00より

今年度から、年齢で分けずにどの年齢の子も参加できる「遊びの広場」に変わります！
月替わりの製作あそびなどを親子で楽しみましょう。
「まだ赤ちゃんだから製作はできないけど参加してみたいな」という方も大歓迎です♪
センターに来て申し込みをしてくださいね。お電話での申し込みも受け付けています。

一時預かりを利用してみませんか？

子育て支援センターの一時預かりは、
令和6年4月より保護者のリフレッシュ目的
での利用が可能になりました。
満6か月～就学前（未就園）のお子さんを
利用目的を問わず、一時的にお預かりします。
利用前の早めの事前登録をおすすめします。

詳細は、子育て支援センター職員まで
お問い合わせください。
町のホームページもあわせてご覧ください。

早寝のためにできること

❶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。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

❷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。

❸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。

❹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。

❺おふろはぬるめに
熱いおふろは、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。

❻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、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

子育て支援センター　４月活動予定

日	曜	ＡＭ	ＰＭ
1	月	初めての方の日	センター開放
2	火	センター開放	センター開放
3	水	センター開放	センター開放
4	木	センター開放	センター開放
5	金	赤ちゃん広場	センター開放
6	土		
7	日		
8	月	センター開放	センター開放
9	火	センター開放	センター開放
10	水	①遊びの広場	センター開放
11	木	センター開放	センター開放
12	金	センター開放	センター開放
13	土	休日開放	休日開放
14	日	休日開放	
15	月	振　替　休　日	
16	火	センター開放	センター開放
17	水	センター開放	センター開放
18	木	センター開放	センター開放
19	金	赤ちゃん広場	センター開放
20	土		
21	日		
22	月	センター開放	センター開放
23	火	センター開放	センター開放
24	水	センター開放	センター開放
25	木	センター開放	センター開放
26	金	センター開放	センター開放
27	土		
28	日		
29	月	昭　和　の　日	
30	火	センター開放	センター開放

◎センター開放
- 午前（10：00～11：30）
- 午後（13：30～16：00）

好きな時間に来て、親子で楽しい時間を過ごしてください。
体操、手遊び、紙芝居、絵本などの時間もありますよ。

◎休日開放
- 4/13（土）午前（９：30～11：30）
  午後（13：00～15：00）
- 4/14（日）午前（９：30～11：30）

ぜひご家族で遊びに来てください。

◎初めての方の日
- 4/1（月）10：00～11：00

センターを初めて利用される方の日です。
センターの利用方法についての説明や施設紹介などをします。
妊婦さんも遊びに来てくださいね。

◎赤ちゃん広場
- 4/5（金）、4/19（金）10：00～11：00

0歳（生後2か月～12か月）対象の日です。
同じ年齢のお子さんがいるお母さん同士、子育ての情報交換をしながら楽しい時間を過ごしてみませんか？

①は事前申込が必要で、3月25日（月）から受付を開始します。

①遊びの広場
- 4/10（水）10：00より

定員 10組程度
月ごとに替わる製作あそびなどを親子で楽しんでみませんか？
申し込みをして参加してくださいね。

令和5年度にセンターを利用した方へ

使用していたシール帳と親子写真をお渡ししています。
お部屋に置いてありますのでご自由にお持ち帰りくださいね。