



子育て支援課  
 子育て支援センター  
 Tel 025-772-7754 ドメイン設定「minami-u.jp」



暖かな日差しを体で感じながら、お散歩を楽しむのにちょうどよい季節になりました。一步外へ  
 だと、「この虫なあに?」「このお花なあに?」「見て!見て!」と、子どもたちが夢中になるものが  
 いっぱいです。親子でたくさんお外へでかけましょう。



## 5月の各会場の予定

大和会場	六日町会場	塩沢会場
月・水・木	月・火・木～日	火・水・金
11日 栄養士訪問 18日 おはなしタイム 22日 にこにこタイム 25日 誕生会 	9日 おはなしタイム 13日 おやこ体操教室 14日 おりがみタイム 15日 にこにこタイム 18日 子育て支援講座 25日 午後休館 27日 おやこ体操教室 28日 紙あそびタイム 30日 誕生会	10日 にこにこタイム 17日 おはなしタイム 24日 誕生会 

**六日町会場  
 乳幼児健診のため  
 午後休館になります。  
 25日(木)**

### 《時間》

にこにこタイム 11:00～  
 子育て支援講座 10:30～  
 誕生会・おりがみ・かみあそびタイム 11:00  
 栄養士訪問 10:00～11:00  
 おはなしタイム 六日町・塩沢会場 10:30  
 大和会場 11:00  
 おやこ体操教室 14:00～15:00



## 《にこにこタイム》

子どもたちに人気のノントンの絵本♪その中の1つ、「あわ ぷくぷく ぷいぷう」の絵本を題材に仕掛けシアターをしたいと思います。お風呂がテーマのお話です。リズムのよい繰り返しの言葉にワクワクしながら、親子一緒に楽しい時間を過ごせると思います。



塩沢会場 10日  
六日町会場 15日  
大和会場 22日

時間 11:00~



## 《子育て支援講座》

成長と共に今までお気に入りだったおもちゃに飽きてしまい、身の回りの物に興味が出てきていませんか？市販のおもちゃの購入を検討する前に、身近な物を使って簡単なおもちゃを作ってみませんか？作り方や、子どもの発達を促すポイントなどをお伝えしたいと思います。

●六日町会場 18日  
●時 間 10:30~



中身の見えるガラガラのおもちゃや、繰り返し引っ張って出でくるハンカチ、出したり入れたりを楽しめるものなど、いくつか紹介したいと思います。



## ★☆☆おしらせ☆☆★

3月13日より、広場でのマスクの着用は基本的に自由になり、今までマスクをしていて、なかなか見えなかった顔の表情が見えるようになりました。

子どもたちは大人の表情や口元をみて、「こうやって口を動かしたら声が出るんだな」と感じ、言葉を獲得していきます。喜怒哀楽を言葉とともに表情で伝えることは、コミュニケーション能力を獲得していく上で必要になります。

乳幼児期は子どもの発達において重要とされる時期です。周りの人からの関りも、影響が大きいことを意識して生活していきたいですね。

# 5月の保育園「にこにこ広場」

対象は入園前の親子で、予約は不要です。  
保育園の子どもたちと遊んだり、催し物に参加して楽しく遊びましょう。  
どの地域の方でも参加できます。詳しくは、直接園にお問い合わせください。



日	曜日	保育園名	☎	時間	内容
16日	火	舞子保育園	782-0436	10:00~ 10:45	保育園で 一緒にあそぼう
17日	水	上原保育園	775-2114	9:50~ 10:50	園庭であそぼう
24日	水	大崎保育園	779-2762	9:45~ 10:45	一緒にあそぼう



## 栄養士訪問「ちかちゃんに聞いてみよう」

貝瀬栄養士が、各広場を訪問して気楽にお話できる時間です。

- こんな心配 ありませんか？
- 体重が増えているかな…
  - 離乳食の食べが悪い、どんな物をあげたらいいのかわからない…
  - 断乳を考えているが、どうしたらいいのかわからない…

個別にゆっくり相談ができ、身体測定もできます。

★今月は11日、大和会場で、10:00~11:00です。







## ～良い生活リズムのサイクルを作ろう！

良い生活習慣と聞くと、思い浮かぶのは「早寝」「早起き」「朝ごはん」「運動（遊び）」などだと思います。それらの生活習慣は、互いに影響して、生活リズムのサイクルを作っています。春は、新しい生活が始まり、生活リズムを作りやすい時期です。お子さんと一緒に、良い生活リズムを作りましょう。

### ●早寝●

眠っている間に、体が成長したり、脳が記憶を整理します。睡眠は、体にも脳にもとても大切です。

### ●早起き●

早起きすると、一日の生活リズムが整いやすくなります。「なかなか夜寝てくれない」と悩んでいる方は、まず、早起きの習慣をつけるとよいでしょう。

### ●朝ごはん●

朝ごはんを食べることで、体が目覚めます。また、朝は体も脳もエネルギー不足です。朝ごはんをエネルギーチャージしましょう。

### ●運動（遊び）●

よく体を動かすとお腹がすくので、ごはんをおいしく食べられます。寝つきもよくなり、生活リズムが整いやすくなります。



## 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。

