

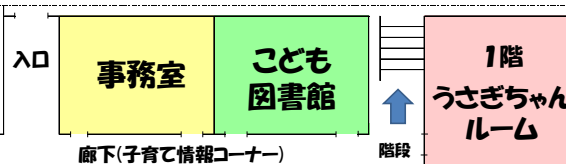
# 平成31年度 こどもセンター だより 5月の予定



平成 31 年 4 月 22 日発行

## こどもセンター案内図

◎遊ぶお部屋はうさぎちゃんルームとくまちゃんルームの2部屋あり、どちらでも遊ぶことができます。(0歳~就学前)それぞれの部屋で違った遊具で遊ぶことができます。



生涯学園都市会館内 (まなび学園)  
〒025-0075 花巻市花城町1番47号  
TEL:0198-21-4388 FAX:0198-24-5055  
○こどもセンター ひろば (9時~16時) ※祝日を除く  
○子育て相談 (8時30分~17時15分)  
○はなまきファミリー・サポート・センター (9時~17時)  
TEL&FAX 0198-24-5055  
メールアドレス (共通) : [kodomo@city.hanamaki.iwate.jp](mailto:kodomo@city.hanamaki.iwate.jp)

日	月	火	水	木	金	土
<p>☆こどもセンターの「ひろば」は、生後1か月から就学前のお子さんが、お家の方と一緒に遊ぶことができる施設です。</p>	<p>☆「うさぎ・くまちゃんルーム」で水分補給できます。(お家から持参した水かお茶のみ)ジュースやおやつ、お弁当の飲食は、事務室奥の「おしゃべり場」をご利用ください。授乳の際は事務室内の授乳室をご利用下さい。</p>	<p>☆休・開・放・日・の日は午前11時まで、また、講座のある日は午前中くまちゃんルームは利用できません。</p>	<p>1 即位の日 休館日</p>	<p>2</p>	<p>3 憲法記念日 休館日</p>	<p>4 みどりの日 休館日</p>
<p>5 こどもの日 休館日</p>	<p>6</p>	<p>7 子育て相談 10:30~11:30</p>	<p>8</p>	<p>9 子育て相談 14:00~15:00</p>	<p>10</p>	<p>11</p>
<p>12 10:30~11:30 子育て相談</p>	<p>季節のイベント</p> <p>13 春だ！ウキウキふれあい遊び 10:00~11:00 場所：まなび学園 体育館 裸足で遊びましょう♪</p>	<p>14 子育て相談 10:30~11:30</p>	<p>15</p>	<p>16 子育て相談 14:00~15:00</p>	<p>17</p>	<p>18</p>
<p>19 「おもちゃの広場」(5/26)とは？ おもちゃコンサルタントマスターが世界のおもちゃの魅力を伝えるために開くおもちゃの体験会です。 皆さんで遊びにいらしてください。</p>	<p>20 体育館開放day 10:00~11:00 場所：まなび学園 体育館 裸足で遊びましょう♪</p>	<p>21 子育て相談 10:30~11:30</p>	<p>22 先着15名まで。 託児あり(花巻在住の方優先) 申込受付：4/25(木)~ 電話申込可。</p>	<p>23 子育て相談 14:00~15:00</p>	<p>24</p>	<p>25 子育て相談 10:30~11:30</p>
<p>26 おもちゃの広場 10:00~11:30 場所：うさぎちゃんルーム</p>	<p>27 体育館開放day 10:00~11:00 場所：まなび学園 体育館 裸足で遊びましょう♪</p>	<p>28 子育て相談 10:30~11:30</p>	<p>29 食育講話(試食付き！) 10:30~11:30 場所：まなび学園2F クッキングルーム</p>	<p>30 子育て相談 14:00~15:00</p>	<p>31</p>	

※子育てミニ講座やイベントの際、お手伝いして下さる託児ボランティアさんを募集中です！！ こどもセンター受付に、お気軽に声をおかけください。

## こどもセンター事業についてご紹介します！

### 「開放 day」(体育館) 月曜日 10時～11時

広い場所で親子で思いきり体を動かして自由に遊べます。  
汗ふきタオルや着替え、水分補給用の飲み物(水かお茶)の用意があると良いですね。  
5月からは、大人も子どもも裸足で遊びましょう♪

- ※事務室で受付をしてから体育館にお入り下さい。
- ※体育館に直接いらした方は、消毒をしてから遊びましょう。  
11時以降ひろばに戻って遊ぶ際は、1階のうさぎちゃんルームで手洗い・うがいをしてから遊びましょう。
- ※お子さんから目を離さず事故やケガのないよう、お家の方の見守りの中で、気を付けて遊んで下さい



### 「季節のイベント」月1回 10時～11時 (時間は内容により異なることもあります)

様々な内容でイベントを開催します。土・日開催のイベントもありますよ。  
日程・内容はおたよりをご確認ください。

### 「子育てミニ講座」年間7回 事前申し込みが必要です！

子育てに関する情報やお母さん達の学び、リフレッシュなど様々な内容で開催しています。  
日程・内容はおたよりをご確認ください。

☆託児の際は、花巻市にお住まいの方を優先させていただきます。ご了承ください。



### 「食育講座」年間5回 事前申し込みが必要です

食育講話や親子クッキングを開催します。  
食育講話の間はスタッフやボランティアがお子さんの託児を行います。日程・内容はおたよりをご確認ください。  
☆託児の際は、花巻市にお住まいの方を優先させていただきます。ご了承ください。

## ☆子どもの睡眠と生活リズム☆

昔から”寝る子は育つ”といわれているように、子どもの体や脳の機能は寝ている間に作られます。

生活リズムを整えるための基本は、活動(遊び)、食事、睡眠の良いサイクルが重要です。

### ◇まずは、早起きから

午後7時～午前7時の間に夜の睡眠をとりましょう。朝、太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ夜に心地よく眠れます。

### ◇朝ご飯をしっかりとる

朝ご飯をとることで内臓が目覚め、体温が上がり、元気に活動できます。

### ◇日中はよく動き、遊ぶ

日中の心地よい疲れが、夜の深い睡眠に導きます。

### ◇寝る前の儀式をつくる

「絵本を読む」「歯を磨く」など、布団に入る前の習慣を決めると寝つきがよくなります。

### ◇睡眠中は電気を暗くする

暗い所でぐっすり眠ることで、成長に欠かせないホルモンが分泌されます。睡眠前のテレビやスマホの視聴は脳を覚醒させるので、控えましょう。

## はなまきファミリー・サポート・センター

### Q. おねがい会員に登録できる人は？

A. おねがい会員は、市内在住・在勤・または里帰り中などの生後3カ月から小学6年生までのお子さんがいる、お母さん・お父さん、おじいちゃん・おばあちゃんでも大丈夫ですよ！



ご相談は来所でも♪電話でも♪

平日9:00～17:00

TEL 0198-24-5055

