

子育て真っ最中



「ホッ♥」とひと息…

子どもにとって睡眠は、体や脳を休めるだけでなく、体や脳を育て、脳の働きを守っています。必要な睡眠の量やリズムは年齢によって違いがあり、個人差もありますが、良い眠りを得るために、なるべく毎日同じ時間帯に睡眠をとり、睡眠不足にならないよう心がけましょう。子どもが気持ちよく眠れるよう、寝る前には心も体もゆったりさせ、部屋の光や音に配慮しましょう。また、寝る時間がとても遅いと感じる場合は、遅い時間の昼寝は避けるなど、環境や生活リズムを調整してみましょう。



♥町の子育て施設に行ってみてください
♪楽しい時はもちろん、辛い時でも何か前向きなヒントが見つかるかも♥

猪名川保育園

♪子育て支援相談

とき 月～金曜日 9:00～17:00
内容 子育てに関する不安や悩み
♪のびのびひろば
とき・内容
◆13日(水) 誕生会

◆26日(火) サーキット遊びをしよう
いずれも時間・持ち物
10:00～11:00
手拭きタオル・お茶・上靴

☎766-0292(若葉1丁目)

星児園七夕

♪ほしのこ広場

とき・内容
◆1日(金) 誕生会
◆8日(金) 園庭開放
◆9日(土) 世代間交流
◆13日(水) 遊戯室開放

♪出張広場
とき・ところ 5日(火)
・中央公民館
～いずれも時間～
10:00～11:15

♪あそびの広場
とき・内容 25日(月)
動く子どもの館号

♪育児相談
とき 月～金曜日 10:00～15:00
相談専用ダイヤル(☎765-0880)

☎765-0770(伏見台1丁目)

社会福祉協議会

♪あそびのひろば

とき 28日(木) 10:00～11:30
定員 先着20組(電話予約=1日～受付)
内容 大型絵本をみてみよう!

☎766-1200
(ゆうあいセンター内)

YMCAしろがね認定こども園

♪子育てサロン

とき 月～金曜日 10:00～15:00
対象 就園前の子どもと保護者の交流

☎765-3611(白金3丁目)

<注意>「とき」の実施月の記載がないものは『3月』、「ところ」の記載のないものは、各実施施設での開催です。

いなぼうのお魚ポンエツト

こんにちは!
いなぼうだよ!
この前、国崎クリーンセンターの啓発施設「ゆめほたる」に行ってきました。ごみを運んだトラックがたくさん来て、ビックリしちゃった!
ごみがきちんと分別されているか、人の手で確認していたよ。ちゃんと分けられていないごみもたくさんあったんだ(>_<;)。
ぼくも、もっと、もっと正しくごみを捨てるように気を付けたいね!
大きなごみクレーンを見れてワクワクしたよ♪
それと、ごみがいっぱい臭いのがすごいらうな～とおもっていたんだけど、全然臭わないんだ。どうしてなのか案内のお姉さんに聞いてみたら、ごみをまとめる建物の出

入口に空気のカーテンがあって、臭いが出ないように工夫してるんだって。今度3月3日の日曜日には、「ゆめほたる」でファミリーフリーマーケットがあるんだって。
室内だから雨が降っても大丈夫!施設見学もできるから行ってみてね!
「きらっと☆いながわ」では、ぼくが「ゆめほたる」に行ってきた映像が、上映中だよ!見てね♪



子育て支援センター

♪子育ていろいろ相談

とき 月～金曜日 9:00～17:00
♪つどいの広場
とき 月・木曜日 12:00～17:00、金曜日 10:00～15:00
対象 就園前の子どもと保護者の交流

♪おでかけ広場

とき 14日(木) 10:00～12:00
ところ 六瀬住民センター
対象 就園前の子どもと保護者の交流

♪赤ちゃん交流会

とき 25日(月) 10:00～11:30
対象 0歳児と保護者
定員 先着15組(1日～要電話予約)
内容 ふれあい遊びや子育ての話など

♪乳幼児のための救急法

とき 27日(水) 10:00～11:30
内容 乳幼児によくある病気や怪我の対処方法、心肺蘇生法とAEDの取り扱い方法
講師 町消防本部救急アドバイザー
対象 町内在住の0歳～就園前の子どもの保護者(祖父母を含む)

定員 先着15人(1日～要電話予約)
託児 先着10人(6か月～)



☎766-7800(柏梨田)

体と一緒に頭の体操もいかがでしょうか?一見複雑に見える問題を解決するのに数学的な考え方が活躍します。身のまわりにひそむ数学の例や、数と人のかかわりについてわかりやすく解説されています。
使われているのは中学校程度の知識なので、日頃数学から遠ざかっている人もどうぞ一読ください。

「これで身も心も軽くなる!」ウォーキングの基本

暖かくなってきたら外歩きで体を動かすのも楽しいですね。ウォーキングの基本を学んで体に負担をかけることなく歩いてみませんか。
正しいフォームの身につけ方から靴やグッズの選び方、ウォーキングの様々な楽しみ方まで、本を読めば外に出なくなる情報が満載です。

「これで身も心も軽くなる!」ウォーキングの基本

日本古来の武道、芸能、作法の動作には、実は健康づくりに役立つ要素が多く含まれているそうです。
お辞儀でストレッチ、バランス能力を鍛えるすり足など、少し意識して行えば運動効果が得られるので、和の文化を見直しながら試してみませんか。
また気軽に体操を始めるなら最近話題のラジオ体操の本やDVDなども図書館にあります。

「和でエクササイズ」

湯浅景元(著)岩波書店



こんな本いかが?

少しずつ暖かくなってくるこの季節、まずは冬の間に少し硬くなってしまった体や頭をほぐすことから始めてみませんか。
今月は体と頭の体操に使える本を紹介します。

◆日生図書館◆

開室日	日曜日 10:00～17:00 水曜日 13:00～17:00 金曜日 16:00～17:00 土曜日 10:00～16:00 土曜日 11:00～16:00
開室時間	午前10時～午後5時

《図書館の催し》小さなお友だちも楽しめます!

催し	とき	内容
絵本の時間	14・21・28日(木)	絵本の読み聞かせ 出演:ぐるんぱ
おはなしおはなし	9日(土)	語りなど 出演:やまばと
おはなし会	16日(土)	絵本の読み聞かせ 出演:図書館職員
ゆめっこ劇場	23日(土)	絵本の読み聞かせ 出演:まつぼっくり

※いずれも午前11時～ ※料金無料

としよかん通信

問合せ:図書館 ☎766-0292

