

令和5年

4月 支援センターだより

こどもみらい館 (TEL) 0238 (74) 2305

日差しの暖かさとともに、新年度がスタートしました。こどもみらい館は、町民総合センター「あ〜す」の改修に伴い、令和5年4月より一時的に旧添川児童センター（添川 2926 番地 16）に移転しての開館となります。今年度も笑顔が集まるほっとできる“こどもみらい館”を目指して、お子さんの健やかな毎日を職員一同応援していきます。交流の場・仲間づくりの場として気軽にご利用ください。また、子育て相談も行っていますのでご利用ください。広いお部屋やお庭でたくさん遊びましょう！ご来館をお待ちしております。



4月の予定



日	月	火	水	木	金	土
						1 休館日
2 休館日	3 休館日	4 休館日	5	6	7	8
9 休館日	10 休館日	11	12 おはなし広場 避難訓練	13	14	15
16 休館日	17 休館日	18	19 あそびの広場	20	21	22
23 休館日 30 休館日	24 休館日	25	26 かんがるー広場	27	28	29 休館日 昭和の日

※移転に伴い4/1(土)～4/4(火)を休館とさせていただきます。ご了承ください。

おはなし広場・

避難訓練

- ☆4/12(水) 10:45～
- ☆季節の手遊びや大型絵本で楽しい時間を過ごしましょう。『おはなし広場』終了後に避難訓練を行います。ご参加ください。
- ※申込み4/8まで



あそびの広場

- ☆4/19(水) 10:45～
- ☆音楽に合わせて元気に体操をしましょう。
- ※申込み4/12まで



かんがるー広場

- ☆4/26(水) 10:45～
- ☆こいのぼりのように伸び伸び大きくなあれ！こいのぼりの制作を行います。
- ※申込み4/19まで



飯豊こどもみらい館（添川2926番地の16）

- ◆『開館日』→毎週 火・水・木・金・土
 - ◆『休館日』→毎週 日曜・月曜・祝日・年末年始
 - ◆『利用時間』→(8時30分～11時30分)・(13時～16時30分)
- こどもみらい館は0歳から18歳までのお子さんと保護者の憩いの場所です。



5月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7 休館日	8 休館日	9 休館日	10 かんがるー広場	11	12 ブックスタート広場 (健康福祉課)	13
14 休館日	15 休館日	16	17 あそびの広場 避難訓練	18	19 親子交通教室	20
21 休館日	22 休館日	23 離乳食教室 (健康福祉課)	24	25	26 タッチケア	27
28 休館日	29 休館日	30	31			

かんがるー広場(要申込み)

- ☆5/10(水) 10:45～
- ☆手作りおもちゃを作って、遊びましょう。ぜひご参加ください。

親子交通教室(要申込み)

- ☆5/19(金) 10:45～
- ☆町交通指導員さんより、交通ルールの大切さを教えていただきます。一緒に交通ルールを学びましょう。



ブックスタート広場(申し込み不要)

- ☆5/12(金) 13:30～
- ☆対象: 生後4か月を迎えられたお子さんと保護者
- ☆場所: 健康福祉課(4か月児健診の時にいきます。)
- ☆子育てに絵本を取り入れてみませんか。絵本を介して親子の心豊かな時間を応援します。



離乳食教室(要申込み)

- ☆5/23(火) 10:15～11:30
- ☆場所: 健康福祉課
- ☆町内の方を対象に離乳食教室を行います。
- ☆持ち物: エプロン・バンダナ・おんぶひも
水筒(水分補給)・材料費100円

あそびの広場・避難訓練(要申込み)

- ☆5/17(水) 10:45～
- ☆ふれあい体操で体を動かしましょう。広場終了後に避難訓練を行います。ご参加ください

タッチケア(要申込み)

- ☆5/26(金) 10:45～
- ☆タッチケアで赤ちゃんとお母さんの絆を深めましょう。
- ☆対象児: 0歳児
- ☆持ち物: バスタオル おむつ
- ☆講師: 會田陽子先生



はやね 早寝 早起き 朝ごはん で元気いっぱい毎日！



早寝→ヒトには概日リズム(体内時計)と呼ばれる規則正しい周期的リズムがあります。睡眠中はこのリズムに合わせて成長ホルモンやメラトニンなどのホルモンが分泌されています。成長ホルモンは、寝入ってから1～2時間後の初めに現れる深い眠りの時にたくさん分泌され、骨を伸ばす・筋肉を増やすなどの働きをします。ホルモン分泌に影響を与えてしまわないように、早く寝る習慣をつけましょう。

早起き→朝の光を浴びると、セロトニンが活発に分泌されます。セロトニンは心のバランスを整え脳を目覚めさせるホルモンです。頭がすっきりとし、集中力が上がります。また、自律神経が副交感神経から交感神経にスムーズに切り替わり、日中元気に活動することができます。

朝ごはん→脳はブドウ糖をエネルギー源としていますが、ブドウ糖をたくさん体内に蓄えておくことができません。私たちの体は寝ている間もエネルギーを使いますので、朝起きたときはエネルギー不足になっています。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、脳と体をしっかり目覚めさせることが大切です。