



早いもので、毎月めくるカレンダーも最後の一枚となりました。子どもたちは、クリスマスにお正月にと楽しいことがいっぱいです。たくさんの経験が子どもたちの心も大きく成長させてくれることでしょう。今月もいろいろな行事を予定して、みなさんのお越しをお待ちしております。

**12月の予定**

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 クリスマス会 (午前休館)
4 休館日	5 休館日	6	7 あそびの広場	8 親子リトミック	9	1
11 休館日	12 休館日	13	14 おはなし広場 避難訓練	15	16	17
18 休館	19 休館日	20 離乳食教室	21	22 かんがるー広場	23 交流あそびの広場 (添川児童センター会場)	24
25 休館日	26 休館日	27	28	29 休館日	30 休館日	31 休館日

※年末年始は 12月29日(木)から1月3日(火)を休館とさせていただきます。  
また、12月3日はクリスマス会のため午前中のみらい館開放はお休みです。午後は通常通り開放いたします、ご利用ください。

**あそびの広場**  
 ☆12/7(水) 10:45～  
 ☆季節の歌がいっぱいです。ふれあい体操で体を動かしましょう。  
 申込み12/1まで

**離乳食教室**  
 ☆12/20(火) 10:15～11:30  
 ☆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・パンダナ・おんぶひも・水筒(水分補給)  
 ※材料費として100円のご協力をいただいております。  
 申込み12/13まで

**親子リトミック**  
 ☆12/8(木) 10:45～  
 ☆リズムに合わせて踊ってみましょう。  
 申込み12/1まで

**かんがるー広場**  
 ☆12/22(木) 10:45～  
 ☆クリスマスブーツを作ります。みなさんご参加ください。  
 申込み12/15まで

**おはなし広場・避難訓練**  
 ☆12/14(水) 10:45～  
 ☆物語にふれましょう。お楽しみに！  
 広場終了後に、地震時の避難方法を学びます。  
 申込み12/7まで

**交流あそびの広場・クリスマス会**  
 ☆12/23(金) 10:00～11:00(受付9:50～)  
 ☆添川児童センターのお友だちと交流会を行います。楽しく一緒に遊びましょう。  
 添川児童センターにお集まりください。  
 ☆持ち物: 水筒(水分補給)  
 申込み12/16まで

- ◆『開館日』→毎週火曜日～土曜日(広いお部屋で自由に遊べます。)
  - ◆『利用時間』→(8時30分～11時30分)・(13時～16時30分)  
 ※未就学児は、お家の方と一緒に利用になります。  
 (0歳児から利用可能です。)
  - ◆『休館日』→毎週日曜日・月曜日・祝日・年末年始
- 

※コロナウイルスの感染症の状況によって、催し物の人数制限をさせていただく場合があります。



# 1月の予定



日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 休館日	3 休館日	4	5	6	7
8 休館日	9 休館日 成人の日	10	11 あそびの広場	12	13 ブックスタート広場 (健康福祉課会場) おはなし広場	14
15 休館日	16 休館日	17	18 親子体操	19	20	21
22 休館日	23 休館日	24	25 かんがるー広場 避難訓練	26	27	28
29 休館日	30 休館日	31				

## あそびの広場(要申込み)

☆1/11(水) 10:45~

☆みんなで一緒にお正月を  
楽しみましょう。



## ブックスタート広場(申し込み不要)

☆1/13(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。



## おはなし広場(要申込み)

☆1/13(金) 10:45~

☆水木に団子や折り紙を飾り  
一年の無病息災を  
祈願しましょう。



## 親子体操(要申込み)

☆1/18(水) 10:45~

☆講師 伊藤利春氏

☆ふれあい体操で体を動かしましょう。飲み物(水分補給)をご持参ください。



## かんがるー広場・避難訓練(要申込み)

☆1/25(水) 10:45~

☆お正月のあそびをみんなで一緒に体験してみよう。



## ★家事を後回しにしても、子どもを早く寝せた方が良い理由!★



近年生活スタイルが夜型化し、大人の睡眠時間が年々減少しています。それらの影響を受けて子どもたちの就寝時間も年々遅くなっていることが報告されています。厚生労働省が行っている21世紀出生児縦断調査によると、4才6か月の時点で最も多い就寝時刻は21時台(50.1%)、次いで22時台(21.9%)と21時前に就寝する子どもの割合は5人に1人しかいませんでした。これは共働き家庭が増え、親の帰宅時間が遅くなることが影響していることが原因のひとつです。

十分な睡眠は、子どもの健康な心と体を作るのに不可欠なものです。脳の大きさと睡眠時間との関係を調べた研究では、睡眠を十分とっている子どもは、睡眠時間が短い子どもより、特に記憶に関わる領域である海馬(かいば)の大きさに違いがあることが報告されました。大人にとっての睡眠は体や脳の働きを“維持する”ためのものですが、子どもにとっての睡眠は、神経や体を形成するためのものです。起きている間に五感を使って得た様々な情報を、眠っている間に記憶として整理し大脳を発達させています。また、適切な時間に睡眠をとることで成長ホルモンが十分に分泌され、脳や体の発達を促します。昔から「寝る子は育つ」と言われるように、子どもにとっての睡眠は大変重要なものなのです。我が子が良質な睡眠をとっているかは起床の様子で判断できます。自分から目覚め、起きることができるのは良い睡眠を取っている証拠です。カーテンなどを開け、陽の光りを感じて起きられたらとても良いですね。

※お気づきの点やご意見等ありましたら、こどもみらい館か役場教育総務課子育て支援室(87-0518)までお寄せ下さい。