

子育てひろば 「ゆう」だより 7月号

7月のひろば



開催日：月曜日～金曜日 9：00～14：00
開催場所：吉備中央町子育て支援センター
利用対象：町内在住の未就学のお子さんと保護者。妊婦さん

月	火	水	木	金	土	日
3	4	5	6	7	1/8	2/9
★ママリフレ 遊ぼう・話そう	遊ぼう・話そう	freeDAY	♥★プレママ たまごくらぶ 遊ぼう・話そう	freeDAY		
10	11	12	13	14	15	16
絵本の日 遊ぼう・話そう	遊ぼう・話そう	freeDAY	遊ぼう・話そう 主任児童委員さん来訪	freeDAY		
17	18	19	20	21	22	23
海の日 遊ぼう・話そう	遊ぼう・話そう	freeDAY	保健栄養相談 身体計測DAY 遊ぼう・話そう	freeDAY		
24	25	26	27	28	29	30
遊ぼう・話そう	井戸端会議 家庭教育支援員さん来訪 遊ぼう・話そう	freeDAY	遊ぼう・話そう	freeDAY		
31	※freeDAYは(9：00～14：00)ひろばのスペースを開放 しています。親子で自由に遊んでください。 ♥印は参加制限があります。 ★印は予約が必要です。					

～お知らせ & お願い～

・赤ちゃんが寝たときに使うブランケット・おむつ交換時のマットなどは各自ご持参ください。

・外遊びが気持ちいい季節になりました。外で遊ぶときは水分補給できるものと帽子を持ってきてください。

◇天候や感染症拡大状況により予定変更や中止になることがあります。
(午前9時の時点で警報が出ている場合は、安全のためひろばは閉まります。
午前9時までに警報が解除された場合は開きます。)

◇お家で健康チェックをし体調の悪い時は利用をお控えください。
◇利用者または、同居家族に感染症の方がおられる場合は利用をお控え下さい。



◆お問い合わせ◆

子育て支援センター (0866) 56-7301
吉備中央町吉川1134-1
子育て推進課 (0866) 54-1328



♪電話でおしゃべりひろば♪

電話での子育て相談を受付けています。
平日 9：00～17：00

お家での遊び方や子育ての悩み・相談など気軽にお電話ください。ひろばスタッフが話をお聞きます。



★ママリフレ ～ラベンダースティック&多肉植物～★ 3日(月) 9：30～12：00

要予約

園庭に咲いているラベンダーでラベンダースティックを作ったり、空き瓶や容器に多肉植物の寄せ植えをしたりします。
自然物に触れてお家の人もちょっとリフレッシュしてみませんか？

①9:30～10:30(5名) ②10:30～11:30(5名)
準備の都合上、参加希望の方は必ずご予約ください。

★♥プレママ たまごくらぶ♥★

～ ベビーヨガ ～

6日(木) 10：00～12：00

要予約

妊婦さんから1歳までのお子さんをお持ちのお母さんが集まる日です。上のお子さんを連れての参加も可能です。お父さんも参加OK!

武田由貴さんが来てくださいます。
参加希望の方は予約をお願いします。身体計測ができます。

●絵本の日●

10日(月) 10：30～11：00

お母さんのお膝で聞ける絵本の時間は子どもにとって最高の時間！どんなお話が聞けるかな？親子で絵本の世界を楽しんでください。



※ひろばの参加予約もウィラバアプリからできるようになりました。要予約・★の印がある予約が必要な行事に参加したい方はご利用ください。電話またはひろばでの予約受付も引き続き行っています。

要予約となっている行事に参加される場合は、予約が必要です。

●保健・栄養相談 身体計測 ● 20日(木) 10：30～11：30

町の保健師、栄養士が来てくださいます。お子さんの日頃の様子を見てもらいながら相談などができるチャンスです！子どもの発達のこと、離乳食や食事のことなど個別の相談もできます。

身体計測ができます。母子手帳をもって来てね。

●井戸端会議～家庭教育支援員さん来訪～●

「おしゃべりしましょ♪」

25日(火) 10：00～11：00

家庭教育支援チーム「ご近所さん」からチーム員の方が来てくださいます。

今回のテーマは「フリーテーマ座談会」です。みんなで
お家のこと・生活のこと・子どものこと・子育てのことなど
などお話ししましょう。ぜひご参加ください。



天気の良い日は水遊びも楽しい季節になります。

入れ物に水を入れて汲みかえたり、水を触ったりと簡単な水遊びですが、感触や感覚を味わえるとてもよい遊びです。

お座りができるようになったくらいのお友達から楽しめます。

着替えやタオル・濡れたものを入れる袋などご持参ください。

お子さんの体調に合わせて遊びを見つけ
て遊んでください。



ひろばの様子♪



おでかけひろば
急遽変更して
園庭で水遊び



プレママ たまごくらぶ
妊娠期・授乳期の食事について



保健栄養相談
身体計測DAY



こそだてQ&A

ひろばでよく話題にでるお昼寝。ひろばにある本からちょっとご紹介します。

Q:子どもが昼寝を全くしません。眠くないのでしょうか？

A:午前中の活動が生活リズムを整えるカギ！まずは早起きから始めてみて。



赤ちゃんは生後3カ月くらいまでは昼夜が逆転したりしても、本能で寝たり起きたりしているので、寝不足はないといわれています。でも、3、4カ月以降は、大人と同じように夜に長く寝て、足りない分をお昼寝で補うようになります。昼寝をしないのは、朝起きるのが遅くなり、午前中の活動が不十分だからかもしれません。

朝は遅くとも7時までは起こすようにしましょう。忙しい朝は子どもが寝てくれたほうがはかどるかもしれませんが、朝は早く起こして、昼寝も就寝も前倒しにした生活リズムができると、ママも夜に自分の時間が作れます。

子どもは寝る前にテレビを見ると、神経が興奮して眠れなかったりします。また、深部体温が下がらないと寝つけないので、お風呂の後、寝る前に絵本を読むなどちょっとひと休みしてから寝るほうが体温がさめて寝つきやすくなります。



～「赤すぐ」特別編集 「人に聞けない育児のちっちゃな悩み」より～

子育て支援センター はびはび

子育て
ひろば
「ゆう」

一時保育

家庭教育
支援チーム
活動拠点

子育て支援センター「はびはび」では、吉備中央町で子育てをしているみなさんがハッピーな気持ちで子育てできるよう妊娠中からサポートしています。
どうぞ、お気軽にお立ち寄りください。

吉備中央町子育て支援拠点 子育てひろば「ゆう」

開催日：月・火・木曜日
水・金曜日はひろばで自由にあそべます。

開催時間：9:00～14:00

利用対象者：町内在住の小学校就学前のお子さんと保護者の方、妊婦さん

- 内容：
- ・遊び場の提供
 - ・子どもや保護者同士の交流の場
 - ・子育てや発達についての相談
 - ・子育てや地域の情報提供
 - ・保護者のリフレッシュできる講座
 - ・子育てに関する講座

などなど・・・

スタッフには、保育士の資格を持ったスタッフや子育て経験のあるスタッフがいます。また、保健師・栄養士・看護師・家庭教育支援員なども参加します。

一時保育

詳しくはお尋ねください。



* ひろばの情報は、子育て応援サイト（携帯アプリ）吉備中央町ママフレをご覧ください。

吉備中央町 ママフレ で 検索



ママフレ

ひろばには、ねんねについての本もたくさんあります。他にも悩み事があればねんねに詳しいスタッフがお話を聞きます♡お声掛けください。

参考にしてみて♪ ～「すぐ寝るよく寝る赤ちゃんの本」より～

●月齢別・寝かしつけのベストタイミング

月齢ごとにおおよその起きていられる限界時間の目安を表したものです。前の睡眠から起きた後、どのくらいのタイミングで次の睡眠がとれると寝つきやすいかの目安です。

これはあくまでも目安であり、夜の睡眠がしっかりとれていると昼寝の時間が短くなったりもします。

月齢	起きてから次の昼寝までの目安
0～2カ月	～1.5時間後
2～4カ月	1.5～2時間後
4～6カ月	2～3時間後
6～9カ月	2～3.5時間後
8～12カ月	3～4時間後
12～15カ月	最大4～5時間後
15カ月～3歳	最大6時間後

《月齢別一日のトータル睡眠時間》

月齢	一日の睡眠時間目安
0～2カ月	14～17時間
2～4カ月	14～17時間
4～6カ月	12～15時間
6～9カ月	12～15時間
9～12カ月	12～15時間
12～18カ月	11～14時間
18カ月～2歳	11～14時間
3歳～5歳	10～13時間