

3月のひろば



月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
遊ぼう・話そう	★井戸端会議 ひなまつり会	★すくすく教室	お母さんと赤ちゃん のからだの話♥★	遊ぼう・話そう		
	遊ぼう・話そう	freeDAY	遊ぼう・話そう			
9	10	11	12	13	14	15
遊ぼう・話そう	ヨガ	freeDAY	★WARAリズム	♥★プレママ たまごくらぶ		
	遊ぼう・話そう		遊ぼう・話そう	遊ぼう・話そう		
16	17	18	19	20	21	22
絵本の日	遊ぼう・話そう	freeDAY	栄養士さんと 話そう	春分の日		
遊ぼう・話そう			遊ぼう・話そう			
23	24	25	26	27	28	29
遊ぼう・話そう	作ってみよう♪	freeDAY	遊ぼう・話そう			
	遊ぼう・話そう					
30	31	FreeDAY		♥印は参加制限があります。 ★印は予約が必要です。		

※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。

・移動図書館
こっぴり号が来ます
・身体計測できる日

※ひろばの参加予約もウィラバアプリからできます。
予約が必要な行事（要予約★の印がある行事）に参加したい方はアプリをご利用ください。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。

～お知らせ & お願い～

- ・ハンカチやタオル・赤ちゃんが寝たときに使うブランケットなどは各自ご持参ください。
- ・換気・空調管理のため 扇風機を回したり窓を開けたりしています。

◇天候や講師の都合など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時までには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て、体調が悪い時は利用をお控えください。



◆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

ひろばは月・火・木・金曜です。
水曜日はFreeDAYとなり、ひろばの部屋や園庭を開放していま
す。親子で自由に遊んでください。
どの曜日でも利用できる時間は9:00~14:00です。
ひろばの日やFreeDAYが変更になることもありますので「ゆう」
だよりをチェックしてください。

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。

★井戸端会議 ～ひなまつり会～★ 要予約
3日(火) 10:00~12:00

家庭教育支援チーム「ご近所さん」のチーム員の方が来て
くださいます。
今月は「ひなまつり会」をします。歌ったりおしゃべりし
たり製作したりみんなで楽しい時間を過ごしましょう。
当日参加も可能ですが、参加希望の方はご予約ください。

★♥お母さんと赤ちゃんのからだの話♥★ 要予約
5日(木) 10:00~11:00

「ハイハイから立つ・歩くまでの発達について知ろう」
をテーマにお話を聞いたり、発達を促す遊びやかかわりを教
えてもらいます。
ハイハイをする前からつかまり立ちする頃のお子さんが対
象となります。
当日参加も可能ですが、参加希望の方はご予約ください。

●ヨガ● 要予約
10日(火) 10:00~11:00

町内在住の伴野真理さんが教えてくださいます。赤ちゃん
や小さいお子さんが一緒でもできるヨガです。みんなで体を
伸ばしたり、呼吸を整えたりして、毎日の生活で凝り固ま
った体をほぐし、リフレッシュしましょう。運動のできる服装
で来てください。妊婦の方は医師に相談されたからの参加を
おすすめします。

★WARAリズム★ 要予約
12日(木) 10:00~11:00

「WARAリズム」は、わらべ歌に合わせて体を動かすふれ
あい遊びで、武田由貴さんが教えてくださいます。わらべ歌
に合わせて親子でリズム遊びしながらお家の方も子どもも幸
せホルモンをたくさん浴びちゃいましょう。
お子さんの発達にも刺激いっぱいになりますよ。
当日参加も可能ですが、参加希望の方はご予約ください。

子育ての困った！電話でお聞きします
お気軽にお電話ください

平日 9:00~17:00

子育ての悩み・相談などスタッフが聞きします。
気軽にお電話ください。

TEL:0866-56-7301 子育て支援センター



★♥ プレママたまごくらぶ ★♥ 要予約
～カレンダー作り～
13日(金) 10:00~12:00

妊婦さんから1歳までのお子さんがあるお母さんが集まる
日です。上のお子さんと一緒に参加も可能です。
今月はお子さんの写真を入れた令和8年度の年間カレンダー
を作りながらみんなで話をします。ぜひご参加ください。
参加希望の方は予約をお願いします。
お子さんの身体計測ができます。母子手帳を持ってきてね。

●絵本の日●
16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。読み聞かせボランティアの方が来てくださ
います。

●栄養士さんと話そう●
19日(木) 10:00~12:00

町の栄養士さんが来てくださいます。お子さんの離乳食の
ことや食事のこと、お家での様子など栄養士さんとお話し
たい方はご参加ください。お待ちしております。

●作ってみよう♪●
24日(火) 10:00~11:00

親子でも、お家の人だけでも楽しめる工作の日です。
かわいくデコレーションしてお家に飾れるかわいいうさぎの
イースターエッグを作ります。みんなで作りましょう。



お知らせ ★すくすく教室(離乳食教室)★
3月4日(水) 10:00~11:30

要予約
栄養士による講話と、離乳食の試食付き。
安心して始められるコツが学べます。
11時よりおしゃべり交流タイムになっていますので、食事
に関する相談や身体計測をされたい方は、対象月齢にかかわら
ず、お気軽にご参加ください♪
人数把握のため参加希望の方は、支援センターまたは保健課へ
電話、またはウィラバアプリからご予約ください。
※対象月齢：生後4か月～1歳頃とその保護者

子育てMEMO



「かくれ脱水」から子どもを守ろう！

「脱水」「水分不足」といえば夏というイメージが強いですが、実は冬も要注意です。冬は汗をかかないため喉の渇きを感じにくく、水分補給が後回しになりがち。さらに、空気の乾燥や暖房によって、自覚がないまま体から水分が失われる「かくれ脱水」が起こりやすい季節です。

●なぜ冬に水分が不足するの？

- 吐く息や皮膚から知らないうちに水分が蒸発しています。冬の乾燥した空気や暖房はこの水分蒸発を加速させます。
- 寒さで喉の渇きを感じる機能が低下するため、自分から水分補給する回数が減ってしまいます。
- 子どもは大人より新陳代謝がよく、体温調節のために常に水分を消費しています。

●こんなサインに注意！

乳幼児は自分で不調を訴えるのが難しいため、大人が変化に気づいてあげることが大切です。

- おしっこの変化：回数がいつもより少ない、色が濃い、においが強い。
- 口まわりの乾燥：唇がカサカサしている、口の中が粘ついている。
- 様子が違う：泣いても涙が出ない、目がくぼんでいる、何となく元気がない、機嫌が悪い。

●水分補給のポイント

- タイミング：喉が渇く前に「こまめに1口」を意識しましょう。特に起床時、入浴前後、食事中、寝る前が効果的。
- 飲み物の温度：冷たいものは体を冷やすため、常温や少し温めたもの（白湯、麦茶）がおすすめです。
- 食事から摂る：汁物や水分の多い果物も水分補給になります。

水分をしっかりとることで感染症予防や便秘予防にもつながります。お家でも「お茶タイム」を意識して、元気に冬を乗り切りましょう！



ひろばの様子



プレママ たまごくらぶ
おもちゃ作り&座談会



ヨガ



ベビーヨガセラピー



保健師さんと
話そう



子育て支援センター はびはび
開館 平日 8:30~17:00

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

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・金曜日
水曜日はひろばで自由に遊べます。

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・・・

開催時間には、ひろばスタッフがいます。時々、保健師・栄養士・看護師・家庭教育支援員などもいます。



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に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。

* 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

一時保育

詳しくはお尋ねください。

★ 移動図書館「こっぴり号」★



毎月第1・3水曜日（3/4・18）
11:20~11:50
場所 子育て支援センター 玄関前

* 本の貸出ができます
(大人の本も子どもの本も来ます)



返却は次回のこっぴり号・図書館又は公民館へ。
Ⓧ 返却本を支援センターでお預かりすることはできません



