

4月のひろば



月	火	水	木	金	土	日
		1 freeDAY (9:00~12:00) 午前のみ	2 遊ぼう・話そう	3	4	5
※freeDAYは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。 毎週水午前のみ 第2・4火曜日午後のみ						
6	7 井戸端会議 おでかけひろば inにじいろ広場	8 freeDAY (9:00~12:00) 午前のみ	9 遊ぼう・話そう	10 ヨガ	11	12
♥★親子ふれあい教室	遊ぼう・話そう			遊ぼう・話そう		
13	14	15 freeDAY (9:00~12:00) 午前のみ	16 遊ぼう・話そう	17 ♥★プレママ・パパ たまごくらぶ	18	19
絵本の日	freeDAY (12:00~16:00) 午後から開設			遊ぼう・話そう		
遊ぼう・話そう						
20	21 保健師さんと 話そう	22 freeDAY (9:00~12:00) 午前のみ	23 栄養士さんと 話そう	24	25	26
遊ぼう・話そう	遊ぼう・話そう		遊ぼう・話そう	遊ぼう・話そう		
27	28	29 昭和の日	30	♥印は参加制限があります。 ★印は予約が必要です。 ・移動図書館 こっぶり号が来ます ・身体計測できる日		
作ってみよう♪	freeDAY (12:00~16:00) 午後から開設		遊ぼう・話そう			
遊ぼう・話そう						

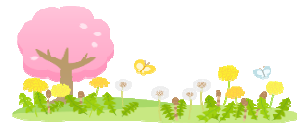
※ひろばの参加予約もウィラバアプリからできます。  
予約が必要な行事（要予約・★の印がある行事）に参加したい方はアプリをご利用ください。電話またはひろばでの予約受付も引き続き行っています。

～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。

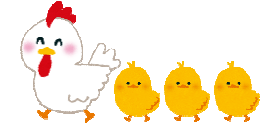
◇天候や講師の都合などにより予定変更や中止になることがあります。  
（午前9時の時点で警報が出ている場合は、安全のためひろばは閉まります。  
午前9時までには警報が解除された場合は開きます。）

◇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



ひろばの開設が変わります。

子育てひろばの利用できる時間が少し変わります。ゆうだよりなどをご確認のうえご利用ください。

- ひろばは、月・第1・3火・木・金曜です。  
どの曜日も利用できる時間は9:00~14:00 です。

- 【FreeDAY】 ・第2・4火曜日(12:00~16:00)  
・毎週水曜日(9:00~12:00)

FreeDAYの日は、ひろばの部屋や園庭を開放していますので親子で自由に遊べます。

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ね。



★井戸端会議&おでかけひろば★

inにじいろ広場

7日(火) 9:00~13:00

要予約

家庭教育支援チーム員さんが来てくださいます。今月は、きびプラザ外にある公園「にじいろ広場」で春を感じながら広場を散歩したり遊具で遊んだりします。当日参加も可能ですが、参加希望の方はご予約ください。

♥★プレママ・パパ たまごくらぶ★♥

17日(金) 9:00~13:00

要予約

妊婦さんから1歳までのお子さんがいるご家族が集まる日です。上のお子さんも一緒に参加できます。今月はおもちゃ作りをしながらみんなでお話をします。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。

●ヨガ●

10日(金) 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。

●絵本の日●

13日(月) 10:00~11:00

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。

♥★親子ふれあい教室★♥

6日(月) 9:30~11:30

要予約

詳しくは保健課または支援センターへお尋ねください。参加希望の方はご予約ください。

●保健師さんと話そう 身体計測DAY●

21日(火) 10:00~11:00

町の保健師さんが来てくださいます。お子さんの成長のこと、お家の方からだや心のことなど保健師さんとお話したい方はご参加ください。お子さんの身体計測もできます。母子手帳をご持参ください。

●栄養士さんと話そう●

23日(木) 10:00~11:00

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♪●

27日(月) 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。子どもの日に向けて、こいのぼりを作ります。みんなで作りましょう。



# 子育てMEMO

## 春を元気に過ごそう！～体調管理と心のケア～

春の訪れを少しずつ感じられるようになりました。この時期は寒暖差や環境の変化なども多く体も心もバランスを崩しやすくなります。元気に過ごすために気を付けるポイントを紹介します。

### 1. 「春の5K」に気をつけよう！

春は気象の変化が激しく、体調を崩しやすい「春の5K」という言葉があります。  
乾燥（のどの痛みや風邪の原因に）  
寒暖差（朝晩と日中の気温差で自律神経が乱れがち）  
強風（砂埃やウィルス運びます）  
花粉（目のかゆみや鼻水など）  
黄砂（アレルギー症状を引き起こすことも）



#### 【対策】

外出時は「脱ぎ着しやすい服装」（カーディガンやベスト）でこまめに体温調節をしましょう。帰宅後の手洗い・うがいに加え、洗顔で顔についた花粉や埃を落とすのも効果的です。

### 2. 生活リズムを「太陽」に合わせる

まずは「早寝・早起き・朝ごはん」の基本に立ち返りましょう。  
●朝の光を浴びる：起きたらカーテンを開けましょう。体内時計がリセットされ、夜の寝つきが良くなります。

### 3. 「新しい環境」への心のケア

子どもたちは、言葉にできなくても環境の変化を敏感に感じ取っています。  
●赤ちゃん返りやくずりもOK！  
「抱っこ！」「自分でやらない！」という姿は、外で頑張っている証拠です。「頑張ってるね」と丸ごと受け止めてあげてください。  
●「いつもの場所」でリラックス  
お家ではお気に入りのおもちゃや絵本で、変わらない日常を大切にしましょう。



### 4. ママ・パパの「ひと息」も忘れずに

子どもを支える大人自身も、実は一番気を張っている時期です。「なんだか疲れちゃったな」と思ったら、ぜひ支援センターへ遊びに来てください。誰かとおしゃべりしたり、お子さんが遊んでいる姿をぼんやり眺めたりするだけでも、心の充電になりますよ。

#### ●春の服装選びのポイントは「脱ぎ着のしやすさ」

春は1日の中で気温が10度以上変わることも珍しくありません。子どもは大人より体温が高く、動き回るとすぐに汗をかきます。

基本のスタイル：半袖 or 長袖の下着 + 薄手の長袖（カットソーなど） + 羽織りもの



おすすめアイテム：カーディガン・パーカー：前開きタイプなら、子どもが遊んでいる最中でもサッと脱ぎ着させやすいです。

ウインドブレーカー：春の強い風を防ぎ、砂汚れも落としやすいので外遊びに最適  
ベスト：袖がないので動きやすく、体幹だけを温められるので最適です。

チェックポイント：子どもの背中や首元に手を入れてみて、汗ばんでいたら1枚脱がせてあげましょう。

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 誰でも通園

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が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。

一時保育・誰でも通園  
詳しくはお尋ねください。

吉備中央町子育て支援拠点  
子育てひろば「ゆう」

開催日：月・第1,3火・木・金曜日  
水曜日9:00~12:00・第2,4火曜日12:00~16:00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。

#### ●やってみよう！親子で楽しむ「春探し」遊び

ポカポカ陽気に誘われて、外の空気をお腹いっぱい吸い込みましょう！  
「色さがし」散歩：「ピンクの花はあるかな？」「黄色いチョウチョはどこかな？」と、色をテーマに歩いてみましょう。見つけた時の子どものキラキラした表情が楽しみです。

タンポポの綿毛ふーっ！：道端のタンポポを見つけたら、綿毛を「ふーっ」と飛ばしてみましょう。息を吹く動きは、お口の周りの筋肉の発達にもつながります。

春の「音」に耳をすませて：公園のベンチに座って、目を閉じてみてください。鳥のさえずり、風で揺れる木の葉の音…。「どんな音が聞こえる？」と親子で会話を楽しむ静かな時間も素敵です。

#### ★ 移動図書館「こっぴい号」★

毎月第1,3水曜日（4/1,15）  
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い号・図書館又は公民館へ。  
②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

