吉備中央町 子育て支援拠点

子育てひろば「ゆう」だより

2026年 12月号

12月のひろば

・・・移動図書館 こっぷり号が来ます

・・・身体計測できる日

月	火	水	木	金	土	日
♥印は参加制限があります ★印は予約が必要です	1 ★ママリフレ クリスマスリースを作ろう 遊ぼう・話そう 12：00～	2 FreeDAY 午前のみ（9：00～12：00）	3 遊ぼう・話そう	4 ♥★プレママ・パパ たまごくらぶ 遊ぼう・話そう 12：00～	5	6
7 ♥★親子ふれあい教室 遊ぼう・話そう 12：00～	8 FreeDAY 午後から開設（12：00～16：00）	9 FreeDAY 午前のみ（9：00～12：00）	10 ★人形劇鑑賞会 遊ぼう・話そう 12：00～	11 ヨガ 遊ぼう・話そう 12：00～	12	13
14 絵本の日 遊ぼう・話そう	15 保健師さんと話そう 遊ぼう・話そう	16 FreeDAY 午前のみ（9：00～12：00）	17 ★ちょっとしたクリスマス会 遊ぼう・話そう 12：00～	18 遊ぼう・話そう	19	20
21 ★お母さんと赤ちゃんのからだの話 遊ぼう・話そう 12：00～	22 FreeDAY 午後から開設（12：00～16：00）	23 FreeDAY 午前のみ（9：00～12：00）	24 遊ぼう・話そう	25	26	27

12/28～1/3まで
支援センターお休みします
よろしくお願いします
1/4は13：00～16：00開設です

※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。
毎週水曜日午前のみ。
第２・４火曜日午後のみ

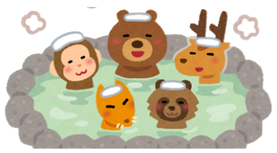
※ひろばの参加予約もウィラバアプリからできます。
予約が必要な行事（ 要予約 ★の印がある行事）に参加したい方はアプリをご利用ください。

～ 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。衣服調整を各自お願いします。

◇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

子育てひろば

子育てひろばは、町内在住の親子が利用できるところです。
●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

★ママリフレ クリスマスリースを作ろう★

1日（火）10：00～12：00 要予約

木の実や枝や花などの自然物を使ってクリスマスリースを作ります。おしゃべりしたり作ったりしてみんなで楽しい時間を過ごしませんか？

※材料準備のため参加希望の方は予約をお願いします。

♥★プレママ・パパ たまごくらぶ★♥

～ 栄養士さんの話 ～ 要予約

4日（金）10：00～12：00

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。栄養士さんが来てくれます。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。

★人形劇鑑賞会★

要予約

10日（木）10：00～11：00

町内で人形劇をされている「レインボー」さんが来てくださいます。支援センターのホールで町内のこども園のお友達と一緒に見ます。小さなお子さんも楽しめますし、ぐずったりしても移動などもできたりしますので 親子で楽しい時間を過ごしませんか？お家の方も楽しめます。

人数把握のため参加希望の方はご予約ください。

●ヨガ●

11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てからの参加をおすすめします。



♥★親子ふれあい教室★♥

要予約

7日（月）9：30～11：30

詳しくは保健課または子育て支援センターへお尋ねください。
参加希望の方は予約が必要です。

●絵本の日●

14日（月）10：30～11：00

お家の人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。

●保健師さんと話そう 身体計測DAY●

15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、お家の方の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。

★ちょっとした クリスマス会★

要予約

17日（木）10：00～12：00

家庭教育支援チームさんが来られる「井戸端会議」と毎月している「作ってみよう♪」のコラボ企画です。
チーム員さんのお楽しみ出し物や親子で作ったりする時間もあります。ぜひご参加ください。

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★

～ 骨盤底筋について ～ 要予約

21日（月）10：00～12：00

赤ちゃん親子のサポーターで理学療法士の濱田由紀さんが骨盤底筋のお話とエクササイズを教えてくださいます。
産後の骨盤底筋を鍛えたい、骨盤臓器脱や尿漏れのこと・予防・対策を知りたいという方ぜひご参加ください。

子育てMEMO

寒い冬。赤ちゃんの服に困りますよね？「寒くないかな？」「風邪ひかせたら」「手足が冷たくなってる！」「大人より一枚少なめって言うし…」などなど・・・赤ちゃんは言葉で伝えてくれないので、何枚着せようか。何を着せようか困ってしまいます。
そんな寒い冬にお薦めなのが「ベスト」と「レッグウォーマー」
暖かさも保てて手足が自由に動かせれて赤ちゃんの発達も邪魔しないのがベストとレッグウォーマーのおすすめポイント。レッグウォーマーを履くだけで足先も温まりますよ。





●大人と赤ちゃんの体温調節
大人は首や手足などからからだの熱を放出して、体温調節をしています。
さらに暑くなると汗をかいて調節をしています。
赤ちゃんは、首はむちむちのからだに埋もれて手足も大人のように長くありません。大人のように体温を放出することが難しく、体に熱がこもりやすくなります。

●赤ちゃんの服の枚数目安は・新生児・・・大人と同じ　または　一枚多め
・生後１～３か月頃・・・大人と同じくらいの枚数
・生後３か月以降・・・大人と同じまたは一枚少なめ

●寒いか暑いかの判断はお腹や背中に手を入れて**冷たければ「寒いのサイン」しっとりとしていたら「暑いのサイン」**だそうです。参考にしてみてください。



●赤ちゃんの足裏サイン
赤ちゃんの足の裏は冷たいのが普通。
足の裏が　しっとり　×　ひんやり　→　体温調整中
足の裏が　しっとり　×　ぽかぽか　→　体温調整中
足の裏が　さらさら　×　ひんやり　→　寒い
足の裏が　さらさら　×　ぽかぽか　→　眠い

参考にしてみてくださいね。



あと、服装で気をつけたいのがフード。
活発に動けるようになったお子さんが外で遊ぶときや出かけた先などでフードやフードについているひもが引っ掛かって事故につながることも。
フードのついた服を着た時には気をつけましょう。



これから寒さ本番！健康に過ごすためにも体を動かすことも大切ですね。
支援センターも広いお部屋（ホール）で体を動かして遊べるようにしているので寒い日でも天気の悪い日でもしっかり遊べます。遊ぼう★話そうの日の午前中に遊べます。キッズパークもいいですよね。最近は岡山県内にも室内の遊び場がたくさん増えましたね。あそび場の情報交換も「子育てひろば」でしています。みんなで元気に冬を乗り越えましょう！！！



※一般的な小児保健の育児指導および消費者庁の安全啓発資料などを参考に作成しています。
お子さんの体調や室温に合わせて調整してください。





子育て支援センター「はぴはぴ」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。

一時保育・誰でも通園

詳しくはお尋ねください。

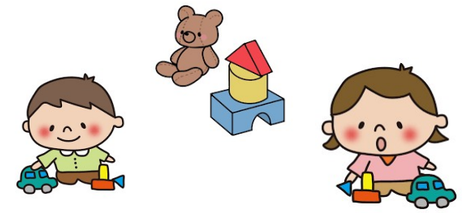
吉備中央町子育て支援拠点
子育てひろば「ゆう」

開催日：月、第１・.３火、木、金曜日
水曜日９：００～１２：００　と　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。



年末年始のお知らせ

子育て支援センターは
12/28(月)～1/3(日)まで
閉館します
ご理解、ご協力のほど
よろしくお願いします。

★　移動図書館「こっぷり号」　★

毎月第1･3水曜日（12/2･16）
11:20～11:50
場所　子育て支援センター　玄関前





＊本の貸し借りができます
（大人の本も子どもの本も来ます）



返却は次回のこっぷり号･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

