



令和6年

12月 支援センターだより

子育て支援センターこどもみらい館(TEL)74-2305



毎月めくるカレンダーも最後の一枚となり、何となく気ぜわしくなってきました。12月は、クリスマスやお正月の準備など楽しい経験が子どもたちの心を大きく成長させてくれることでしょう。これからは、寒さも厳しくなる時期です。健康管理に気をつけて元気に過ごしましょう。南瓜や白菜、大根などの今が旬の冬野菜には、栄養価が高く体を温めたり、風邪予防の効果があるといわれています。是非食べてみてください。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	
休館日	1	2	3	4	5	6	7 クリスマス会 
休館日	8	9	10 ママと赤ちゃんサロン	11	12	13	14
休館日	15	16	17 ママと赤ちゃんサロン (発達講座)	18 かんがるー広場	19	20	21
休館日	22	23	24	25 おはなし広場	26	27	28
休館日	29	30 休館日	31 休館日				

クリスマス会 (あ～す・子育て支援センター合同事業)

- *日時：12/7 (土) 10:00～11:30
- *対象：町内にお住まいの方 (先着50組)
- *場所：町民総合センター「あ～す」多目的ホール
- *クリスマス特別スペシャル紙芝居やマリリンパによるクリスマススメドレーなど盛りだくさんの内容です。サンタさんからプレゼントももらえます。親子で一緒に楽しい時間を過ごしましょう。



ママと赤ちゃんサロン

- *日時：12/10 (火)・12/17 (火) 10:00～11:30
- *12/17は、発達講座で助産師から「冬の過ごし方」についての話を聞くことが出来ます。
- *助産師、保育士が同席し、体重測定や子育て相談、乳房ケアも行います。育児で困ったことはありませんか？保健師さんに気軽にご相談ください。
- *12/10の発達講座は12/17に変更になります。

かんがるー広場

- *日時：12/18 (水) 10:30～11:00
- *クリスマススノードームの製作をします。自分だけの素敵な作品を作ってみませんか。親子で一緒に楽しみましょう。

おはなし広場

- *日時：12/25 (水) 10:30～11:00
- *季節にちなんだ歌や「おもちゃのチャチャチャ」のパネルシアターを行います。親子で楽しいひと時を過ごしましょう。



1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 休館日 元旦	2 休館日	3 休館日	4
5 休館日	6	7	8	9	10 だんご飾り	11 わくわく広場
12 休館日	13 休館日 成人の日	14 ママと赤ちゃんサロン	15 あそびの広場	16	17	18
19 休館日	20	21	22 かんがるー広場	23	24	25
26 休館日	27	28 ママと赤ちゃんサロン	29 親子体操	30	31	

1月11日（土）あ～すとみらい館合同で、わくわく広場をする予定です。

親子体操

1月16日（土）に嶋貫梓氏を講師に迎え、親子でヨガ体操を行いました。土曜日ということもあり、赤ちゃんから小学生までお子さんの参加もありました。リラックスした中で呼吸を整えながら親子で楽しんで過ごしました。参加者からおんぶで腰が痛くなってしまった時の対処法について質問があり、2枚のバスタオルを使った背中を伸ばして腰の痛みを軽減する方法を教えてくださいました。次回は、1月29日（水）です。是非ご参加ください。



離乳食教室

1月26日（火）健康福祉課において、管理栄養士の菅野さんの指導のもと今年最後の離乳食教室を開催しました。今回は「かぼちゃをおいしく食べよう」と「大人の食事から取り分け離乳食」ということで、アルミホイルにお好みの野菜を並べて、白身魚を乗せて包みフライパンで蒸し焼きにする離乳食を作りました。調理器具もいろいろとあり、お母さん方が実際に手に持って使いやすい器具を試す姿が見られました。同じ月齢のお子さんを持つママたちは、顔見知りでお子さんの話をしながら楽しい雰囲気の中で離乳食を作っていました。



※お気づきの点やご意見等ありましたら、子育て支援センターか子ども家庭健康室（86-2338）までお寄せ下さい。