



こむぎっちくらぶ通信

☆カレンダーの見方

《えんじょいタイム》

子育て中の親子が自由に遊び、交流の場となるよう、児童館のお部屋を開放しています。

《わくわくタイム》

歌やふれあい遊び、季節の製作等を楽しみます。

《ぱわふるタイム》

歌やふれあい遊び、体を使った運動等を楽しみます。

《身体測定》

身長・体重を計測できます。

《お誕生会》

お誕生月以外のお友だちも参加できます。みなでお祝いしましょう。

《子育て相談》

子育ての悩みを相談できます。お気軽にお声掛けください。予約はQRコードから→



《お楽しみイベント》

毎月1~2回、お子さんと一緒に楽しめる企画を行います。

《センター利用のお約束》

- ・センター内でのお食事はできません。(水分補給や赤ちゃんのミルク、授乳は可能です。)
- ・使ったおもちゃは元の場所に片付けてください。
- ・スマートフォン等のご利用はご遠慮ください。
- ・体調が優れない時は来館をお控えください。

月	火	水	木	金
2 AM えんじょいタイム PM 子育て相談	3	4 AM わくわくタイム 《雪だるまの製作》 PM 子育て相談	5	6 AM ぱわふるタイム 《遊戯室で遊ぼう》 PM 子育て相談
9 AM えんじょいタイム PM 子育て相談	10	11 休館日 建国記念の日	12	13 AM お楽しみイベント 《リトミック》 PM 子育て相談
16 AM 身体測定(0歳児) PM 子育て相談	17	18 AM お楽しみイベント 《読み聞かせ会》 PM 子育て相談	19	20 AM 身体測定(1歳児) PM 子育て相談
23 休館日 天皇誕生日	24	25 AM 身体測定 (2歳児~) PM 子育て相談	26	27 AM お誕生会 PM 子育て相談

《利用日》 月・水・金(祝日、年末年始を除く)

《利用時間》 9:30~12:00・13:00~15:30(主活動は10:30~11:30)

《利用対象》 0歳~入園前のお子さんとその保護者(父母・祖父母等)、妊娠中の方

《利用料》 無料(お楽しみイベント等で参加費がかかる場合を除く)

《予約》 不要(お楽しみイベント等予約が必要な場合を除く)



KOSODATE_KAMISATO



子育て共生課のInstagram

「かみさと子育てひろば」
を開設いたしました。

☆わくわくタイム☆

2/4(水) 10:30~ 【雪だるまの製作】
ゆらゆらゆれる雪だるまを作って遊ぼう



☆ぱわふるタイム☆

2/6(金) 10:30~ 【遊戯室で遊ぼう】
遊戯室でサーキットや車を使って身体を動かそう



☆身体測定☆

☆ 2/16(月) 10:30~

《0歳児》(R6.4/2 生まれ~)

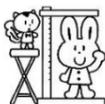
☆ 2/20(金) 10:30~

《1歳児》(R5.4/2 生まれ~R6.4/1 生まれ)

☆ 2/25(水) 10:30~

《2歳児以上》(~就園前まで)

身長、体重を測って、お子さんの成長を確認しましょう!
参加希望の方は、2/2(月)9時より長幡児童館へ電話または直接お申込みください。測定記録の製作中は、できるだけお子さんから目を離さないようお願いいたします。
また、測定日は混雑が予想されるため、各日10名程度とさせていただきます。



☆お楽しみイベント☆

【リトミック】

2/13(金) 10:30~ ※要予約

参加費…無料 定員…15組 講師…小川 豊子氏

音楽に合わせてリトミックを楽しみましょう。

参加希望の方は、2/2(月)9時より長幡児童館へ電話または直接お申込みください。



【絵本の読み聞かせ会】

2/18(水) 10:30~ ※予約不要

参加費…無料 講師…「のはらくらぶ」の皆さん

絵本の読み聞かせやパネルシアター、手遊び等をして楽しい時間を一緒に過ごしましょう。



☆3月のお楽しみイベント☆

【思い出シアター】

3/16(月) 10:30~ ※要予約

参加費…無料 定員…20組

1年間の振り返りのスライドショーなどをみんなで観ましょう。

参加希望の方は、2/13(金)9時より長幡児童館へ電話または直接お申込みください。



☆お誕生日会☆

2月27日(金) 10:30~

2月生まれのお誕生会です。
お誕生月以外のお友達も、皆でお祝いしましょう!
お誕生月のお友だちは、お申込みをお願いします。
素敵なプレゼントを用意して待っています!



知っておきたい！子どもの便秘

子どもの便秘はめずらしいことではなく、10人1人かそれ以上と考えられています。
便秘になりやすい時期や原因を知り、生活習慣を見直してみましょう。

●乳幼児期の便秘が起こりやすい時期

- 母乳、ミルク不足
- 汗のかきすぎ
- 食事の変化…母乳から人工乳、離乳食の開始
- 保育園や学校に通い始めた頃



- トイレトレーニングの頃…幼児期では排便時に痛い思いをすると、排便を我慢して便秘の悪循環に陥りやすくなります。無理なトイレトレーニングや浣腸を繰り返すと悪循環を加速させてしまうので注意が必要です。

●子どもの便秘の改善策

- 規則正しい生活…できるだけ朝にウンチをするゆとりを作りましょう。
十分な睡眠（8～10時間）と早寝・早起きを。
- 運動…屋外で体をたくさん動かして遊びましょう。
体を動かすと腸の働きも活発にして便秘をよくするといわれています。
- 水分…こまめに水分補給を。ただし、多く摂れば治るわけではありません。
- 我慢しない…排便を我慢することが多いと便秘が悪化しやすくなります。
- 食事…バランスよく、好き嫌いをなくたくさん食べましょう。



ウンチの素が不足しないよう量をしっかりとることも大切です。無理に嫌いなものを食べるより、楽しくおいしくたくさん食べることから始めましょう。

食物繊維を摂るのに適した食材は、野菜、海藻、果物、芋類、豆類です。

さつまいも、かぼちゃ、りんご、バナナ、納豆、きな粉などは比較的食べやすいです。

例) お芋ご飯、豆ごはんでかさ増しを。

スープや煮物にバターやオリーブ油などのオイルを足してみましょう。

目安は1日小さじ2程です。油が腸の動きをなめらかにして、ウンチを柔らかくします。

みそ汁やご飯に、海苔などの海藻を足しましょう。

バナナ(水溶性食物繊維)+ヨーグルトは腸内環境を良くします。

ホットケーキに、さつまいも、りんご、きなこなどを足してみるのもおすすめです。

