



子育て サポーター だより 2012 2月 3月



場所：三朝町山田608
(スポーツセンター向い) **みささ村公民館**
三朝町子育てサポーター (火曜日) **山田昌子・米田有希子**
(第1火曜日) **野口裕子**
(水曜日・木曜日) **小椋博子・川北康子**
(たより担当) **津村和子**
問合せ先：三朝町 町民課 子ども支援局 TEL 43-3505
みささ村公民館 TEL 43-5201

工事のため玄関口が変わります。
ご迷惑をおかけします。

三朝町地域子育て支援センターに遊びに行ってみませんか？

親子が気軽に立ち寄り、楽しく交流できるのが「地域子育て支援センター」。みささ村公民館を会場に子どもたちも自由に遊べるし、お母さんもほかのお母さんとおしゃべりしてストレス解消！もちろんお父さんやおじいちゃん、おばあちゃんも大歓迎！子育てに心配なことがあったら、いつでも相談できます。また、時には楽しい行事も企画して、利用の仕方はいろいろ。特別な行事以外は予約不要・無料で、子育てしている方なら誰でも利用できます。火曜日(第1火曜日は町内保育園でも)、水曜日、木曜日の9時～14時まで。月曜日と金曜日は大広間を9時～12時まで開放しています。大広間で好きな遊びをしたり、好きな時間をご利用ください。子育て中の方、出産を控えた方、少しでも皆さんの子育てにお役立ていただければ幸いです。

インフルエンザが気になる季節

寒い季節、インフルエンザにかからないために、日ごろの生活リズムを整え、予防していきましょう。

- ・外出後はうがい・手洗いをする。
- ・早寝早起きをする。
- ・適度な湿度、換気を心がける。

インフルエンザウイルスが好きなものは「乾燥」です。湿度は60%くらいに保つと良いと思います。

- ・3食きちんとバランスのとれたものを食べる。

～寒い冬の朝にはこんな食べ物がお勧めです～

寒い日が続きます。こんなときこそ、朝食には具たくさんのみそ汁やスープなどがお勧めです。

忙しい朝でも、体をしっかり温めてくれて栄養もたっぷりとれるメニューです。



お話し「たんぼぼ」さんによる 楽しい手遊びなど...
でしたね

12月
子育てあつぽ
講座の様子



月1回のティータイム
も楽しいですよ！
お茶を飲みながらホッと
ひと息されませんか。

今年もよろしく
お願い致します。

サンタさん
も登場！

ちょっとした子育ての
ヒントや保健師・栄養士
サポーターによる子育て
相談、支援を行っています。

「みささちびっこ食事相談」

毎月・第一木曜日 11:15～12:00

三朝保育園の調理師が対応します。

「気になっている事」「これでいいのかなあ」など
食事の悩みが解消できるかも!?

子どもさんに合った個別の対応ができますよ

対象者：0才～



食事についてのアドバイスしています

ねんねクラス

満1歳までのお子さんを対象に『ねんねクラス』
をはじめています。

9:30からお子さんの身長体重の計測をはじめ、
赤ちゃん体操を10:30から実施しています。
保健師・栄養士とのお話会、親同士の交流の場や、
悩み相談の場、お子さんの成長を知る機会と
してご利用ください。

身体測定は随時行っています。

ご都合のつく時間にお越しください



2月の予定

月曜日 9:00~12:00 開放日	火曜日 9:00~14:00 (山田・木出)(野 ¹ 口)	水曜日 9:00~14:00 (小椋・川北)	木曜日	金曜日 9:00~12:00 開放日
		1 室内ブランコや すべり台であそぼう	2 「食事についてのアドバイス」 11:15~12:00 三朝保育園 松尾調理師	3
6	7 東 保育園で (三朝町片柴43-0618) まっています	8 人形をおぶったり 寝かせたりして お世話あそびをしよう	9 ハンカチあそびを しよう (大きめのやわら かいハンカチを持って来てね)	10
13 「ねんねクラス」 9:30~12:00 赤ちゃん体操10:30~	14 好きなあそび をしよう	15 絵本の読み聞かせ (みささ図書館職員) 10:30~	16 マットの上を 転がってあそぼう	17
20	21 好きなあそび をしよう	22 おひな様を 作ろう	23 ティータイム  10:30~ (材料費 ¥50-)	24 「ねんねクラス」 ・離乳食相談日 9:30~12:00 赤ちゃん体操10:30~
27	28 好きなあそび をしよう	29 おひな様を 作ろう		

3月の予定

月曜日 9:00~12:00 開放日	火曜日 9:00~14:00 (山田・木出)(野 ¹ 口)	水曜日 9:00~14:00 (小椋・川北)	木曜日	金曜日 9:00~12:00 開放日
			1 「食事についてのアドバイス」 11:15~12:00 三朝保育園 松尾調理師	2
5	6 竹田 保育園で (三朝穴鴨44-2183) まっています	7 お絵かきや パズルをしてあそぼう	8 手あそび 歌あそびをしよう	9
12 「ねんねクラス」 9:30~12:00 赤ちゃん体操10:30~	13 好きなあそび をしよう	14 ハイハイランドや マットで身体を 動かしてあそぼう	15 紙しばいを見よう (サポーターによる)	16
19	20 お休み (春分の日)	21 絵本の読み聞かせ (みささ図書館職員) 10:30~	22 すべり台をしたり ボールあそびをしよう	23 「ねんねクラス」 ・離乳食相談日 9:30~12:00 赤ちゃん体操10:30~
26	27 好きなあそび をしよう	28 テラスで ままごと遊びをしよう	29 入園するお友達と さよなら会をしよう ティータイム 10:30~ (材料費 ¥50-)	30

口に運ぶ玩具は 衛生管理上、各自ご持参ください。

飲み物(お茶など)は各自持って来てね。

9:00~14:00まで利用できます。お弁当持参されても結構です。

お願い

使った紙おむつは持って帰って下さいね。