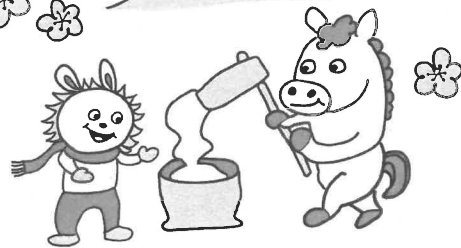


子育ておひさま通話



1月号

あけましておめでとうございます。

清々しい一年の始まりです。今年も健康で元気に過ごせて笑顔いっぱい的一年になりますように！

子育てセンターなかよし、びらふでは、子どもたちが健康でのびのびと心豊かに過ごせるよう、そして、来所されるみなさんの楽しい交流の場となるよう、今年も職員みんなで頑張っていきたいと思っています。よろしくお願いします。

子育てセンターなかよし

TEL 0887-53-1008

香美市土佐山田町山田 1150 番地 1

子育てセンターびらふ

TEL 0887-59-3121

香美市香北町美良布 1085 番地

令和7年12月末日発行

歯の相談日のご案内

子どもの歯や口の健康について、素朴な疑問にお答えします。

日時： 1月 23日（金） 9:30～11:15
場所： 子育てセンターなかよし 1/5 受付開始
講師： 西岡 仁子 地域歯科衛生士
定員： 6組程度（事前予約制）
内容： 歯科衛生士さんが、なかよしひろばにきてくれます。ざっくばらんな相談会ですのでお気軽に何でもご相談ください。

【問い合わせ・申し込み先】
子育てセンターなかよし TEL 0887-53-1008

子育て講座「乳幼児体育」（親子運動あそび）

日時： 1月28日（水）10:00～11:00

場所： 子育てセンターびらふ にこにこひろば

内容： 乳幼児期からお父さんやお母さんと一緒に運動感覚を養うあそびです。身近にある道具を使って、親子でコミュニケーションを取ることを大切にしたい運動です。

講師： 笹岡 真氏（ピーススポーツ代表）

定員： 8組

※1月14日（水）から予約を受け付けます。

【問い合わせ・申し込み先】

子育てセンターびらふ TEL 0887-59-3121

★定員を設けているイベントについては、香美市在住の方を優先させていただきます。

子育てセンターには、保健師や保育士がいます。お子さんの発達や子育てに関することなど、お気軽にご相談ください。

月～金 8:30～17:15
子育てセンターなかよし
子育てセンターびらふ

赤ちゃんを楽しむ ベビーマッサージ

お父さんとコミュニケーションを取りながら優しくゆったりした時間を一緒に過ごしてみませんか？

日時： 1月15日（木） 10:00～11:00 1/5 受付開始
場所： 子育てセンターなかよし
講師： 田村 絵利子 さん（ベビーマッサージ講師）
対象： 1歳未満のお父さんとその保護者
定員： 先着8名（事前予約制）
持ち物： パスタオル・水分補給が出来るもの

【問い合わせ・申し込み先】
子育てセンターなかよし TEL 0887-53-1008

子育て講座 「靴のおはなし」

小さな子どもの靴、歩き始めたばかりの子どもの靴、どんな素材がいいの？どんな形がいいの？どんなのが履きやすい？歩きやすい？初めての靴選びで困った事ありませんか？プレゼントでいただいたり、ほとんど履いてないのとおさがりを頂いたりすることがありますが、どうしていますか。実際に靴作りをしていらっしゃる講師から、いろいろな靴のお話が聞けます。

日時： 1月26日（月） 10:00～11:00

場所： 子育てセンターなかよし

講師： 勝見 友彦氏・勝見 麻子氏

定員： 8組

※1月5日（月）から予約を受け付けます。

【問い合わせ・申し込み先】

子育てセンターなかよし TEL 0887-53-1008

子育て応援します

なかよしひろば・にこにこひろば

子育てセンターなかよし、子育てセンターびらふではあそび場を開放しています。日中、在宅で子育て中の親子がいろいろなあそびを経験し、楽しんでいます。子ども同士、保護者同士の交流の場にもなっており、ひろばでの活動が有意義なものとなっているようです。ご利用にはあらかじめ手続きが必要です。利用希望日の前月から受け付けておりますので、空き状況や詳しいことは、各子育てセンターへお問い合わせ下さい。



一時預かり

家庭保育をしている保護者の通院や行事参加、短時間勤務、リフレッシュなどのために、子育てセンターでは生後6か月以上の子どもの一時預かりを実施しています。保育室やひろばで遊んだり、散歩に出かけたり、離乳食や給食を食べて過ごします。ご利用にはあらかじめ手続きが必要です。利用希望日の前月から受け付けておりますので、空き状況や詳しいことは、各子育てセンターへお問い合わせ下さい。

☆体調の悪いときは、ご利用を控えていただくようにご協力をお願いいたします。発熱や嘔吐、下痢などがあった場合は症状が治まって24時間経過してからの利用をお願いします。

1月 子育てセンターなかよし 予定表

なかよしひろば 月～金9:00～14:00

TEL:0887-53-1008

日	月	火	水	木	金	土
				1 元旦	2	3
4	5	6	7	8	9	10
	なかよしひろば	なかよしひろば	なかよしひろば	なかよしひろば	なかよしひろば	
11	12 成人の日	13	14 育児相談	15 ベビーマッサージ	16	17
		なかよしひろば	なかよしひろば	なかよしひろば	なかよしひろば	
18	19	20	21 親子ふれあいリズム	22	23 歯の相談日	24
	減塩チャレンジ講座	なかよしひろば	なかよしひろば	なかよしひろば	なかよしひろば	
25	26 靴のおはなし	27	28 絵本の読み聞かせ	29 誕生会	30	31
	なかよしひろば 12:00～14:00	なかよしひろば	なかよしひろば 8:30～11:30	なかよしひろば	なかよしひろば	

助産師による母乳相談もあります

★ 育児相談

日時：1月14日（水）9:30～11:30

◎保健師による育児相談や身体計測ができます。

◎当日、母子健康手帳をお持ちください。

★ ベビーマッサージ

日時：1月15日（木）※詳しくは表面をご覧ください。

★ 減塩チャレンジ講座

日時：1月19日（月）10:00～10:30

★ 親子ふれあいリズム

日時：1月21日（水）10:30～11:00

◎ピアノのリズムに合わせて親子で楽しく体を動かします。

★ 歯の相談日

日時：1月23日（金）※詳しくは表面をご覧ください。

★ 靴のおはなし

日時：1月26日（月）※詳しくは表面をご覧ください。

★ 絵本の読み聞かせ

日時：1月28日（水）11:00～11:20

◎山田おはなしの会の方が絵本を読んでもくれます。

1月生まれのお友達は早めに来てね。

★ 誕生会

日時：1月29日（木）10:30～11:00

◎1月生まれのお友達の誕生日をお祝いしましょう。

◎お誕生月でなくても参加OKです。

「ものべっこひろば」開催！

大柵保育園で「ものべっこひろば」を開催します。

【1月の開催予定日】

1月7日（水） 10:00～12:00

★保育園のお楽しみ会に参加します。

お庭の遊具やおもちゃで遊べます。

参加希望の方は、開催日前日までにご予約ください。

「問い合わせ・申し込み先」

子育てセンターびらふ TEL 0887-59-3121

減塩チャレンジ講座

～やさしいお味で、すくすく育つ～

あったかいおみそ汁でホッと一息つきませんか？

だしが香る減塩みそ汁の飲み比べで、おいしい発見がいっぱい！

家庭ですぐに取り組める減塩のコツをご紹介します。

家族みんなの健康ごはん、ここから始めてみませんか？

日時：1月19日（月）10:00～10:30

場所：子育てセンターなかよし

定員：6組

※1月5日（月）から予約を受け付けします。

「問い合わせ・申し込み」

子育てセンターなかよし TEL 0887-53-1008

健康推進課 TEL 0887-52-9282

七草がゆをつくってみましょう

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ

（だいこん）の7種類です。この7種類を刻んで入れた七草粥は邪気をはらい

無病息災を願って、食べられています。

そして、一方では、おせち料理などで疲れた胃を休め、冬の不足しがちな

野菜の栄養素を補う効果もあるようです。

春の七草つみに出かけるのも楽しいと思います。量販店でも販売されていま

す。七草全部手に入らなくても1、2種類でも入れて食べてみるのもいいの

ではないでしょうか。

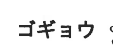
春の七草



セリ



ナズナ



ゴギョウ

ハコベラ



ホトケノザ



スズナ



スズシロ

1月 子育てセンターびらふ 予定表

にこにこひろば 月～金9:00～14:00

TEL:0887-59-3121

日	月	火	水	木	金	土
				1 元旦	2	3
4	5	6	7	8	9 誕生会	10
	にこにこひろば	にこにこひろば	にこにこひろば	にこにこひろば	にこにこひろば	
11	12 成人の日	13 つくってみよう	14	15	16	17
		にこにこひろば	にこにこひろば	にこにこひろば	にこにこひろば	
18	19	20	21 育児相談	22	23 どんぐりの会	24
	にこにこひろば	にこにこひろば	にこにこひろば	にこにこひろば	にこにこひろば	
25	26	27	28 乳幼児体育講座	29	30	31
	にこにこひろば	にこにこひろば	にこにこひろば	にこにこひろば	にこにこひろば	



★ 誕生会

日時：1月9日（金）10:30～11:00

◎1月生まれのお友達をお祝いしましょう。

◎保育園の誕生会に参加します。

★ つくってみよう

日時：1月13日（火）10:00～14:00

◎ガムテープの芯でだるまさんを作ってみましょう。

★ 育児相談

日時：1月21日（水）10:00～11:30

◎保健師による育児相談や身体計測ができます。

◎当日、母子健康手帳をお持ちください。

★ どんぐりの会（絵本の読み聞かせ）

日時：1月23日（金）10:30～11:00

◎香美市立図書館のスタッフの方による読み聞かせです。

◎楽しい絵本がいっぱいあります。

★ 乳幼児体育講座（親子運動あそび）要予約定員8組

日時：1月28日（水）10:00～11:00

◎身近にある道具を使って、親子でコミュニケーション

をとりながら楽しめる運動あそびを教えてください。

◎動きやすい服装でご参加ください。

水分補給のご用意をお願いします。

