



2024年

7月

小郡市子育て支援センター

# のびのび通信



☎ (FAX) 73-5041

Mail : kosodate.shien5041@suo.bbiq.jp

梅雨が明けるといよいよ夏本番。暑くても子どもは元気一杯です。疲れを残さず気持ちよく毎日が過ごせるように、親子で十分な睡眠や栄養をとり、規則正しい生活を心がけましょうね！

月	火	水	木	金	土	日
1 すくすくルーム 大保公民館	2 <b>のびのび教室</b> ポピーの里あじさか館 「ミニうどんとかい」	3 すくすくルーム 寺福童公民館	4	5 <b>のびのび</b> <b>オープンルーム</b> あすてらす和室	6	7
8 すくすくルーム 下町公民館	9 <b>のびのび教室</b> 人権教育啓発センター 「おもちゃ作りと水遊び」	10 すくすくルーム 三国が丘公民館	11	12 <b>のびのび</b> <b>オープンルーム</b> あすてらす多目的ホール	13	14
15 休日	16 <b>のびのび教室</b> 大原きぼうの森館 「おもちゃ作りと水遊び」	17 すくすくルーム 古賀公民館	18	19 <b>のびのび</b> <b>オープンルーム</b> 小郡交流センター	20	21
22 すくすくルーム あすてらす和室	23	24 すくすくルーム 小坂井 ふれあい館	25 <b>のびのび広場</b> 『ファミリーサマー コンサート』	26 <b>のびのび</b> <b>オープンルーム</b> 小郡交流センター（水遊び）	27	28
29 すくすくルーム あすみ クラブハウス	30 <b>のびのび教室</b> 美鈴が丘公民館 「おもちゃ作りと水遊び」	31				

### ※のびのび教室：ふれあい遊びを通しての仲間作りの場

市内中学校区毎に6教室を開いています。校区を越えての参加も大歓迎です  
毎週火曜日 時間：10:00～11:30 参加費無料・事前の申込みはいりません

### ※のびのびオープンルーム：自由に遊ぶ場、交流の場

金曜日 時間：10:00～11:30 参加費無料・事前の申込みはいりません

### ※すくすくルーム：地域交流の場・子育て相談の場 市内8ヶ所で開催しています

会場近くにお住まいの方の参加、お待ちしております！  
月・水曜日 時間：10:00～11:30 参加費無料・事前の申込みはいりません

※あすみクラブハウスと小坂井ふれあい館は駐車場がありません



## 《お知らせ》

7月9日からののびのび教室『おもちゃ作りと水遊び』はペットボトルにカラフルなビニールテープを貼って穴を開けてシャワーを作り、その後水遊びをしますよ！お楽しみに！！

### ☆持ってくるもの☆

- ・タオル・帽子・水筒
- ・着替え（替えパンツ）
- ・500mlのペットボトル



## ☆のびのび広場☆《予約不要》

♪かなでの会♪

### 『ファミリーサマーコンサート』

- 日時：7月25日（木）10:30～11:15
- 講師：かなでの会（受付10:15～10:25）
- 会場：セタホール（生涯学習センター内）

- 対象：未就学児の家族・妊婦さん

※歌や楽器の生演奏があります！

みんなで楽しみましょう♪



※台風・大雨・大雪等の自然災害発生時は、支援センターの事業を開催出来ない場合があります

## 子育てQ&A

Q：夜なかなか寝つかなくったり、眠っても1時間おきに起きてしまいます(10か月)

A：早寝早起きの睡眠リズムをつくりましょう

4～5か月くらいまでは、生理的に1日16時間程度の睡眠を必要としているので、昼夜を問わずよく寝ますが、だんだん昼間は起きて、夜は寝るという昼夜の区別ができてきます。これは、赤ちゃんにも体内時計が確立されてきたことを意味します。体内時計は毎日、日光を浴びることで調整されます。なるべく毎朝決まった時間に起こして、日光をしっかりと浴びるようにしましょう

～夜ぐっすり眠ってくれるようにするには～

- ・昼間はたくさん遊ばせる(夜にまとめてぐっすり眠るため、昼間は活動的に過ごす)
- ・昼寝をさせすぎない(昼食後1～2時間程度)
- ・快適な睡眠環境を整える(静かで薄暗い環境を作る、室温は18～25℃に保つ)



なかなか寝てくれず、また夜中に目を覚ますこともあり、保護者の方もたいへんな時があるかもしれませんが、あやしながら待っていれば、子どもは眠ってくれることもありますし、眠れないことが永遠に続くわけではありません。毎日の規則正しい生活パターンを守っていくことで、睡眠リズムも一定になってくるでしょう。



【ママの「育児3大悩み」解消 book 監修：榊原洋一 日本文芸社 参照】

【子育てでいちばん大切なこと 著者：佐々木正美 大和書房 参照】

## 今月の絵本



のびのび通信では毎月絵本を2冊紹介しています  
おうちでの読み聞かせの参考にしてくださいね



### 『どうもろこしくんがね...』

作・絵：とよたかずひこ  
出版社：童心社

どうもろこし畑で、どうもろこしくんがうんしょ、うんしょ…茎がポキッと折れて、落っこちた。いそげ いそげとどうもろこしくんが、泥だらけになったりしながらも走っていきます。どうもろこしくんが最後に皮をぬいで向かった先は…。ラストのゆでたどうもろこしの美味しそうなこと！  
ごはんの時間ももっと楽しくなる一冊です



### 『コブタくん もう泣かないで』

作：かとうようこ  
絵：宮西達也  
出版社：金の星社

コブタくんが木の下で泣いていると、木も泣き出します。一緒に泣いたり笑ったりして、コブタくんと木は仲良くなります。雪の日、木の根元で眠ってしまったコブタくんが、凍えてしまわないように木は葉を落として、コブタくんを温めようとします。読んだ後に、ちょっぴり寂しいけれど優しい気持ちになれる絵本です

## 今月の歌

### ♪ アイアイ ♪

作詞：相田裕美  
作曲：宇野誠一郎

アイアイ(アイアイ)アイアイ(アイアイ) おさ るさんだ よ  
(a) (b) (c)

アイアイ(アイアイ)アイアイ(アイアイ) みな みのしまー の  
(a) (b) (c)

アイアイ (アイアイ) アイアイ (アイアイ) し っほのな が い  
(a) (b) (c)

アイアイ(アイアイ)アイアイ(アイアイ) おさ るさんだ よ  
(a) (b) (c)

