

# こうめ こうこう



第13号  
令和5年4月1日  
鯉ヶ沢町子育て支援センター  
「こうめちゃんルーム」

社会福祉法人みちのく会  
幼保連携型認定こども園舞戸保育所  
舞戸町字下富田29番地7  
☎:0173-72-2277  
☎:080-7730-4263  
子育て支援担当:保育教諭  
佐藤 彩花(さとう あやか)

新年度がスタートしました！少しずつ状況が良い方向に向かっていると感じる新型コロナウイルスですが、子育て支援センター「こうめちゃんルーム」としては引き続き安全管理へのご協力をお願いすることになります。お子さんやパパ・ママが伸び伸び過ごせる環境づくりに取り組んでいきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



- ・13日(水) 身体測定
  - ・15日(土) 開放日(園舎と園庭開放)
  - ・25日(火) 紙芝居読み聞かせ(9:00~)
  - ・27日(木) 出張子育て支援(午後の部)
  - ・28日(金) 読書DAY(10:00~11:30)
- ※日本海拠点館2階図書館現地集合

土日祝日は基本お休みとなりますが、月一回、土曜日に園舎と園庭を開放します。カレンダーの緑色の日がこうめちゃんルームの活動日(こうめっこらぶ)となりますのでぜひ遊びに来てくださいね♪

※新型コロナウイルス感染防止・園での行事等のため中止・変更とさせていただきます。ご了承ください。

| * 4月 *    |    |           |    |            |             |           |
|-----------|----|-----------|----|------------|-------------|-----------|
| 日         | 月  | 火         | 水  | 木          | 金           | 土         |
|           |    |           |    |            |             | 1         |
| 2         | 3  | 4         | 5  | 6          | 7           | 8         |
| 9         | 10 | 11        | 12 | 13<br>身体測定 | 14          | 15<br>開放日 |
| 16        | 17 | 18        | 19 | 20         | 21          | 22        |
| 23/<br>30 | 24 | 25<br>紙芝居 | 26 | 27<br>出張支援 | 28<br>読書DAY | 29        |

## ★身体測定

お子さんの身長と体重を測りませんか？もし、その日に行けない…という場合はお気軽に声をかけていただければ来ていただいた日にでも測定できます♪手形・足形アート製作も行っているので汚れても大丈夫な服装をお願いします。製作に必要なものはこちらで用意してあります。

★開放日(8:30~15:00) 月一回、土曜日に園舎と園庭を開放します。

★紙芝居読み聞かせ(9:00~)

鯉ヶ沢町の能登谷 登さんが紙芝居を披露しに来てくれます。色々な紙芝居が見られて楽しいですよ♪

★出張子育て支援(午後の部)

午後の部、13:00から鯉ヶ沢町中央公民館の一階の講習室で出張子育て支援を行っています。公民館の方が近くてお越しになりやすい方はぜひ遊びに来てください♥

★読書DAY(10:00~11:30)

お天気のよい日は拠点館の周辺をお散歩しませんか？まだ歩けないお子さんはベビーカーか抱っこ紐を持参をお願いします。場所は日本海拠点館2階図書館に集合となります。借りた本を入れる袋をお持ちください。

## ..... 朝ごはんの効果 .....



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

## 1歳でも花粉症になる？

花粉症になるのは小学生ころからと言われていましたが、最近は少ないながらも1歳過ぎでかかる子もいるそうです。小さい子はつらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、一度病院の受診をお勧めします。

### 気になる症状



### なってしまったら

- 花粉の飛ぶ時期は、布団を外に干さない
- 部屋に入るときは、服に付いた花粉をはらう
- 外から帰ったら、ぬれたタオルで顔をふく

## 家族みんなで かぜ予防を！

手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でかぜの予防対策をしましょう。



## 疲労回復作用のある アスパラガス

食べているのは、若い茎の部分です。疲労回復作用や利尿作用があるアスパラギン酸が多く含まれています。また、やわらかい穂先は、栄養価が高く血管を強くするルチンも含まれています。お子さんには柔らかく煮たり、食べやすいように切ったりするなど一工夫してあげるといいです。

鯉ヶ沢町子育て支援センター  
「こうめちゃんルーム」  
社会福祉法人みちのく会  
幼保連携型認定こども園 舞戸保育所  
舞戸町字下富田 29 番地 7  
☎：0173-72-2277  
☎：080-7730-4263  
子育て支援担当：保育教諭  
佐藤 彩花（さとう あやか）

## 鯉ヶ沢町子育て支援センター

### こうめちゃんルーム

舞戸保育所では鯉ヶ沢町から委託を受け、子育て支援センター事業「こうめちゃんルーム」を行い、子育て親子の交流の場の提供と交流の促進、子育て等に関する相談・援助の実施、地域の子育て関連情報の提供、子育て及び子育て支援に関する講習等の実施等、地域の子育て支援機能の充実を図る取り組みを実施しています。

お子さんやお孫さんの遊び場所をお探しの方、遊び相手をお探しの方、成長の喜びや地域の子育て情報を共有できる子育て仲間を作りたい方、ぜひお子さんと一緒に遊びにいらしてみてください。歌ったり、遊んだり、製作をしたり、楽しいことをいっぱい見つけましょう。子どもたちが健やかに成長できるよう、お手伝いしていきたいと思っていますので、どうぞよろしくをお願いします。

#### ●日程：週3日の活動を予定しています。

活動予定日は、LINE 公式アカウント(@koume\_room)・舞戸保育所ホームページ・子育て通信「こうめこころ」・お電話でのお問い合わせにてご確認ください。

・園で感染症等が流行している場合には延期または中止させていただくこともあります。

#### ●時間：午前の部 8:30~11:30 午後の部 13:00~15:00

●場所：舞戸保育所 子育て支援室

●対象：子育て家庭の親子

●お申し込み：新型コロナ感染症拡大防止のため、当面の間は予約制とし利用人数を制限させていただきます。

LINE 公式アカウント(@koume\_room)、お電話、または舞戸保育所ホームページのお問い合わせフォームにて事前にお申し込みください。ご不便をおかけしますがご理解とご協力をお願いします。

※利用料金はかかりません。

※お子さん用の飲み物・おしぼり・紙おむつやお着替え等を持って、時間までにお集まりください。

※駐車場は舞戸保育所園庭をご利用ください。

お問い合わせフォームはこちら↓



#### 子育てに1人で悩んでいるママさん！

子育てに不安や疑問を感じたとき、1人でどうしていいかわからないママさん！  
まずはお気軽にお話しませんか？  
子育て支援室に遊びに来るがてらご相談して下さってもいいですし、LINE 公式アカウントやお電話からもご相談を受け付けておりますので、よかったらお友だちになってください！

#### ●出張子育て支援●

毎月の乳児健診に合わせ、午後の部に中央公民館1階講習室で出張子育て支援を行っております。  
製作や遊びの活動が中心となります。  
お子さん、お母さん同士の交流を楽しめるようにしていますのでぜひ遊びに来てください！



#### ●読書 DAY●

(日本海拠点館の図書コーナーに  
絵本を見に行く日)

お散歩しながら日本海拠点館の図書コーナーへ行き絵本を楽しみませんか！  
※お知らせしていただければ、天候に限らず日本海拠点館現地集合でも OK です！



#### ●世代間交流●

学生ボランティアを受け入れ、乳幼児の保育を体験してもらいます。  
(対象：子育てや保育に興味がある中学生・高校生・大学生)



## 鯉ヶ沢町子育て支援センター事業 ～活動内容～

#### ●こうめっこくらぶ●

お子さんのお遊びが中心の日  
園庭や園舎を開放します。  
広いホールや園庭でのびのび遊ぼう！  
いろいろなおもちゃを用意してお待ちしています。  
また、製作をしたり歌を歌ったり、親子でふれあい遊びをして楽しい時間を過ごしましょう。



#### ●子育て講座●

子育てに関する知識やスキルを高める勉強会や、お母さんのリフレッシュを図る楽しい体験講座などを行います。

#### ●子育て相談●

子育てについて知りたいことや相談したいことに子育て支援担当者が答え、不安の解消を図ります。  
どんなことでもお気軽にご相談ください。  
※事前にご予約をお願いします。

