観音寺市子育て支援ルーム ここ♡すまいる☺

2023年

ここ♡すま☺通信 4月号

利用申込み、問い合わせは

ここすまいる観音寺 TEL 0875-25-2166

ここすまいる大野原 TEL 0875-54-3055

「観音寺市ここすまいる」で検索

観音寺市 HP はこちらから☞

観音寺市

色とりどりの花が咲く中、新年度が始まりました。

入園・入学・進級されるみなさまおめでとうございます。

桜咲く4月、こども園・保育園（所）・幼稚園や学校等、新生活が始まる子どもたち。仕事を始めたり職場が変わったりして生活リズムが変わる方、赤ちゃんと初めて春を過ごすご家族もいるでしょう。

新しい環境の中では、子どもも大人も、楽しみなこともあれば、どきどきしたり疲れが出たりすることもあります。

日々、体や気持ちをリセット！

「おはよう！」「いってらっしゃい」「いってきます！」

家族同士はもちろん、新しく出会った人ともあいさつを交わし、一日を気持ちよく過ごしましょう。

ここすまいるは、3 年目を迎えます。

「子どものこと、少し気になるなあ」「疲れたな。元気が出ない」「育児や家庭でのこと、これでいいのかな」…いろいろと思う時、お話を聴き、一緒に考えていける場になるよう努めてまいります。

これからもどんなことでも気軽に連絡をしてくださいね。

利用日時・場所

☆ 対象者　就学前の子どもと保護者、子育てにかかわる人

＊お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用できます。

☆ 日　時　月曜日～金曜日　9 時 30 分～11 時 30 分

14 時 30 分～16 時 30 分

☆ 場　所　ここすまいる観音寺（観音寺こども園内）

ここすまいる大野原（大野原こども園内）

＊事前に電話で利用申込みをしてください。

♥ 電話でもいろいろお話をうかがいます ♥

＊ 電話での問い合わせや相談は、9 時～17 時いつでもお受けしています。

変更がある場合は、市ホームページ等でお知らせします

早寝のためにできること

❶まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

❷朝の光でスタート！

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

❸日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

❹午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても 15 時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

❺おふろはぬるめに

熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

❻入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

みんな　健康で！

『子どもによる　子どものための「子どもの権利条約」』（1995 年刊行）より

第6条　いのちのこと

1　ぼくらは、生きてていいんだ。…

2　だから、どんなときも、ぼくらが元気に生きて、育っていけるように、できることは全部してほしい。

（「子どもの権利条約」を、当時の中学生が、“子どもたちにもわかるように”と自分たちの言葉で訳したものです。）

はる

☀ ぽかぽか過ごしやすい日々

お子さんと一緒に、春を楽しんでみませんか。

暖かい日差しや風、小さな草花や虫たち…

空を見上げて、足元を見て、子どもと同じ目線で身近な春を見つけましょう！

散歩したり、公園のベンチでひとやすみしたり、おやつや軽食を食べるのもいいですね。

大人にとっても、新鮮な気分を味わえる時間。

お子さんのうれしい表情が伝わって、ほっとひといきつけますよ☺

就学前児童親子相談　＊要予約

臨床心理士　入江（いりえ）　輝（ひかる）　先生

ここすまいる大野原　4 月 12 日(水)10 時～12 時

ここすまいる観音寺　4 月 24 日(月)10 時～12 時

＊お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用可。

＊各 ここ♡すまいる☺ で予約を受け付けています。

観音寺市子育て支援ルーム ここ♡すまいる☺　2023年

ここ♡すま☺通信　5月号

利用申込み、問合せは
ここすまいる観音寺　TEL　0875-25-2166
ここすまいる大野原　TEL　0875-54-3055

「観音寺市ここすまいる」で検索
観音寺市 HP はこちらから
観音寺市

さわやかな過ごしやすい季節を迎えました。

新年度に入り、入園･入学、進級など様々な環境の変化の中で、お子さんもおうちの人も張り切りすぎて、心身の疲れが出始める頃かもしれません。心を休めるためにも、そよ風や新緑、色とりどりの花が咲く心地よい自然を感じながら、親子で散歩したり公園に出かけたりするのもいいですね。発見や感動が待っています！

新型コロナ感染症もようやく落ち着いてきました。ここ♡すまいる☺ は、これまで通り丁寧な感染予防を行いながら、交流事業等も実施してまいります。相談したいな♡　ホッとしたいな♡　親子で楽しみたいな♡と思ったら、気軽に連絡してください。お待ちしております。

利用日時・場所

お子さんと一緒に支援ルームでゆったり過ごしましょう。

☆ 対象者　就学前の子どもと保護者、子育てにかかわる人
　＊お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用できます
☆ 日　時　月曜日～金曜日　9 時 30 分～11 時 30 分
　　14 時 30 分～16 時 30 分
☆ 場　所　ここすまいる観音寺（観音寺こども園内）
　　ここすまいる大野原（大野原こども園内）
＊事前に電話で利用申込みをしてください。
♡ 電話でもいろいろお話をうかがいます ♡
＊ 電話での問い合わせや相談は、9 時～17 時いつでもお受けしています。

変更がある場合は、市ホームページ等でお知らせします

ここ♡すまいる☺大野原

親子遊び・交流会「親子 de ここすまいる」

市内在住の 3･4･5 歳児親子のみなさま、親子で触れ合いながら楽しいひと時を過ごしてみませんか。

講師に香川県ふじみ園相談支援センター　臨床心理士、作業療法士の方を迎え、親子遊びをしたり気軽に子育ての不安や悩みを相談したりできます。

今月は、5月 16 日（火）15：30～16：30（年間８回開催予定）

♥実施日の２週間前までに電話でお申込みください。申込み多数の場合は調整させていただきます。

詳しい内容は、別チラシ（次ページまたはホームページ）をご覧ください。

詳しくは、ここ♡すまいる☺ までお問い合わせください。
感染症発生状況により中止や変更する場合があります。

自然の中で遊ぶ子どもたちは、好奇心･探究心がいっぱい！
「みーつけた！!」
「これなんだろう？」

チョウやテントウムシ、ダンゴムシなどの虫探しや、四つ葉のクローバーを見つけたり花摘みをして冠をつくったり、草笛をつくって吹いてみたり、お子さんと一緒に草花遊びを楽しんでみては？
親子で触れ合うことでたくさんの笑顔と心の安定感につながることでしょう。

就学前児童親子相談　＊要予約

臨床心理士　入江（いりえ）　輝（ひかる）　先生
ここすまいる観音寺
5月 22 日（月）10 時～12 時
＊お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用可。
＊各ここ♡すまいる☺で予約を受け付けています。

ここ♡すまいる☺観音寺

どなたでも参加できます。

「ここすまひろば　みらい」を始めるよ！

5月から、利用者の方の交流を実施します。
今月は、5月２５日（木）９：３０～１１：３０
こども園１階の保育室（メルヘンルーム）で一緒に遊んだり話したりしましょう。１１：００からは、園庭でも遊びます。
交流時間（９：３０～１１：３０）どの時間からでも利用できます。参加を希望される方は、事前に電話で申し込んでください。
今後は、保護者の方や子育て支援員との座談会や食事・看護・発達等の専門の方を交えた座談会も計画しています。子育てに関する様々な情報を楽しく共有しましょう☺

観音寺市子育て支援ルーム ここ♡すまいる☺

2023年

ここ♡すま☺通信 6月号

利用申込み、問合せは

ここすまいる観音寺 TEL 0875-25-2166

ここすまいる大野原 TEL 0875-54-3055

「観音寺市ここすまいる」で検索

観音寺市 HP はこちらから

観音寺市

梅雨の気配を感じる時期となりました。雨で散歩や外遊びができない日があり、遊び足りない時、親子で支援ルームに来て過ごしてみませんか？部屋の中で、楽しい遊びをみつけましょう。

お家の中でできる親子遊び

「ぎっこんばったん」

親子で向かい合い手をつないで座り、船をこぐように「ぎっこんばったん」と前後に体を傾けます。ゆっくりこいだり、たまには、足をブルブルゆらして向きを変えたりして遊びましょう。

利用日時・場所

お子さんと一緒に支援ルームでゆったり過ごしましょう。

☆ 対象者　就学前の子どもと保護者、子育てにかかわる人

＊お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用できます

☆ 日　時　月曜日～金曜日　9 時 30 分～11 時 30 分

14 時 30 分～16 時 30 分

☆ 場　所　ここすまいる観音寺（観音寺こども園内）

ここすまいる大野原（大野原こども園内）

＊事前に電話で利用申込みをしてください。

♡ 電話でもいろいろお話をうかがいます ♡

＊ 電話での問い合わせや相談は、9 時～17 時いつでもお受けしています。

変更がある場合は、市ホームページ等でお知らせします

夏に向けて薄着になり、洗濯物も乾きやすく、夏におむつ卒業！を考えている人もいるのではないでしょうか？ でも、排泄の自立のペースは個人差が大きいものです。

おしっこの間隔が空いてきたり、「シー」「おしっこ出た」など言えるようになったことを目安に始めてみましょう。

うまくできたらしっかりほめてあげてください。

就学前児童親子相談　＊要予約

臨床心理士　入江（いりえ）　輝（ひかる）　先生

ここすまいる大野原

6月14日（水）10 時～12 時

ここすまいる観音寺

6月26日（月）10 時～12 時

＊お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用可。

＊各ここ♡すまいる☺で予約を受け付けています。

6月4日～10日 歯と口の健康週間

乳歯はむし歯になりやすく、虫歯になると食べ物がうまく噛めなかったり、飲み込めなかったりします。予防のためには、歯磨きが大切です。楽しい歯磨きが習慣づけられるように練習しましょう。

1. 歯が生え始めたら、ガーゼでそっと拭くことから始めると、口の中を触れられることに慣れていきます。
2. 歯ブラシを使う時は、そっと一本ずつていねいに磨きます。うまくできた時はしっかりほめてね。磨いた後は、仕上げ磨きをしましょう。
3. 歯ブラシは、力を抜いて鉛筆持ちをします。
4. 歯磨きを嫌がる時は無理強いせず、食後にお茶や白湯を飲むか、ぶくぶくうがいをしましょう。

おしらせ

ここ♡すまいる☺大野原

「親子遊び・交流会」―親子 de ここすまいる―

6月 20 日（火）15 時 30 分～16 時 30 分

対象：3歳児の親子

場所：大野原こども園すくすく棟遊戯室

ここ♡すまいる☺観音寺

「ここすまひろば　みらい」

5月は8組の親子が遊びに来ました

6月 22 日（木）9時 30 分～11 時 30 分

対象：未就学児の親子

☺ こども園の保育室（メルヘンルーム）や園庭で遊びましょう

申込みは、各ここ♡すまいる☺まで

観音寺市子育て支援ルーム ここ♡すまいる☺

2023年

ここ♡すま☺通信 7月号

利用申込み、問い合わせは

ここすまいる観音寺 TEL 0875-25-2166

ここすまいる大野原 TEL 0875-54-3055

「観音寺市ここすまいる」で検索

観音寺市 HP はこちらから☞

観音寺市

水分補給のためお茶をご持参くださいね。

ヒマワリの背が伸び、アサガオやサルビア、マリーゴールドなど夏の花たちが色とりどりに輝く季節になりました。

暑い日も元気に過ごせるように、夏ならではの遊びや発見を親子でしてみませんか。夏の雲を見て、いろいろ想像したり、お子さんと一緒にセミやカブトムシに夢中になったりするのもいいですね。

夏の疲れを吹き飛ばすには、水分やミネラルを豊富に含んでいる夏野菜がピッタリ！

『簡単 夏野菜のピザの作り方』

①餃子の皮に、ピザソースを塗る

②好きな夏野菜やチーズをのせる

③トースターで焼けばできあがり

★野菜は軽くボイルしたり、レンジで加熱したりしておくと、柔らかくなって甘みもでるよ。

利用日時・場所

☆ 対象者　就学前の子どもと保護者、子育てにかかわる人

＊お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用できます。

☆ 日　時　月曜日～金曜日　9時30分～11時30分

14時30分～16時30分

☆ 場　所　ここすまいる観音寺（観音寺こども園内）

ここすまいる大野原（大野原こども園内）

＊事前に電話で利用申込みをしてください。

♥ 電話でもいろいろお話をうかがいます ♥

＊ 電話での問い合わせや相談は、9時～17時いつでもお受けしています。

変更がある場合は、市ホームページ等でお知らせします

日射病・熱射病に注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

予防のポイント♪

炎天下であそばない
日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびはできるだけ避けましょう。

ベビーカーは短時間で
ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

屋内外の温度差に注意
涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

子どもを一人にしない
子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

服装にも暑さ対策を
風通しのよい服を選び、帽子はつばが広いものを。

こまめな水分補給
少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

就学前児童親子相談　＊要予約

臨床心理士　入江（いりえ）　輝（ひかる）　先生

ここすまいる観音寺　7月24日(月)10時～12時

＊お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用可。

＊各 ここ♡すまいる☺ で予約を受け付けています。

ここ♡すまいる☺ で一緒に遊びましょう！

★ここすまいる大野原 『親子 de ここすまいる』

と　き：7月18日(火)15時30分～16時30分

対象者：4・5歳児の子どもと保護者

申込み：2週間前まで

★ここすまいる観音寺 『ここすまひろば　みらい』

と　き：7月25日(火)9時30分～11時30分

対象者：未就学児と保護者

申込み：前日まで

＊事前に電話等で利用申込みをしてください。

＊人数調整あり。

手遊び紹介 ーさかながはねてー

さかながはねて変身しちゃうよ

さかなが　はねて　ぴょん

(手のひらを合わせてさかなを作り、左右にゆらす⇒「ぴょん」で両手を上にあげる)

あたまにくっついた　ぼうし

(両手で頭をポンポンと押さえ、帽子を作る)

☆いろいろなものに変身させちゃおう

・おめめにくっついた　めがね

・おみみにくっついた　イヤリング

・おしりにくっついた　パンツ　など

いろいろなバージョンを考えて楽しんでみてね

観音寺市子育て支援ルーム ここ♡すまいる☺

2023年

ここ♡すま☺通信 8月号

利用申込み、問い合わせは

ここすまいる観音寺 TEL 0875-25-2166

ここすまいる大野原 TEL 0875-54-3055

「観音寺市ここすまいる」で検索

観音寺市 HP はこちらから☞

観音寺市

手洗い・うがい・水分補給
続けて、みんな健康で！

8月8日(火)は立秋 朝夕には風が涼しくなり、ヒグラシや秋の虫の声が聞こえ始めます ☺

生活リズムは元気の素

夏の空がまぶしい季節。

がんばっている大人も、初めて暑い夏を過ごす赤ちゃんも、みんな元気に過ごせているでしょうか。

暑さで生活が乱れやすい時期。体調が不安定だと機嫌も悪くなりがちです。食欲がない時、のど越しのよい物を食べたくなりますが、噛むことは、体力をつけ、夏バテ予防になります。しっかり噛んで、おいしく食べてくださいね。

できるだけ決まった時間に食事をし、生活リズムを整えましょう。

よく眠る
↓
楽しく遊ぶ
↓
お腹がすく
↓
しっかり食べる
↓
すっきり出す

水分のとり方に気をつけて！

子どもに適している飲み物は、水または麦茶です。

ジュースやイオン飲料は砂糖や塩分が多く、消化に時間がかかるため、胃腸の負担になります。砂糖をとりすぎた後の低血糖により、イライラしやすくなることも…。甘い飲料を飲むことを習慣づけないようにしましょう。

飲み物は、冷やしすぎず、こまめにゆっくり飲んでくださいね。

体を休める時間をしっかりとって、リフレッシュ

ぬらしたタオルを冷蔵庫で冷やしておきましょう。

暑いとき、汗をかいたとき、お子さんと一緒にクールダウン… 「つめたーい」「きもちいいねー」声をかけながらふれてあげましょう。

体や気持ちを静めてくださいね。

また、皮膚を保湿することは、日焼け防止にも有効です。体を拭いた後は、やさしく保湿をして、身体のバリア機能を高めましょう。

利用日時・場所

対象者 子どもと保護者、子育てにかかわる人

＊お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用できます。

日 時 月曜日～金曜日 9時30分～11時30分

14時30分～16時30分

場 所 ここすまいる観音寺（観音寺こども園内）

ここすまいる大野原（大野原こども園内）

☆ 事前に電話で利用申込みをしてください。

♥ 電話でもいろいろお話をうかがいます ♥

＊ 電話での問い合わせや相談は、9時～17時いつでもお受けしています。

就学前児童親子相談 ＊要予約

臨床心理士 入江（いりえ） 輝（ひかる） 先生

ここすまいる大野原 8月 8日(火)10時～12時

ここすまいる観音寺 8月28日(月)10時～12時

＊お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用可。

＊各 ここ♡すまいる☺ で予約を受け付けています。

ここ♡すまいる☺は、相談だけじゃないよ ♥

子どもや子育てに関わる方どなたでも利用できます。

相談したいことがあるときだけでなく、お子さんと遊んだりスタッフとおしゃべりしたりしながら、ゆったり過ごしたいときも、どうぞご利用ください。

夏休み中のお子さんも一緒に来てくださいね。

☺ 詳しくは、「ここすま通信 Q&A」（市 HP 等）をご覧ください。

現在実施している交流は、未就学のお子さんと保護者どなたでも参加できます。

“どんなところだろう？” “利用できるのかな？”

気軽に、問い合わせてくださいね。

ここ♡すまいる☺大野原

「親子遊び・交流会」－親子 de ここすまいる－

8月16日（水）15:30～16:30 （7月18日変更分）

4・5歳児親子対象 ☆申込〆切 8月9日(水)

9月19日（火）15:30～16:30

3歳児親子対象 ☆申込〆切 9月5日(火)

詳細は、別紙案内(市 HP 掲載等)をご覧ください。

ここ♡すまいる☺観音寺

「ここすまひろば みらい」

8月24日（木）9:30～11:30

対象:未就学児の親子

- こども園の保育室(メルヘンルーム)で遊んだり園庭で水遊びをしたりしましょう。
- おしゃべり座談会 11:00～

☆ 前日までに申し込んでください。

観音寺市子育て支援ルーム ここ♡すまいる☺

2023年

ここ♡すま☺通信 9月号

利用申込み、問い合わせは

ここすまいる観音寺 TEL 0875-25-2166

ここすまいる大野原 TEL 0875-54-3055

「観音寺市ここすまいる」で検索

観音寺市 HP はこちらから

観音寺市

♪うさぎ うさぎ
なにみてはねる
じゅうごや おつき
さま みてはねる

9月29日(金)は『 中秋の名月 』です。

一年中で最も空が澄みわたり月がきれいに見える秋。ご家族で秋の風を感じながら、ゆっくり夜空を眺めて“お月見”楽しい会話が広がりそうです。晴れてまあるいお月さまを眺められるといいですね。心が落ち着いていい眠りにつけそう zzz

子どもと作ろう！簡単でおいしい月見団子

【材料】 団子粉 300 グラム 水 250 ml

団子粉をボールに入れ、少しずつ水を加えながら粉が手にくっつかなくなるまでこねこね。手のひらでコロコロ丸めて、お湯でグツグツ茹でて、水で冷やしたらできあがり。

きなこ・あんこは、お好みで♥

お月さまにお供えして、一緒においしく食べましょう。

食べる際は、のどに詰まらせないようお子さんによくかんで食べるよう伝えましょう。団子を丸める生地は柔らかく冷たい感触が心地いいので お子さんは喜んでお手伝いするでしょうね☺

日中、残暑はまだありますが、日が暮れると虫の声に秋の訪れを感じます。食欲の秋☆読書の秋。秋の夜長をゆったりとした気持ちで過ごし、心身ともに夏の疲れを癒やしましょう。

絵本の読み聞かせは心の栄養です♡

秋の夜長、親子が触れ合う時間をちょっぴり増やしてみませんか。子どもたちは繰り返し絵本を読んでもらったり一緒にお話を楽しむ大人がいることによって、楽しさや愛情を感じていきます。毎晩寝る前に絵本の読み聞かせをして

“ だいすき ♡ ぎゅっ ♡ おやすみ ”

朝ごはんはなぜ大事？

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる！
朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる！
朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うんちが出やすくなる！
腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る！
体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。

ここ♡すまいる☺で 一緒に遊びましょう！

★親子遊び・交流会「親子 de ここすまいる」

場 所：ここすまいる大野原

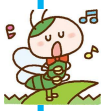
日 時：9月19日(火)15時30分～16時30分

対象者：市内在住の3歳児と保護者

日 時：10月17日(火)15時30分～16時30分

対象者：市内在住の4・5歳児と保護者

＊申込み：2週間前まで



★「ここすまひろば みらい」

場 所：ここすまいる観音寺

日 時：9月21日(木)9時30分～11時30分

場 所：ここすまいる大野原

今月から始まります。遊びに来てね。

日 時：9月25日(月)9時30分～10時30分

15時～16時

対象者：就学前の子どもと保護者

申込み：前日まで（土・日・祝除く）

☆事前に電話等で利用申込みをしてください。

☆人数調整あり。

利用日時・場所

☆ 対象者 就学前の子どもと保護者、子育てにかかわる人

＊お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用できます。

☆ 日 時 月曜日～金曜日 9時30分～11時30分

14時30分～16時30分

☆ 場 所 ここすまいる観音寺（観音寺こども園内）

ここすまいる大野原（大野原こども園内）

＊事前に電話で利用申込みをしてください。

♡ 電話でもいろいろお話をうかがいます ♡

＊ 電話での問い合わせや相談は、9時～17時いつでもお受けしています。

変更がある場合は、市ホームページ等でお知らせします

ホッと一息 ここ♡すまいる☺へ 気軽にお越し下さい。

お子さんと一緒に遊びを楽しみながら、ゆったりと過ごしましょう

就学前児童親子相談 ＊要予約

臨床心理士 入江（いりえ） 輝（ひかる） 先生

ここすまいる観音寺 9月25日(月)10時～12時

＊お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用可。

＊各 ここ♡すまいる☺ で予約を受け付けています。

観音寺市子育て支援ルーム ここ♡すまいる☺

2023年

ここ♡すま☺通信 10月号

利用申込み、問い合わせは
ここすまいる観音寺 TEL 0875-25-2166
ここすまいる大野原 TEL 0875-54-3055

「観音寺市ここすまいる」で検索
観音寺市 HP はこちらから
観音寺市

爽やかな風に秋の訪れを感じます。日中の外遊びが気持ちよい時期になりました。家の周りを親子で一緒に歩いてみたり、外遊びを楽しみながら秋の自然と触れたりして、生活体験をさらに広げていきましょう。また、歩くことはこどもも大人も体力をつけることができ、体と心の発達にもつながります。

『木の実、落ち葉拾いで身近な秋を探そう！』

お散歩途中に落ち葉がたくさんあれば、落ち葉の上を歩いてみよう。ガサガサ、バリバリ・・・どんな音が聞こえるかな？木の実や落ち葉を拾って触ってみたり、秋の虫の声を聞いたりして、自然に触れてみましょう。

作って遊ぼう！ 松ぼっくりのけん玉

材料：松ぼっくり、紙コップ、毛糸(35～40 ㎝)
紙コップに模様をつけてもいいね。

紙コップを振って松ぼっくりをはねあげ、紙コップでキャッチ！ ひもを短くすれば、入りやすいよ。

こども園・保育園(所)・幼稚園の入園に関する手続きの時期が近づいてきました。入園について知りたいこと、入園前の子育ての不安や悩み、その他相談したいことを気軽にお尋ねくださいね。

ここ♡すまいる☺の利用について

☆ 対象者　就学前の子どもと保護者、子育てにかかわる人
　＊お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用できます。

☆ 日　時　月曜日～金曜日　9 時 30 分～11 時 30 分
　14 時 30 分～16 時 30 分

＊事前に電話で利用申込みをしてください。

♡ 電話での問い合わせや相談もできます 9 時～17 時♡

親子で手作りおやつ
りんごサンデー

① りんごは、5 ㎜厚さのいちょう切りにする。
② 鍋に①のりんごを入れ、砂糖とレモン汁を加えて少しおいたら(5 分～10 分)火にかけ、柔らかくなるまで煮る。(りんご 40 ㌘に対して砂糖小さじ1、レモン汁少々)
③ グラスに、コーンフレークと②を交互に入れ、アイスクリームをのせてできあがり！

＊りんごをバナナに、アイルクリームをヨーグルトに代えて作ってもいいよ。

★就学前児童親子相談　＊要予約

臨床心理士　入江(いりえ)　輝(ひかる)　先生

ここすまいる大野原　10 月 11 日(水) 10 時～12 時
ここすまいる観音寺　10 月 23 日(月) 10 時～12 時
　11 月 20 日(月) 10 時～12 時

＊お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用可。
＊各 ここ♡すまいる☺ で予約を受け付けています。

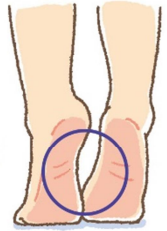
一緒に歩けば いいことといっぱい

歩くことで育つ子どもの体と心

車や電車、バス、自転車、ベビーカーなど、移動手段の便利さと引き換えに、子どもの歩く時間が減っています。そのため、運動能力に大きな影響を与える「土踏まず」が作られないまま成長する子どもの数も増えています。歩くことは子どもの骨や筋肉を強くするだけでなく、足裏への刺激によって脳の血流も活発にします。歩くことの効果やメリットを知り、子どもと一緒に「歩く」ことをぜひ意識してみてください。

「あそこまで歩こう」などとゴールを決め、励ますことで、がんばる気持ちも育ちます。

歩くことの効果
- 骨や筋肉を強くする
- 脳の血流をよくする
- ストレス解消
- 安眠
- 肥満防止



土踏まずがしっかりある足は、健康な足！

ここ♡すまいる☺ で一緒に遊びましょう！

★親子遊び･交流会 「親子 de ここすまいる」

ここすまいる大野原
10 月 17 日(火)　15 時 30 分～16 時 30 分
☆対象者：市内在住の 4・5 歳児と保護者
11 月 28 日(火)　15 時 30 分～16 時 30 分
☆対象者：市内在住の 3 歳児と保護者
☆申込み：2 週間前まで

★「ここすまひろば　みらい」

ここすまいる観音寺
10 月 26 日(木)　9 時 30 分～11 時 30 分
ここすまいる大野原
10 月 16 日(月)　9 時 30 分～10 時 30 分、15 時～16 時
☆対象者：就学前の子どもと保護者
☆申込み：前日まで（土・日・祝除く）
＊事前に電話等で申込みをしてください。
＊人数調整あり。

観音寺市子育て支援ルーム ここ♡すまいる☺

2023年

ここ♡すま☺通信 11月号

利用申込み、問い合わせは

ここすまいる観音寺 TEL 0875-25-2166

ここすまいる大野原 TEL 0875-54-3055

「観音寺市ここすまいる」で検索

観音寺市 HP はこちらから☞

観音寺市

秋が深まり、吹く風に冷たさも感じるようになってきました。栄養価の高い旬の食材をとって、免疫力をアップしていきましょう。

和食の基本の合言葉

まめ　豆類　…植物性の良質なたんぱく質が豊富
ごま　種実類…活性酵素を防ぐ・アンチエイジング
わかめ　海藻類…カリウム・ミネラル・食物繊維が豊富
やさい　野菜類…ビタミン・ミネラルが豊富
さかな　魚類　…悪玉コレステロールの低下
しいたけ　きのこ類…ビタミンDが豊富
いも　芋類　…ビタミンC・食物繊維が豊富

合言葉を意識して様々な食材を食べてみませんか。体の調子が整い、より元気になりますよ！

＊子育てコラム紹介＊

「幸せの見つけ方」

「あっ、てんとうむし」
君は立ち止まる

「あっ、お花がさいている」
また君はしゃがみこむ

君はスーパーまでの道に
たくさんの幸せを見つけるんだね

「ちょうどいいのが ちょうどいい」

ちょうどいいのが
ちょうどいい

いいかげんが
良い加減

子育て支援ひだまり通信
（高山静子著）より

“ゆったりでいいんだよ”って、心を後押ししてくれているようです。

木の実やいわし雲など、それぞれの『秋の幸せ』を、お子さんと一緒に見つけてね♥♥♥

★「ここすまひろば　みらい」

場　所：ここすまいる観音寺
日　時：11月22日(水)　9時30分～11時30分

場　所：ここすまいる大野原
日　時：11月20日(月)　9時30分～10時30分
15時～16時

対象者：就学前の子どもと保護者
申込み：前日まで　☆人数調整あり

ここ♡すまいる☺で一緒に遊びましょう！

★親子遊び・交流会「親子 de ここすまいる」

場　所：ここすまいる大野原
日　時：11月28日(火)　15時30分～16時30分

対象者：市内在住の3歳児と保護者
申込み：2週間前まで

秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

❶ たっぷり保湿
保湿剤は、おふろ上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

❷ 清潔を保つ
顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。おふろではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

❸ 刺激を少なくする
直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

ここすまいる利用日時

対象者　子どもと保護者、子育てにかかわる人
＊お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用できます。

日　時　月曜日～金曜日　9時30分～11時30分
14時30分～16時30分

☆　事前に電話で利用申込みをしてください。

♥　電話でもいろいろお話をうかがいます。
電話での問い合わせや相談は、9時～17時
いつでもお受けしています。

就学前児童親子相談　＊要予約

臨床心理士　入江（いりえ）　輝（ひかる）　先生

ここすまいる観音寺　11月20日(月)10時～12時

＊お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用可。
＊各 ここ♡すまいる☺ で予約を受け付けています。

令和6年度 保育施設・幼稚園入所〔園〕の受付は、11月6日(月)～11月24日(金)です。

入園に関する悩みやお話もお聞きします。いつでも声をかけてください。

観音寺市子育て支援ルーム ここ♡すまいる☺

2023年

ここ♡すま☺通信 12月号

利用申込み、問い合わせは

ここすまいる観音寺 TEL 0875-25-2166

ここすまいる大野原 TEL 0875-54-3055

「観音寺市ここすまいる」で検索

観音寺市 HP はこちらから☞

観音寺市

1 年の締めくくり、12 月になりました。初めて冬を迎えた赤ちゃんも、みんな元気に過ごせているといいです。寒暖差が大きい時期、さまざまな感染症の流行が心配されています。これからも、ていねいな手洗い・うがい・消毒を続けましょう。

ここすまいるは、楽しいことも気になることも、日常の思いを安心して話せる場です。お子さんやご家族のこと、入園(所)・入学や進級に向けて、知りたいことや迷っていることなど、なんでも一緒に考えます。どうぞお気軽に連絡してくださいね。

お子さんがもっている力を温かく育てましょう

小さい子どもたちも、大人の表情や声、心をとても感じています。

■■■■ 0・1・2 歳児への声かけ ■■■■

子どもとの愛着関係を築き、社会性や言葉を育てていくためにも、赤ちゃんのときからの声かけは大事です。「おむつ替えようね」「おててふこうね」など、何かするときには必ず声をかけること、「いいね」「楽しいね」など、子どもの思いを言葉にしていくことがとても大切です。

行動の前に必ずひと言

「○○ちゃん、お着替えしようね」など、名前を呼んで、次の行動を知らせる。

子どもの気持ちを言葉に

「○○でうれしいね」「○○で悲しいね」など、子どもの気持ちに共感して、それを言葉に。

ポジティブな声かけを

「ダメ」「危ない」と言われ続けると、自発的な行動ができなくなってしまうことも。「登っちゃダメ」ではなく、「降りてきて」と伝える。

子ども自身が考えられるように

「こうしなさい」ではなく、「どっちがいい?」「これは、どうかな?」と、子どもに考えさせるのも大事。

★ 一緒に遊ぼう「ここすまひろば みらい」

場 所：ここすまいる観音寺
日 時：12月14日(木)9時30分～11時30分
＊11時～座談会「冬の食や過ごし方」
こども園管理栄養士さんを交えて話しましょう。

場 所：ここすまいる大野原
日 時：12月18日(月)9時30分～10時30分
15時～16時

申込み：前日まで ☆人数調整あり

「みらい」は、赤ちゃんから未就学のお子さん、だれでも参加できます。
遊びながら、保護者の方や支援員とおしゃべりしましょう。

★ 親子遊び・交流会「親子 de ここすまいる」

場 所：ここすまいる大野原
日 時：1月16日(火)15時30分～16時30分
対象者：市内在住の4・5歳児と保護者
申込み：12月28日(木)まで

臨床心理士・作業療法士と一緒に親子で遊びましょう。育児やお子さんの様子等、なんでも相談できます。

シャカシャカ みて きいて さわって あそぼ シャラシャラ

乳酸菌飲料の小さいボトルはお子さんの手にぴったり。いろいろな物を入れて感覚を楽しみましょう！
ビーズ、鈴、どんぐり、小豆、入れる物や量をいろいろ変えてみてね。
赤ちゃんのために家族で、また、お子さんと一緒に、いろいろな音や作り方を試して遊びましょう。

コロコロ

利用日時

年末年始 12 月 29 日(金)～1 月 3 日(水)はお休みです。新年は 4 日(木)からスタート！

対象者 子どもと保護者、子育てにかかわる人
＊お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用できます。

日 時 月曜日～金曜日 9時30分～11時30分
14時30分～16時30分

☆ 事前に電話で利用申込みをしてください。

♥ 電話でもいろいろお話をうかがいます。
電話での問い合わせや相談は、9時～17時
いつでもお受けしています。

就学前児童親子相談 ＊要予約

臨床心理士 入江(いりえ) 輝(ひかる) 先生

ここすまいる大野原 12月13日(水)10時～12時

ここすまいる観音寺 12月25日(月)10時～12時

＊お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用可。
＊各 ここ♡すまいる☺ で予約を受け付けています。

12月22日(金)は、冬至(とうじ)

一番昼の時間が短い日です。
栄養たっぷりのカボチャを食べて、ユズ湯に入り、身体を元気にしたいですね。

あたたかいね！ いいにおい…

ユズはそのまま浮かべてね。果汁をしぼりすぎると、肌が痛くなります。赤ちゃんや肌が弱い方はユズを浮かべた洗面器をおいて、香りを楽しんでみてください。家族みんな、ぽかぽかになりますよ♨

2023年から2024年へ

どうぞみなさま健康で、新しい年をお迎えください
また来年！

観音寺市子育て支援ルーム ここ♡すまいる☺

2024年

ここ♡すま☺通信 １月号

利用申込み、問い合わせは

ここすまいる観音寺 TEL 0875-25-2166

ここすまいる大野原 TEL 0875-54-3055

「観音寺市ここすまいる」で検索

観音寺市 HP はこちらから

観音寺市

（旧ツイッター）

お正月遊び

凧あげ・こま回し
かるた・すごろく
羽根つき・福笑い
家族で
楽しみましょう

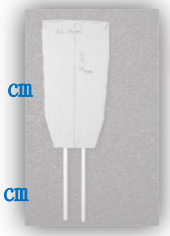
作って遊ぼう！羽子板で羽根つき

身近にあるもので楽しめる羽子板の作り方

① 段ボールを羽子板の形（台形）に切る。
② 割り箸を段ボールの下部分に差し込む。
③ 段ボールの両面に画用紙を貼る。（好きな絵や模様を描いたり貼り付けたりしてね）
④ 風船や紙風船を羽根の代わりにするとつきやすいよ。うまくつけるかな？

たて 18 ㎝

よこ 10 ㎝



割り箸をテープで巻くと持ちやすい。

あけまして おめでとうございます

年末年始、いつもと違う生活リズムで過ごしたご家庭も少なくないと思います。まずは、早く起きて朝日を浴び、温かい朝食で体を目覚めさせましょう。

また、様々な旬の食材を食べて免疫力を高めたり、身体を動かす遊びをお子さんと一緒にしたりして、風邪やインフルエンザなどの感染症に負けない元気な体づくりができるといいですね。

“笑う門には福来る”

育児や家事に忙しく、ついイライラして、笑顔を忘れてはいませんか？子育てを頑張っている保護者の皆さんと、お子さんの 健やかな成長をここ♡すまいる☺ も応援しています。お子さんと一緒に遊びに来てホッと一息！リラックスできるよう子育て支援員一同お待ちしています。

新しい年、みんな笑顔でいっぱいになりますように。

体を温める食べもの

根菜類には体を温める効果があるといわれています。ニンジンやゴボウ、レンコン　サトイモ、カボチャ。スープやみそ汁など、汁物に入れると食べやすいものばかりです。

また、タマネギやネギに入っているアリシンという辛味成分も、血流を改善する効果があるので体がポカポカするといわれています。

ここ♡すまいる☺で　一緒に遊びましょう！

親子遊び・交流会

お母さんの膝の上でゆ～らゆら。気持ちいいね。お子さんとの触れ合いや保護者の方とも自然に交流を楽しめます。

ボール運び競走

タオルで綱引き

バルーンで遊ぼう

★親子遊び・交流会「親子 de ここすまいる」

場　所：ここすまいる大野原

日　時：１月１６日(火)15 時 30 分～16 時 30 分

対象者：市内在住の４・５歳児と保護者

日　時：２月２０日(火)15 時 30 分～16 時 30 分

対象者：市内在住の３歳児と保護者

＊申込み：２週間前まで（土・日・祝除く）
（年始は 1/4(木)からです。）

★「ここすまひろば　みらい」

場　所：ここすまいる観音寺

日　時：１月２５日(木)9 時 30 分～11 時 30 分

場　所：ここすまいる大野原

日　時：１月２２日(月)9時 30 分～10時 30 分
15 時～16 時

好きなおもちゃで遊びながら保護者の方や支援員とおしゃべりしましょう。

対象者：就学前の子どもと保護者
申込み：前日まで（土・日・祝除く）
☆事前に電話等で利用申込みをしてください。　☆人数調整あり。

利用日時

年始の相談は、1月4日（木）からです。

☆ 対象者　子どもと保護者、子育てにかかわる人
＊お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用できます。

☆ 日　時　月曜日～金曜日　９時 30 分～11 時 30 分
14 時 30 分～16 時 30 分

＊事前に電話で利用申込みをしてください。

♥ 電話でもいろいろお話をうかがいます ♥

＊ 電話での問い合わせや相談は、９時～17 時いつでもお受けしています。

就学前児童親子相談　＊要予約

臨床心理士　入江（いりえ）　輝（ひかる）　先生

ここすまいる観音寺　１月２２日(月)10 時～12 時

＊お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用可。

＊各 ここ♡すまいる☺ で予約を受け付けています。

観音寺市子育て支援ルーム ここ♡すまいる☺　2024年

ここ♡すま☺通信　2月号

利用申込み、問い合わせは
ここすまいる観音寺　TEL　0875-25-2166
ここすまいる大野原　TEL　0875-54-3055

「観音寺市ここすまいる」で検索
観音寺市 HP はこちらから
観音寺市
（旧ツイッター）

親子で作って遊ぼう！カラフルマイボール

＜用意するもの＞
・ビニール袋・セロテープ
・折り紙、紙テープなど

＜作り方＞
① 折り紙や紙テープを小さくちぎりビニール袋に入れる。
② ビニール袋の口から息をふいて膨らませ、口をしばる。
③ ビニール袋の底の両角をテープでとめる。
★　手でポンポンついたり、親子でパスして遊びましょう。

ー親子遊び・交流会「親子 de ここすまいる」よりー

暦の上では春ですが、まだまだ冷たく寒い日が続いています。空気が乾燥していると感染症にかかりやすくなります。湿度を保ち、手洗いやうがいを心がけ元気に過ごしましょう。

まめまき　　2月3日は節分

♪おにはそと　ふくわうち
ぱらっ　ぱらっ　ぱらっ　ぱらっ　まめのおと
おにはこっそり　にげていく
♪おにはそとふくはうち　ぱらっ　ぱらっ　ぱらっ　ぱらっ
まめのおと　はやくおはいり　ふくのかみ

節分の大豆を気管に詰まらせたり、鼻や耳に入れて取れなくなったりすることがないように、大人が周りで見守りましょう。

旬の食材はおいしくて栄養もたっぷり！

菜の花、春菊、水菜、セロリ、はっさく、いよかんなど
体を温める効果、ビタミンも豊富で風邪予防に◎

タイ、サワラなど
魚に含まれる DHA は動脈硬化の予防に、ビタミン D は骨をつくるのに役立ちます。

がんもどきピザ－カルシウムがしっかりとれるよ！

材料（4人分）
がんもどき 4 個、　にんじん 20 ㌘、　サラダ用水菜 40 ㌘
たまねぎ 40 ㌘、　トマトケチ小さじ 4、　とろけるチーズ 4 枚

作り方
① がんもどきは、半分の厚さに切り、断面をフライパンでカリッと焼く。
② にんじんは千切り、水菜は3㎝の長さに、タマネギは薄くスライスする。
③ がんもどきの断面にケチャップを塗り、②をのせ、とろけるチーズをのせる。
④ フライパンに並べ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。

★親子遊び・交流会「親子 de ここすまいる」

場　所：ここすまいる大野原
日　時：2月20日(火)15 時 30 分～16 時 30 分
対象者：市内在住の３歳児と保護者
申込み：２月６日（火）まで

だるまさんがころんだ

ておしぐるま

新聞紙に穴をあけ、足をいれそろりそろり歩きます

★「ここすまひろば　みらい」

場　所：ここすまいる観音寺
日　時：2月21日(水)　9 時 30 分～11 時 30 分
場　所：ここすまいる大野原
日　時：2月26日(月)　9時 30 分～10時 30 分
15 時～16 時

親子で遊んだり、子育てのことを話したりしながら、ゆったりほっこりした時間を過ごしませんか。☺　遊びに来てね♥

対象者：就学前の子どもと保護者
申込み：前日まで（土・日・祝除く）
☆人数調整あり。

親子でここすまに遊びに来てね！

利用日時

☆ 対象者　子どもと保護者、子育てにかかわる人
＊お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用できます。
☆ 日　時　月曜日～金曜日　9 時 30 分～11 時 30 分
14 時 30 分～16 時 30 分
＊事前に電話で利用申込みをしてね。
♡電話でも利用してね（9 時～17 時）♡
＊　問い合わせや相談、いろいろお話をうかがいます。

★就学前児童親子相談　　＊要予約

臨床心理士　入江（いりえ）　輝（ひかる）　先生
ここすまいる大野原　2月 14 日(水) 10 時～12 時
ここすまいる観音寺　2月 26 日(月) 10 時～12 時
＊お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用可。
＊各 ここ♡すまいる☺ で予約を受け付けています。

観音寺市子育て支援ルーム ここ♡すまいる☺　2024年

ここ♡すま☺通信　３月号

利用申込み、問い合わせは
ここすまいる観音寺　TEL　0875-25-2166
ここすまいる大野原　TEL　0875-54-3055

「観音寺市ここすまいる」で検索
観音寺市 HP はこちらから☞
観音寺市

穏やかな日ざしに、いつしか春の訪れを感じる季節となりました。
今年度は、交流活動「ここすまひろば　みらい」もはじまり、一緒に遊んだり話したりして、たくさんの方とふれあえたことに感謝しています。皆様にとってもここすまいるが安心できる場となっているとうれしいです。４月には、豊浜こども園が開園し、『ここすまいる豊浜』が新たに加わります。（詳細は、新年度になってお知らせします。）ここすまいるは、これからも皆さんとともに、子育てを考えたり楽しんだりしていけるよう努めてまいります。
どうぞ、気軽にご利用くださいね。

スプーンのもちかた

① 親指と人差し指をたてる

② その間にスプーンをのせてスプーンを持つ

③ 親指と人差し指が重ならないように持つ

はしのもちかた

スプーンやはしの持ち方に悩んだときの参考にしてください。
はじめは、こぼすこともよくあると思いますが、こぼしても大丈夫。楽しく食事をすることが一番です。手を添えながら少しずつ知らせていきたいですね。
スプーンやはしの持ち方が、鉛筆の持ち方にもつながっていきますよ。

「みらい」は、赤ちゃんから未就学のお子さん、だれでも参加できます。
新年度から入園・入所されるお子様にとっては最後の「みらい」となりますが、一緒に遊びを楽しみましょう。

★ 一緒に遊ぼう「ここすまひろば　みらい」

場　所：ここすまいる観音寺
日　時：３月１３日(水)　９時３０分～１１時３０分

場　所：ここすまいる大野原
日　時：３月１８日(月)　９時３０分～１０時３０分
１５時～１６時

申込み：前日まで　☆人数調整あり

懐かしい『ずいずいずっころばし』を紹介します。
若い方からも「知ってる」という声をたくさん聞きました。わらべ歌の心地よいリズムは、子どもたちの五感にあたたかい刺激となっていくことでしょう。

＜遊び方＞
手指で筒を作り、親役が歌に合わせて順番に指していきます。歌の最後に指された人へのご褒美(くすぐり・抱きしめなど)も考えながら、親子で一緒に楽しんでくださいね♥

わらべうた　ずいずいずっころばし

① ずいずいずっころばし　ごまみそずい
ちゃつぼにおわれて　とっぴんしゃん
ぬけたら　どんどこしょ
たわらのねずみが　こめくってチュウ
チュウ　チュウ　チュウ
おっとさんがよんでも　おっかさんがよんでも
いきいっこなしよ
いどのまわりで　おちゃわんかいたの　だあれ

② ずいずいずっころばし　ごまみそずい
なんべんやっても　とっぴんしゃん
やめたら　どんどこしょ
こたつのこねこが　ころんでニャア
ニャア　ニャア　ニャア
とだなのねずみが　それきいて　たまげて
こしぬかしたよ
いどのまわりで　おちゃわんかいたの　だあれ

利用日時

対象者　子どもと保護者、子育てにかかわる人
＊お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用できます。

日　時　月曜日～金曜日　９時３０分～１１時３０分
１４時３０分～１６時３０分

♥事前に電話で利用申込みをしてください。
電話でも、お問い合わせや相談、いろいろお話をうかがいます。(９時～１７時)

就学前児童親子相談　＊要予約

臨床心理士　入江（いりえ）　輝（ひかる）　先生
ここすまいる観音寺　３月２５日(月)１０時～１２時
＊お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用可。
＊各 ここ♡すまいる☺ で予約を受け付けています。