

koko smile こどももおとなも おうえんするよ koko smile  
 観音寺市子育て支援ルーム **ここ♡すまいる☺ 2026**  
**ここ♡すまいる☺通信 3月号**



**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  
**ここすまいる豊 浜** TEL 0875-52-5535  
 \* 申込みや問い合わせは、利用したい  
**ここ♡すまいる☺**に連絡してください。

利用案内や毎月の通信を発信しています  
 観音寺市 SNS   
 観音寺市 HP は、こちらから

やよい **弥生3月、新しい春が始まります**

修了を迎える時期になりました。4月から入園・進級するお  
 子さん、仕事を始めるご家族…ワクワクドキドキしますね。  
 整えていくことがたくさんあると思いますが、お子さんと一  
 緒にいろいろなことを楽しみにしながら、進めていきましょう。  
 ここすまいるは、赤ちゃんから大人まで、たくさんの方とふれ  
 あうことができる場になっています。一緒に遊んだお子さんや  
 話しながら笑ったり時には涙が出たりしたおかあさん…様々  
 な場面を共有させてもらいました。ありがとうございました。  
 これからも、日々の出来事や感じた事など、いつでもお話を  
 を聴きます☺ 気軽にご利用ください。

**こどももおとなも リラックス！**

手や足、特に手のひらや足の裏のマッサージは、  
 心や体のリラックス効果があります。手の指全部で  
 さすったりもんだりして、ふれる時間をもちましょ。う。  
 身近な人とのふれあいは、身体の緊張がほぐれ  
 つながりがうれしい時間になります。また、体調や体  
 の様子の変化にも気づくことができます。



げんこつやまの  
 たぬきさん♪  
 歌いながらしても☺  
 赤ちゃんや小さいおさんは、ひざ抱っこ  
 で、大きくなったら隣に座って、一緒にしたり、  
 しあっこしたりするのも楽しいですよ。  
 昼寝や夜など、寝る前もOKです。やさしく  
 大事にマッサージ。大人もいやされます♡



**ここすまいるの  
遊び・交流の場です**

**ここすまひろば みらい 9:30~11:30**

**ここすまいる大野原** 3月 2日 (月)  
**ここすまいる観音寺** 3月 13日 (金)  
**ここすまいる豊 浜** 3月 23日 (月)  
 4月から、入園・入所するお子さんにとっては、  
 最後の機会です。どうぞ遊びにきてくださいね ♡  
 時間内であれば、自由に利用できます。

**利用について**

対象者 子どもと保護者、子育てにかかわる人  
 \*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00分～11時30分  
 14時00分～16時30分  
 \* 電話での問合せや相談は、9時～17時いつでも  
 受付けています。

**親子で散歩♪ いろいろな春をみつけてね**

花や木々が芽吹き、小さな生き物たちが目を覚まし始めました。  
 春の花は、黄色、桃色、水色、紫…色とりどり、葉の形も様々。スイ  
 センやヒヤシンス、ウメ、モモ、サクラ、いい匂いの花もいっぱい！  
 毎年同じ場所で春を知らせてくれる花やツクシも見つけられます。  
 暖かい日差しの日には、散歩で身体がポカポカ★  
 足元の草花、空の雲、小鳥のさえずり…空気をいっぱい吸  
 いながら、お子さんと一緒に季節のめぐりを感じてみましょう。



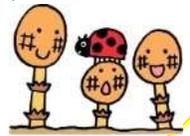
**親子deここすまいる** 3月はありません。

令和8年度は5月から実施予定です。

**😊 それぞれの成長を楽しみましょう**

思い返してみませんか。 お子さんがおかあさんのお腹に  
 いる時、生まれた日や赤ちゃんの頃、1年前、1か月前…  
 お子さんやご家族と一緒に写真や動画を見ながらでもい  
 いです。「大きくなったなあ♡」と、お子さんの成長や家族の  
 様子を親子で実感してください。

つい、あわただしくなりがちなの日々ですが、  
 「ゆったりゆつくり」過ごすことも大切。  
 おとなもこどもも、元気と笑顔が増えて  
 いきますように。



**小学生以上の子どもの相談はできないの？**

☺ お子さんが小学生になってからも、ずっと利用できます。  
 進級・入学を経て、その時々気になることや聞いてほし  
 いことがあると思います。いつでもご利用ください。

**相談がないと利用できないの？**

☺ 利用できます。ほっと一息つきにきてください。  
 お子さんと一緒に大人だけでもかまいません。

⇒ 詳しい内容は  
 利用案内を  
 ご覧ください。

**就学前児童親子相談 (事前予約)**

臨床心理士・公認心理師 **いりえ ひかる** 先生  
**ここすまいる豊 浜** 3月 11日(水)10時～12時  
**ここすまいる観音寺** 3月 23日(月)10時～12時  
 \* お子さんと一緒に保護者の方だけでも利用可。