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☺通信 11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

秋も深まり、朝晩はひんやりする日が増えてきました。皆さん元気にお過ごしでしょうか。落ち葉やどんぐりなど、秋ならではの自然に触れながら、お子さんとの散歩を楽しむのもいいですね♪ ここすまいるでは、親子で楽しく過ごせる時間や、ほっとひと息つける場を用意してお待ちしています。ぜひお気軽に遊びに来てください。

## 冬に向けて生活リズムを整えよう

11月になると日が暮れるのが早くなり、少しずつ冬の気配を感じますね。寒くなると、朝起きるのがつらくなることもあります。そんな時こそ、『早寝・早起き・朝ごはん』を意識して無理なく生活リズムを整えていきましょう。

朝はカーテンを開けて光を浴び、日中は外で体を動かすこともおすすめです。

ご家庭のペースを大切にしながら、できることから少しずつ取り入れてみてくださいね。




## 栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

**かぜの初期に ネギみそ湯**
みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

**吐き気止めには ショウガ汁**
おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。

**体の調子を整える 野菜類**
野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！ 積極的にとりましょう。

**ビタミンC**
不足するとかぜをひきやすい
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど



**ビタミンA、カロテン**
粘膜を強くする
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど



## 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

☺　電話での問合わせや相談は、9時～17時
いつでも受付けています。

## 就学前児童親子相談（事前予約）

臨床心理士・公認心理師　入江（いりえ）　輝（ひかる）　先生

ここすまいる観音寺　11月11日(水)10時～12時
ここすまいる豊浜　11月18日(水)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。

## ここすまいるの 遊び・交流の場です

気軽に遊びに来てください♥

## ここすまひろば　みらい　9:30～11:30

ここすまいる大野原　11月　2日（月）
ここすまいる観音寺　11月　9日（月）
ここすまいる豊　浜　11月　30日（月）

赤ちゃんから親子で参加できます。思い思いにおもちゃで遊んだり一緒に遊んだりしましょう。
時間内であれば、自由に利用できます。

## 親子 de ここすまいる　15:30～16:30

月　日：11月　24日（火）
場　所：大野原こども園　すくすく棟　遊戯室
対　象：市内在住の4・5歳児親子

親子でふれあう楽しい遊びがいっぱい！
香川県ふじみ園相談支援センターの臨床心理士、作業療法士の方と一緒に、親子で遊びましょう。
子育ての不安や悩みも気軽に相談してください。
♥実施日の1週間前までに、ここすまいる大野原へ電話でお申込みください。

**令和９年度 各教育・保育施設の入園（所）申込みは、11月６日(金)～11月25日(水)です。**
**入園（所）に向けて、知りたいことや気になることがあれば、気軽にお声かけください。**