

すくすくはうすだより

令和7年度
12月・1月号

すくすくはうす

TEL 0265-78-7611

【担当】こども課子育て支援係

TFI 0265-98-8310



< すくすくはうす ご利用のみなさまへ >

○開館日時 平日 9:00～16:00

○利用できる方 南箕輪村、伊那市、箕輪町にお住まいの概ね3か月から就学前までの子育て親子

すくすくはうすは、お子さんとその保護者が自由に来て、お話をしたり遊んだり、親子で過ごせる場所です。みなさんが気持ちよく利用できるよう、次のことにご協力をお願いします。

- 誰でも気持ちよく利用できるよう、お互いにあいさつをし、おもちゃは声をかけあって譲り合って使いましょう。
- 口にしたり舐めたりしたおもちゃは消毒しますので、使用後は用意してあるカゴにいれましょう。



< すくすくはうすの 一時預かりについてのご案内 >

すくすくはうすでは、概ね生後3か月から就学前までの乳幼児の一時預かりを行っています。一時預かりは、ご家庭において保育が困難となった場合、ご利用することができます。お申込みは、すくすくはうす、またはこども館までご連絡ください。

○利用時間 9:00～16:00 の間の4時間以内 ○料金 1時間 400円



12月 イベントカレンダー

土曜、日曜、祝日はお休みです

月	火	水	木	金	土	日
1	2 おはなしの広場 10:30～11:00	3 お仕事相談 10:00～11:00	4	5	6	7
8	9 ベビーマッサージ 10:30～11:00	10 お仕事相談 10:00～11:00 うたあそび 10:30～11:00	11	12	13 事前申込制 受付開始日12月1日 定員 親子15組 先着順となります	14
15	16	17 お仕事相談 10:00～11:00	18 絵本の会 10:30～11:00	19	20 親子運動あそび	21
22 パネルシアター 10:30～11:00	23	24 お仕事相談 10:00～11:00	25 すくすく相談 9:45～10:45	26	27	28
29 年末年始休み	30 年末年始休み	31 年末年始休み				

お弁当などを持ってくる場合は保冷バッグに入れるなど、食中毒予防をお願いします。

1月 イベントカレンダー

土曜、日曜、祝日はお休みです

月	火	水	木	金	土	日
			1 年末年始休み	2 年末年始休み	3	4
5	6 おはなしの広場 10:30～11:00	7 お仕事相談 10:00～11:00	8	9	10	11
12 成人の日	13 ベビーマッサージ 10:30～11:00	14 お仕事相談 10:00～11:00	15 絵本の会 10:30～11:00	16	17 親子運動あそび	18
19	20 うたあそび 10:30～11:00	21 お仕事相談 10:00～11:00	22	23	24 事前申込制 受付開始日1月5日 定員 親子15組 先着順となります	25
26 すくすく相談 9:45～10:45	27 パネルシアター 10:30～11:00	28 お仕事相談 10:00～11:00	29	30	31	

食事で免疫力を高めよう♪

病気から子どもを守るために、食事のポイントとおすすめ食材をご紹介します。

★毎食主食・主菜・副菜をそろえよう！

特に主菜になる**おかず**は、肉・魚卵・大豆製品を含み、筋肉や臓器などを構成する大切な栄養素ですが、ウイルスや細菌の侵入を防ぐために、働く免疫物質を作る栄養素でもあります。



まず主食・主菜・副菜をそろえることで栄養バランスがUP♪

★朝ごはんを食べよう

- ◇体内時計をリセットし代謝UP
- ◇栄養バランスがUP
- ◇夜の睡眠の質を高める などいいことづくし♪

▶生活習慣も改善、免疫力UP◀

まずは朝ごはんをしっかり食べよう！

★野菜を毎食 食べよう！

野菜は忙しい朝に、なかなか摂りづらいですよね…野菜は免疫力を高めるビタミン類や食物繊維などを豊富に含み、特に水溶性食物繊維は、腸内善玉菌のエサになるため、腸の働きを促進して、腸内環境を整えてくれる働きがあります。



★発酵食品を食べよう！

発酵食品は、腸内善玉菌を増やし、免疫力維持に役立ちます。

ヨーグルト、味噌、漬物、しょうゆ など

イベントの紹介

- 【絵本の会】 南箕輪村図書館司書の小野さんによるお話会です。
手遊び、絵本、パネルシアターなど。何が飛び出すかお楽しみ。(20 分程度)
- 【ベビーマッサージ】 講師はベビーマッサージアドバイザー伊藤みどりさんです。(バスタオル1枚持参ください)
お子さんと目と目を合わせ、触れ合いながらリラックスした時間を過ごしましょう。(30 分程度)
- 【すくすく相談】 村こども相談室の保健師、管理栄養士がお話を伺います。子育てについてお気軽にお声掛けください。
※身長等の測定も一緒に行います。希望される方はタオルや母子手帳を持ってくるとよいと思います。
- 【うたあそび】 リズム遊び、ふれあい遊び、簡単なダンスなどです。すくすくスタッフにより実施しています。(20 分程度)
- 【おはなしの広場】 手遊び、大型絵本、パネルシアター、紙芝居などです。すくすくスタッフにより実施しています。(20 分程度)
- 【親子運動あそび】 運動保育士伊藤颯玖先生による運動あそびです。月齢の低いお子さんからしっかり動けるお子さんまで
子どもの発達に合わせた動きを取り入れ、楽しみながら身体の使い方を身につけます。親子ふれあい
遊びも入っています。(1歳半～3歳11ヶ月)
- 【おたのしみパネルシアター】原幸代さんによるミュージックパネルシアターです。歌に合わせてパネルシアターを行います。
親子で楽しむふれあい手遊びもあります。

1、親子で楽しく遊びましょう

- ・すくすくはうすは親子で過ごしていただく場所です。子ども同士のトラブル・ケガにつながらないように、スマートフォンの使用は最小限にし、子どもから目を離さないよう保護者の方の下でご利用願います。
- ※やむを得ない場合や緊急を要する場合はスタッフにお声掛けください。(例:トイレ・授乳)
- ・使用されたおもちゃは親子一緒にお片付けをお願いします。閉館 10 分前には片付け始めるようお願いします。

2、駐車場について

- ・車は決められた場所に停めてください。
- ・停められないときは、村民体育館駐車場・こども館駐車場をご利用ください。
- ・小学生・中学生の下校時間に重なる場合は、通行に十分お気をつけください。

3、その他

- ・全ての方が、気持ちよく利用できるようご協力をお願いします。
- ・ロッカー数に限りがある為、ロッカーの使用は 1 家族1カ所でお願います。
- ・ゴミは各自で持ち帰るようお願いいたします。(紙おむつ、食事で出たゴミ、お菓子の包装など)
- ・すくすくはうすに来る前に体調確認をしてからご利用ください。
- ・感染症等にかかっている方やご家族に症状がある方、熱(37.5℃以上)・咳・鼻水・下痢のある方の利用はご遠慮ください。



親子運動あそび

**こども館で
行っています！**

- ・毎月1回
- ・時間：10:30～11:00
- ・場所：こども館 遊技室
- ・対象：1歳半～3歳11ヶ月のお子さん
- ・担当：伊藤颯玖先生(運動保育士)

お子さんの発達段階に合わせた運動遊びをします。お家の人やお友達と一緒に、楽しく体を動かしてみませんか？

ご予約は
こども課
98-8310
までご連絡ください

