



# 令和7年度 南相馬市子育て支援センターだより



子育て応援サイト

子育て支援センターは、お子さんの成長を、遊びを通して育んだり、家庭での育児の悩みを話し合ったりして、共に見守り一緒に子育てを楽しむところです。子育て中の皆さんのお越しをお待ちしております。感染対策を行っています。手洗い、うがい、手指消毒、検温のご協力をお願いします。

## 原町子育て支援センター

★時間 9:00~11:30 13:00~16:00 (サロン遊び 10:45~)  
★場所 原町区東町3-7-4 ★連絡先 0244-24-4558

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ちびっこ広場 午後サロン開放	3 サロン遊び	4 サロン遊び	5 サロン遊び	6 サロン遊び	7 サロン開放
8	9 育児サークル貸出 たまちゃん一む 10:00~	10 サロン遊び 身体測定	11 サロン遊び ねんね相談10:00~	12 サロン遊び	13 サロン遊び	14 サロン開放
15	16 育児サークル貸出 ちゅうりっぷ文庫 10:00~	17 サロン遊び	18 サロン遊び	19 サロン遊び	20 春分の日	21 サロン開放
22	23 サロン開放	24 サロン遊び	25 サロン遊び ねんね相談10:00~	26 サロン遊び 移動図書館	27 サロン遊び	28 サロン開放
29	30 サロン開放	31 サロン開放				

## かしま子育て支援センター

★時間 9:00~11:30 13:00~16:00 (サロン遊び 11:00~)  
★場所 鹿島区山下字中ノ内273-1 ★連絡先 0244-47-2147

日	月	火	水	木	金	土
1	2 サロン開放	3 ちびっこ広場 午後サロン開放	4 サロン開放	5 サロン開放 移動図書館	6 サロン開放	7
8	9 サロン開放	10 サロン開放	11 サロン開放	12 サロン開放 ボランティアによる 絵本の読み聞かせ	13 サロン開放	14 サロン開放 (かしま保育園)
15	16 サロン開放	17 サロン開放 ぼにたん広場	18 サロン開放	19 サロン開放	20 春分の日	21
22	23 サロン開放	24 サロン開放 身体測定	25 サロン開放	26 サロン開放 ねんね相談10:00~	27 サロン開放	28
29	30 サロン開放	31 サロン開放				

一年間、ご利用いただきありがとうございました  
4月から年度が替わりますので、ご利用の際は登録をお願いします ※登録は無料です

カレンダーの予定は、変更になることもあります。変更があった場合は 各支援センター内に掲示します。

- ・ちびっこ広場… 3/2(月) 「ひな祭り会」 場所：原町子育て支援センター 受付は終了しました
- … 3/3(火) 「ひな祭り会」 場所：かしま子育て支援センター 受付は終了しました
- ・ぼにたん広場…3/17(火) …母子愛育会の方の遊びや絵本の読み聞かせなど(かしま子育て支援センター) 10:00~11:00 申し込み不要
- ・3/14(土) かしま子育て支援センター土曜開放(場所 かしま保育園)について…詳細は、各センターに掲示中

\*ちびっこ広場、ここに広場、育児教室について子育て支援アプリはぐらいふb y 母子モ、南相馬ホームページをご覧ください。



はぐらいふb y 母子モ

【かしま子育て支援センターからのお願い】

- ・3月も引き続き、かしま子育て支援センターの一時預かり保育はお休みとなります。一時預かり保育を希望する方は恐れいますが、原町子育て支援センター・おだか認定こども園をご利用ください。尚、親子で一緒に楽しむサロンはこれまで通りご利用いただけます。ご不明な点は、職員までお声掛けください。

- ・**サロン開放**…サロン遊びはお休みですが、自由に遊ぶことができます。・**サロン遊び**…手遊びや季節の歌、体操、読み聞かせなどサロン遊びを行う日は施設ごとに曜日が異なります。・**サロン休み又は**…支援センターはお休みです。
- ・**育児サークル**…新規の育児サークルを募集中です。詳しくは、原町子育て支援センターへお問い合わせください。

## 赤ちゃんの睡眠リズム

生まれたころの赤ちゃんは、昼夜の区別なく、ほぼ一日中眠っていますが、5か月を過ぎるころからは、夜の睡眠が長くなり、昼間起きていることが多くなります。この時期になったら、昼は大人がかかわってあそび、夜は暗くて静かな環境を整えていきましょう。めりはりをつけることで、「昼間起きて、夜眠る」という、睡眠リズムが整っていきます。



## 早寝のためにできること

- 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。
- 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。
- 日中じつがりあそび**  
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。
- 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。
- お風呂はゆるめに**  
熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はゆるめにするのがポイントです。
- 入眠前の習慣づけ**  
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読み、布団に入ってからきゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



学研発行 「健康おたより」より