

遊びに行こう!

今月のおすすめスポット

第15回の今回は...

高台親水公園



金井島地域に位置する高台親水公園。田園に囲まれ、自然豊かな公園です。撮影日には、稲が黄金色に輝いているのを公園から眺めることができました。季節の移り変わりを肌で感じ楽しめます。



高台親水公園
所在地/開成町金井島1911-1912
駐車場/無 トイレ/無
おむつ替え台/無 授乳室/無
町内巡回バス最寄り発着所/松田境



みんな集まれ! / 子ももの広場おはなし会

町民センター図書室

◇子どもの広場

内容 「パタパタロボット」を作ります。
日時 11月16日(土) 10:00~
持ち物 はさみ・油性カラーペン
対象 5歳~ (未就学児は保護者同伴)
場所 町民センター2階 小会議室A
申し込みは直接図書室へ 又は、☎82-5221
※受付時間は火~日曜日の10時~17時
※月曜日は休室です。

◇おはなし会

日時 11月20日(水) 15:00~
場所 町民センター3階 図書室
※申込みは不要です。



◇乳幼児専門電話相談◇

子どもの発達に不安を感じている保護者及び、支援者の相談をお受けします。

日時 11月5日(火)、12日(火)、19日(火)、26日(火)
10時から13時まで

対象 乳幼児期の子どもをもつ保護者。
乳幼児の支援に携わる支援者。

対応職員 加藤敦子さん (保健師、臨床心理士)
専門電話 ☎0465-81-3717

☎ 神奈川県発達障害支援センター 地域支援課
☎0465-81-0288



子育てカレンダー 11月



このカレンダーは、就学前のお子さんに関する予定を掲載しています。
Ⓜ 申込みが必要です

月	火	水	木	金	土	日
10/28	10/29	10/30	10/31	11/1 ファミリー読書デー ♪ともだち広場 (酒田保育園えほんランド)	2	3 文化の日 △秋の市 (瀬戸屋敷)
4 振替休日	5	6	7 ☆3~4か月児健診 (保健センター)	8	9	10
11 ◇相談タイム (あじさいっこ)	12	13 ☆3歳児健診 (保健センター)	14 ☆離乳食教室Ⓜ (保健センター)	15 ♪ともだち広場 (酒田保育園えほんランド)	16 ◇子どもの広場Ⓜ (町民センター図書室)	17
18 ◇あちゃんひろば (あじさいっこ)	19 ◇あじさいっこ イベント (あじさいっこ)	20 ◇おはなし会 (町民センター図書室) ♡チビっ子らんどおはなし会 (社協)	21	22 ♪ともだち広場 (酒田保育園えほんランド)	23 勤労感謝の日	24
25	26 ☆7~8か月児健康相談 (保健センター) ☆母乳相談Ⓜ (保険健康課)	27 ☆乳幼児健康相談 (保健センター)	28	29 ♪ともだち広場 (酒田保育園えほんランド)	30	12/1 ファミリー読書デー

問合せ
申込み

- ☆ 保険健康課 84-0327
- ♪ 酒田保育園地域育児センター 82-2277
- ◇ 駅前子育て支援センターあじさいっこ 20-9720
- ♡ 子ども・子育て支援室 84-0328
- ♡ 社会福祉協議会 82-5222
- ☺ 教育委員会事務局教育総務課 82-5221
- Ⓜ 町民センター図書室 82-5221
- 👤 瀬戸屋敷 84-0050



元気だより



▲①②お友だちと一緒にレストランごっこ。役割分担をして料理を作ります。

開成幼稚園 ☎82-4247

子どもたちの園生活

開成幼稚園 教諭

菊地 春菜

私は、年少クラスの担任をしています。子どもたちは、ごっこ遊びが大好きです。1学期には、料理が出来上がると「せいせい、食べて!」と私のもとに持ってくる姿がありました。2学期になると、教師とのやりとりだけでなく、友だち同士とのやりとりが見られるようになりました。レストランごっこの中で、お客さんが注文した料理を、「わたしがデザートを作るから、ホットケーキを作ってくれる?」「いいよ!」と、友だちと一緒に作る姿が見られるようになってきました。遊びの中で、友だち同士の関わりが増えてきている姿に、7か月間の成長を感じています。今後どのような姿が見られるか楽しみです。



「元気だより」では、町の子どもたちの様子を学校・保育園の現場からお届けします。

子育てナビ

☎保険健康課 ☎84-0327

早寝早起き、朝ごはん!

大人の夜型生活に子どもを巻き込んでいませんか? 成長期の子どものには、十分な睡眠・休養・栄養バランスのとれた食事、適度な運動が必要です。親子揃って早寝早起き、朝ごはんを意識してみましょう。

朝、起きる時間を決めよう!
人間は、起きた時間の約14時間後に眠くなるというメカニズムを持っています。例えば、7時に起きれば21時ぐらいに眠くなります。8時だと22時、9時だと...。「早く寝かせたい」と思ったら、朝起こすことから始めましょう。

しっかりと眠るために!
毎朝一定の時間に起きるのはもちろんですが、日中の過ごし方も大切です。外遊びなど、活動的に過ごしましょう。身体が疲れると、疲れを癒そうとして睡眠が促されます。

食育講演会~成長期のためのスポーツ栄養~

多くのアスリートを支えてきた佐藤郁子さん(公認スポーツ栄養士・順天堂大学女性アスリート外来)による食育講演会です。バランスの良い食事の簡単な作り方などをお話しします。ぜひご参加ください。

- 日時: 12月14日(土)14時~
- 会場: 町民センター3階 大会議室
- 申込み・問い合わせ 保険健康課 ☎84-0327



眠るときは、暗く静かな環境を作ったり、入眠儀式(絵本を読む・子守唄など)を設け、眠りにつきやすくする環境も大切です。

寝る前のスマホの使用は、脳が覚醒してしまうので避けましょう!

朝ごはんのメリット
朝ごはんは、脳を活発に動かすための大切な栄養です。朝食を摂ることで、体温が高まり集中力がアップします。また、腸を刺激することで便秘の解消にもつながります。