

## 「まちのコイン」でスタンプを集めて プレゼントをもらおう！

P2に掲載の町内の「遊びのひろば」へ遊びに行き、「まちのコイン」アプリのスタンプラリーで、期間内に3個以上スタンプを集めていただいた方にプレゼントをお渡しします。

① まずはアプリを登録してね！



まちのコイン  
アプリはこちら

② 遊びのひろばへ行き、QRコードを読み取るう



こちらにスタンプがたまり  
ます。  
同じ場所では2回取れない  
よ！  
3か所以上遊びに行って集  
めてね(^^) /

現在、春シーズン（4月～6月）を開催中！  
参加してみよう(^^) /

【前期開催シーズンと交換時期】

- ・春シーズン…4月～6月 / 交換：6月2日～7月31日
- ・夏シーズン…7月～9月 / 交換：9月1日～10月31日

③ シーズン内に3個以上スタンプが集まったら  
『ぼけっと』へプレゼントを交換にお越しください。

### ～冬シーズン交換中です！～

冬シーズン（1月～3月）のスタンプが集まったかたは『ぼけっと』  
にてプレゼントをお渡しします。4月30日までにお越しください。

おしりナップを  
プレゼント！



詳しくは  
ホームページを  
ご覧ください



## 生活リズムを整えて 元気に過ごそう！

少しずつ暖かくなり、過ごしやすい季節になってきましたね。  
生後4か月ごろから、日中は起きて夜間は眠るというリズムが整ってきます。  
健康のために、小さいころから生活リズムを整えることが大切です。  
朝起こす時間からチェックしてみましょう。



### 決まった時間に 起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つ  
のではなく、時間を決めて起こ  
しましょう。  
睡眠のリズムが整います。

### 寝る時間が遅くても、 起こす時間はかえないで

前の日に寝るのが遅かったからと  
寝坊させると、睡眠のリズムが崩れ  
ます。早く起こして、早く寝かせま  
しょう。

朝

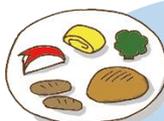
### 顔を洗って眠気も 洗い流しましょう

水の刺激でしゃっきり目が覚めます。  
赤ちゃんは濡れたタオルで顔を  
拭いてあげましょう。



### お日様を浴びて さっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の  
光を入れましょう。  
体内時計がリセットされます。



### 朝ごはんを 食べましょう

元気に1日過ごせる  
ようにしっかり栄養とエネルギー  
をとりましょう。



### たくさん 遊びましょう

日中は好きな遊びで体と  
心を動かします。



昼



### お風呂は早めがおすすです

寝る1～2時間前に入るのがおすすです。

夜



### 9時ごろにはおふとんに入りましょう

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝させましょう。  
寝る前にはテレビなど消す、本を読むなど眠りに向かう雰囲気  
を作りましょう。