



子育てサロンへ行こう!



各地区の公民館を会場に、子育てサロンを開催しています。スタッフは、子育て中のお母さん達です。子育てを応援して下さる地域の皆さんと一緒にいろいろな楽しい催しも計画されています。親子で遊びに出かけませんか。

〈子育て広場〉

公式 LINE



会場 必佐公民館
開催日 毎月 第2・4水曜日
時間 10:00~11:30



2026.1.6
「いちご劇場
わくわくショー」
をサロンスタッフ
の企画で開催



長期休みなどの日は、きょうだいさんも一緒にどうぞ(^^)/



〈仲良し会〉

(南比都佐公民館)

開催日 夏休み・土日等

〈パイン〉

公式 LINE



会場 日野公民館
開催日 毎月 第2・4木曜日
時間 10:00~11:30

●「ちびっこサロン」(西大路公民館)は3月末で終了しました。

*内容等、詳しくは公式 LINE でお知らせします。一緒に楽しみたいスタッフさん募集! 詳しくは、サロンスタッフまで【問合せ先】子ども支援課 (0748-52-6583)

保健だより

子どものリズムを大切に!

私たちの体には、リズムを刻む「体内時計」が備わっていて、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。

1日の睡眠時間は、0~1か月で16~20時間、6か月で13~14時間、1~3歳で11~12時間。朝の起床時間から逆算して、寝かしつけの時間を確認してみましょう。

夜 寝る時間を決めましょう

大人の生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら、「テレビを消す」「電気を暗くする」など、みんなで協力しましょう。



朝 朝決まった時間に起こしましょう

顔を洗って着替えて、朝ごはんをしっかり食べる時間をもてるようにしましょう。

自分で身の回りのことをやるようになると、時間がかかります。あわてず、せかさずにすむよう、余裕をもって早めに起こすのがおすすめです。



お知らせ

まちのコインスタンプラリーのプレゼントは受け取りましたか?

遊びのひろばで開催していたまちのコインスタンプラリーのプレゼントお渡し期間が4月30日までです。1月~3月でスタンプが3つ集まったかたでプレゼント受け取りがまだのかたは、『ぼけっと』へお越しください。

*4月から公式 LINE 「ひのこどもタウン」のスタンプラリーに変わります。ぜひご参加ください!



こちらからお友達登録をお願いします