



令和6年11月

たんぽぽくらぶ通信

子育て支援センター たんぽぽくらぶ
(ここてらすこまつ内)

Tel (0898) 72-2113



日中、暑い日もありますが、少しずつ木の葉が色づき始め、秋が感じられます。近年、暑い夏が長く秋が短いと言われますが、気候が良く過ごしやすい日は、子どもさんと一緒に散歩に出かけ、ドングリや落ち葉拾い、秋の虫探しなど、親子で秋を楽しみたいですね。

外に出て日の光を浴びると、カルシウムの吸収を促すビタミンDが作られ、骨を丈夫にします。また、外の空気に触れることで免疫力を高めるなど、子どもの健康な体づくりに戸外あそびはとても大切です。車に乗って特別な遊び場に出かけなくても、手をつないだり、ベビーカーに乗せたりして、道端で見つけた草花を摘んだり、お話ししたり歌を歌ったりしながら、近所を散歩するだけでもいいと思います。ここてらすにも戸外あそびのスペースがありますので、気軽に遊びに来て下さいね。

11月の予定

たんぽぽくらぶ保育室を利用するためには、年度ごとに登録が必要です。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|---|----|--|---|------------|------|
| がついている日は、たんぽぽくらぶの保育室が自由に利用できます。 | | | | 1 | 2 | 3 |
| <div style="border: 1px solid red; padding: 2px;"> 予定は、状況により変更になる場合があります。 </div> | | | | | | 文化の日 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 振替休日 | | | 2歳以上児の日 10:00~11:00 午後職員研修 保育室休み | すくすくナビゲーター 中谷さん 10:00~11:00訪問 | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | | | 1歳6か月~ 1歳11か月児の日 10:00~11:00 午後は自由に 利用できます。 | | | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | 育児講座 『ミドリ先生の知恵袋』 10:00~11:00 午後職員研修 保育室休み | | 1歳~ 1歳5か月児の日 10:00~11:00 6か月~ 11か月児の日 14:00~15:00 | | 勤労感謝 の日 | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 11/1 |
| | | | のびのび後期 0歳児① 9:45~10:45 のびのび後期 0歳児② 14:00~15:00 | | | |

❀ 11月の健診日 (小松地域) のお知らせ ❀

◆乳幼児健診◆

- 11月12日(火) 3歳児健診 (令和3年4月生対象)
 - 11月13日(水) 1歳6か月児健診 (令和5年4月生対象)
 - 11月26日(火) 3か月児健診 (令和6年7月生対象)
- 13:00~13:45 受付 東予保健センター

◆ハピ♥すく相談室◆

- 11月6日(水) *相談は、予約優先です。
- 9:30~11:00 小松保健センター

※問い合わせは、西条市中央保健センター Tel 0897-52-1215 まで

《準備物》

- 母子健康手帳
- バスタオル1枚
- アンケート



*19日・28日の午前中と28日の午後は、申し込みされた方のみの利用です。

*7日・14日・21日の午前中と21日の午後は、対象者のみの利用です。

*7日・19日の午後は、職員研修のため保育室はお休みです。

※イベント・講座などの電話での申し込みはできません。

たんぽぽくらぶ保育室が開いている時間にお越しいただき、申し込みをしてください。

✿ たんぽぽくらぶの利用について ✿

- たんぽぽくらぶは、未就園児を持つ親子・家族なら、自由なお遊び場としてどなたでも利用できます。
月～金曜日（9：00～11：30 / 13：30～16：30）
- 今年度初めて利用する方は登録が必要です。
- 感染症の感染拡大を防ぐため、事前に自宅で親子とも検温をしてからお越しください。体調不良の方は利用をご遠慮ください。
- 基本的な感染対策にご協力をお願いします。
- 気象警報が出ている時は、利用者の皆様の安全を考慮しお休みさせていただくことがあります。
- 子どもは大人より少し体温が高く、活動量も多いので気温や室温、活動量に合わせて調節しやすい服装で遊びに来てください。
- 水分補給のための水や麦茶を持参してください。
- 屋外遊技場で遊ぶ時は、帽子、着替え等の準備をお願いします。
- 育児相談：随時行っています。

✿ たんぽぽくらぶ保育室での活動の流れ ✿

- 9：00～ 親子で好きなおもちゃで遊びます。
*子どもさんの状態に合わせて、都合のいい時間に来て遊んでくださいね。
- 11：15 おかたづけ
(トトロの曲がかかったら、おかたづけの合図です。)
- 11：30 おわり (保育室が閉まります。)
- 13：30～ 親子で好きなおもちゃで遊びます。
*子どもさんの状態に合わせて、都合のいい時間に来て遊んでくださいね。
- 16：15 おかたづけ
(トトロの曲がかかったら、おかたづけの合図です。)
- 16：30 おわり (保育室が閉まります。)



✿ 「年齢別の日」のお知らせ ✿

今年度は、奇数月に「年齢別の日」を設け、同じくらいの年齢（月齢）のお友達と一緒に遊んでいます。子ども同士、保護者同士の交流をしながら、楽しいひと時を過ごしましょう。申し込みは必要ありません。

| 年齢別の日 | 対象児生年月日 | 日 時 |
|-----------------|-----------------|-------------------------|
| 2歳以上児の日 | R4年10月以前生まれ | 11月 7日 (木) 10：00～11：00 |
| 1歳6か月～1歳11か月児の日 | R4年11月～R5年4月生まれ | 11月 14日 (木) 10：00～11：00 |
| 1歳～1歳5か月児の日 | R5年5月～R5年10月生まれ | 11月 21日 (木) 10：00～11：00 |
| 6か月～11か月児の日 | R5年11月～R6年4月生まれ | 11月 21日 (木) 14：00～15：00 |

- * 「年齢別の日」は、対象者のみの利用となります。
- * 7日（木）・14日（木）の午後は、自由に利用できます。

✿ 年齢別サークル『のびのび』後期1回目のお知らせ ✿

後期1回目は、手形・足形カレンダー製作です。申し込まれている方だけの参加になります。

| 年齢別 | 月 日 | 場 所・時 間 |
|------|-------------|------------------------|
| 0歳児① | 11月 28日 (木) | たんぽぽくらぶ保育室 9：45～10：45 |
| 0歳児② | 11月 28日 (木) | たんぽぽくらぶ保育室 14：00～15：00 |
| 1歳児 | 12月 5日 (木) | たんぽぽくらぶ保育室 9：45～10：45 |
| 2歳児 | 12月 19日 (木) | たんぽぽくらぶ保育室 10：00～11：00 |



✿ 育児講座『ミドリ先生の知恵袋』 ✿

- 日時：11月19日（火）10：00～11：00
(9：50入室開始)
- 「食事について」
- 講師：集いの広場ぐー・ちょき・ぱー代表 越智ミドリ先生
- ◎子どもさんを遊ばせながら聞けます。
- * 事前に申し込みが必要です。
- * 6か月児以上(～R6.4月生)対象
- * 詳しくはスタッフに聞いてください。
- * 午後は職員研修のためお休みです。



🌀 子育て相談 🌀

- 日時：12月12日（木）9：00～12：00
(1組30分ずつくらい)
- 医療カウンセラー船戸智寿子先生の子育て相談日です。どんな相談にも応じてくれます。話を聞いてもらっている間に気持ちの整理ができスッキリすると思います。
- * 12月開催予定！申込受付中です。
- * 事前に申し込みが必要です。
- * 秘密は守ります!!
- * 詳しくは、スタッフに聞いてください。

🌀 生活リズムを整えてよい睡眠を！ 🌀

良い眠りのためには、朝、決まった時間に起き、太陽の光を浴びる。朝ごはんをしっかり食べて脳と体にスイッチを入れる。食事やお風呂の時間を毎日同じにする。など、生活リズムを整えることが大切です。テレビやスマートホンなど電子機器の使用も良い眠りの妨げになるため、寝る前は控え、親子でゆったり絵本を見たり、触れ合ったりする時間にできるといいですね。体にやさしく触れたり、背中をなでたりするだけでも、リラックス効果があるそうです。

眠りは日中の疲れを癒し、成長ホルモンを分泌させ脳や体の発育を促します。乳幼児期は最低10時間以上の睡眠が必要で、睡眠不足は食欲や集中力の低下を招き、日中思うように活動できなくなります。大リーガーの大谷翔平選手や金メダリストの阿部一二三選手は、一日10時間以上の睡眠をとっているそうです。良い睡眠のおかげで素晴らしい記録を出すことができているんですね。