



こらめ こらこら



第37号
令和7年4月1日
鯉ヶ沢町子育て支援センター
「こらめちゃんルーム」

社会福祉法人みちの会
舞戸子の星こども園
舞戸町字鳴戸 347-43
☎：0173-72-2277
☎：080-7730-4263 (担当者直通)
子育て支援担当代替：保育教諭
吉田 美恵 (よしだ みえ)

春のポカポカとした陽気が心地よく、外に出たくなるような季節となりました。今年度も、遊びに来てくださるお子さまや保護者の皆さまが安心して過ごせるよう、気持ちの良い環境作りを努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。家事や子育ての合間の息抜きに、どうぞお気軽に「こらめちゃんルーム」へ遊びにいらしてくださいね。

土日祝日は基本お休みとなりますが、月一回、土曜日に園舎と園庭を開放します。カレンダーの緑色の日(こらめっこくらぶ)とピンク色の日(子育て支援の行事)がこらめちゃんルームの活動日となりますのでぜひ遊びに来てくださいね♪
※感染症の流行や園での行事により、予定している活動が中止または変更になる場合がございます。その際は、LINE公式アカウントを通じて速やかにお知らせいたします。



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5 開放日
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16 紙芝居	17	18 身体測定	19
20	21	22	23	24 出張支援	25	26
27	28	29	30 読書 DAY			

- ★5日(土) 開放日(8:30~15:00)
月に一度の園舎&園庭開放を行います! 🏠 お子さんと一緒にのびのび遊んでみませんか? ☺
- ★16日(水) 紙芝居読み聞かせ(9:30~)
鯉ヶ沢町在住の能登谷 登さんが紙芝居を披露しにきてくれます。いろいろな紙芝居が見られて楽しいですよ! 📖
- ★18日(金) 身体測定
お子さんの身長と体重を測定します! ✨ 成長の記録としてぜひご参加ください☺ (別日対応も可能です!)
- ★24日(木) 出張子育て支援(13:00~15:00)
町の乳児健診に合わせ、鯉ヶ沢町中央公民館の一階の講習室で出張子育て支援を実施しています! 🚗📖
いつもの支援室は遠いけれど、公民館の方が近くて行きやすい...という方も、ぜひお気軽に遊びに来てくださいね! 🎵
- ★30日(水) 読書 DAY(10:00~11:30)
お天気の良い日は拠点館の周辺をお散歩しませんか? まだ歩けないお子さんはベビーカーか抱っこ紐を持参をお願いします。
日本海拠点館 2階図書館に集合となります。借りた本を入れる袋をお持ちください。
●今月のこらめっこくらぶは、お天気が良ければお外でお散歩も楽しみたいと思います! 🌞
ベビーカーや抱っこ紐などを準備してぜひ遊びに来てください! 📖🌸

気持ちよく過ごす 服のポイント

春先から梅雨の時期は、暑いから肌寒い日があれば、肌寒く感じる日もあり、朝と日中の気温差が大きい日がしばしばあります。寒いと風邪をひきそうと心配になりますが、子どもは体を動かすとすぐに暑がるもの。重ね着ができ、こまめに調節できるものを用意しましょう。

上着は重ね着で
気温差の大きい時期は、厚手のものを着せるより、長そでシャツの上に、半そでシャツやベストを重ね着するほうが調節しやすく、快適に過ごせます。

タイツは避けて!
手や足先は体温調節を担っていて、汗をたくさんかきます。園では、タイツは避けてください。

**着替えには
長そでと半そでを**
気温やその日の活動に合わせて衣類を選べるよう、園の着替えには長そでと半そでの両方の衣類を用意してください。

朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜか知っていますか? 実は、脳や体によいことはいっぱいあるのです。

脳が元気になる!
朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる!
朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

活力が出る!
体温が上がると、血液が体中によく巡って、活動的になります。

うんちが出やすくなる!
腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

突発性発疹

生後4ヵ月~1歳頃にかかる乳児の初めての発熱に多く見られ、38~39℃の高熱が2~3日続きますが、食欲もあり、比較的元気なケースが多いようです。発疹が出る直前、喉の奥の上方に斑点が見られることもあります。この時点での判別は難しく、熱が下がって桜の花びらのような赤い発疹が顔、胸、お腹あたりに出て初めて突発性発疹であることが分かります。

お家での注意
熱性けいれんなどの合併症がなければ薬の服用は必要ありませんが、高熱が続くので水分補給はこまめに行いましょう。2~3日経過しても熱が下がらず、発疹も出ない場合は別の病気の可能性があるので、医療機関を受診しましょう。

まるごと食べよう キャベツ

キャベツは、あくがなく、甘みがあり、さまざまな料理に利用できます。加熱するとかさが減り、たくさん食べられますが、水溶性のビタミンCやりをとるには、生食がおすすめです。また、芯にも栄養があるので薄切りにしたり、細かく刻んだりして使いましょう。

ミニトマトは小さな実に栄養が詰まっています

トマトとミニトマトをくらべると、ミニトマトの方が、β-カロテンやビタミンCなどが多く含まれます。生のままや煮たり焼いたりして手軽に食べられるのも魅力です。

牛乳でカルシウムをとろう

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。

子育て支援担当の佐藤彩花先生が昨年元気な赤ちゃんを出産し、今月から復帰となりました。どうぞよろしくお願いいたします。

鯉ヶ沢町子育て支援センター
「こうめちゃんルーム」
社会福祉法人みちのく会
舞戸子の星こども園
舞戸町字鳴戸 347-43
☎：0173-72-2277
☎：080-7730-4263 (担当者直通)
子育て支援担当代替：保育教諭
吉田 美恵 (よしだ みえ)

鯉ヶ沢町子育て支援センター

こうめちゃんルーム

舞戸子の星こども園では鯉ヶ沢町から委託を受け、子育て支援センター事業「こうめちゃんルーム」を行い、子育て親子の交流の場の提供と交流の促進、子育て等に関する相談・援助の実施、地域の子育て関連情報の提供、子育て及び子育て支援に関する講習等の実施等、地域の子育て支援機能の充実を図る取り組みを実施しています。

お子さんやお孫さんの遊び場所をお探しの方、遊び相手をお探しの方、成長の喜びや地域の子育て情報を共有できる子育て仲間を作りたい方、ぜひお子さんと一緒に遊びにいらしてみてください。歌ったり、遊んだり、製作をしたり、楽しいことをいっぱい見つけましょう。子どもたちが健やかに成長できるよう、お手伝いしていきたいと思っていますので、どうぞよろしくをお願いします。

●日程：週3日の活動を予定しています。

活動予定日は、子育て通信「こうめころころ」、LINE 公式アカウント(@koume_room)、舞戸子の星こども園ホームページ、お電話でのお問い合わせにてご確認ください。

・園で感染症等が流行している場合には延期または中止させていただくこともあります。

●時間：午前の部 8:30~11:30
午後の部 13:00~15:00

●場所：舞戸子の星こども園 子育て支援室

●対象：子育て家庭の親子、妊婦さん

●お申し込み：予約は不要ですが、あらかじめご連絡いただけますと、よりスムーズにご対応できます。

※利用料金はかかりません。

※必要に応じてお子さん用の飲み物・おしぼり・紙おむつやお着替え等をお持ちください。

※駐車場は舞戸子の星こども園駐車場をご利用ください。



@koume_room

LINE 登録は
こちらから



子育てに1人で悩んでいるママさん！

子育てに不安や疑問を感じたとき、1人でどうしていいかわからないママさん！

まずはお気軽にお話しませんか？

子育て支援室に遊びに来るがてらご相談して下さってもいいですし、LINE 公式アカウントやお電話からもご相談を受け付けておりますので、よかったですらお友だちになってください！

●出張子育て支援●

毎月の乳児健診に合わせ、午後の部に中央公民館1階講習室で出張子育て支援を行っております。製作や遊びの活動が中心となります。お子さん、お母さん同士の交流を楽しめるようにしていますのでぜひ遊びにきてください！



●読書 DAY●

(日本海拠点館の図書コーナーに
絵本を見に行く日)

お散歩しながら、日本海拠点館の
図書コーナーへ行き、
絵本の世界を楽しみませんか？

※事前にお知らせいただければ、
天候に関わらず現地集合も可能です！



●世代間交流●

学生ボランティアを受け入れ、
乳幼児の保育を体験してもらいます。
(対象：子育てや保育に興味がある
中学生・高校生・大学生)



鯉ヶ沢町子育て支援センター事業 ～活動内容～

●こうめっこくらぶ●

お子さんが自由に遊べる日です。
いろいろなおもちゃを用意して
お待ちしております。
また、製作や歌、親子でのふれあい
遊びを楽しみながら、
ゆったりとした時間を
過ごしましょう。
開放日には、園庭やホールも開放
しますので、広々とした空間で
のびのびと遊んでください！



●子育て講座●

子育てに関する知識やスキル
を高める勉強会や、お母さん
のリフレッシュを図る楽しい
体験講座などを行います。



●子育て相談●

子育てについて知りたいことや
相談したいことに
子育て支援担当者が答え、
不安の解消を図ります。
どんなことでもお気軽に
ご相談ください。

※事前にご予約をお願いします。

