



梅のつぼみがほころぶ季節となり、春の訪れが待ち遠しく感じます。朝晩はまだまだ寒く気温の変化に体調を崩しやすい時期です。体調の変化や健康管理に気を付けましょう。



## 2 月の予定



月	火	水	木	金	土
2 ベビーマッサージ & ヨガ・誕生会・ 個別の育児相談 予約受付 ☎ 開始 9:00～	3 栄養相談 ★英語で遊ぼう 10:30～	4 作ってみよう 9:00～11:30 13:00～15:30	5 (雛飾り)	6 	7 栄養相談
9 	10 栄養相談 身長・体重測定 9:00～11:30 13:00～15:00	11 建国記念の日	12★個別の育児 相談 9:00～11:45 13:00～16:00	13 親子で遊ぼう 10:30～ 	14 栄養相談
16	17 ★ベビーマッ サージ&ヨガ 10:30～	18 栄養相談	19	20 お話し会 10:30～ 	21 栄養相談
23 天皇誕生日	24 ★誕生会 10:30～ 	25	26 身長・体重測定 9:00～11:30 13:00～15:00 	27	28 栄養相談

## こども館の利用・予約について

- \*各行事予約は、こども館利用登録者一 가족が月に2つまで予約可能です。
- 未登録の方は事前に登録が必要です。
- \*身長体重測定をする方は事前に登録をお願いします。  
(当日登録はご遠慮下さい)
- \*予約は各個人で申し込んでください。
- \*キャンセルする方は、早めに連絡をお願いします。
- \*行事開始 10 分位前にはお越し下さい。
- \*行事のある日の駐車場利用は予約者優先となります。  
入り口から左手(大空保育園側)が予約者優先の駐車スペースとなります。
- \*ランチタイムを希望する方は、弁当を持参して  
11 時 45 分までに受付に申し込み、職員に声を掛けてください。
- \*赤ちゃんをベッドに寝かせる方は、下に敷くタオルをご用意ください。

## 子育て支援センター『そでがうらこども館』

利用時間：月～土 9 時～12 時、13 時～16 時 15 分  
ランチタイム 12 時～13 時

- \*TEL：0438-62-2333 FAX：0438-64-3115
- \*日曜日・祝日は休館
- \*対象：未就学児とその保護者(祖父母の方も利用可)  
※市外の方もご利用いただけます。
- \*民家側の駐車スペースを利用する際は、前向き駐車にご協力ください。

## 3 月の予定

★マークは予約が必要です

- ★3 日 英語で遊ぼう
- 4～6 日 作ってみよう
- 10・26 日 身長・体重測定
- 11 日 親子で遊ぼう
- 13 日 お話し会
- ★17 日 ベビーマッサージ&ヨガ
- ★18 日 個別の育児相談
- ★24 日 誕生会



そでがうらこども館通信は、インターネットでもご覧いただくことが出来ます。  
右記の QR コードからご覧ください。

# わらべ唄

わらべ唄をうたいながら、子どもの体に触れ、手足を使うことでスキンシップが取れ、親子のきずなを深めます。こどもの表情を見ながら、ゆったりしたテンポでしてあげましょう。(やり方がわからないときは職員に聞いてくださいね。)



## ☆にんどころ

ここは とうちゃんにんどころ (右ほほを指で触ります)    ここは かあちゃんにんどころ (左ほほ)  
ここは じいちゃんにんどころ (額)    ここは ばあちゃんにんどころ (あご)  
ここは ねえちゃんにんどころ (鼻)  
こちょこちょこちょ (わきの下をくすぐる)

## ☆にぎりぱっちり

に～ぎり    ぱっちり    たてよこひよこ  
に～ぎり    ぱっちり    たてよこひよこ  
ピョピョピョピョピョ...

やわらかいハンカチ(布)を両手で小さく丸め、上下に動かしながら歌い、歌い終わったら(ピョピョピョ...)と言いながら手のひらを開けます。布がむくむくと大きくなって本当にたまごからヒヨコが生まれたようになり、喜んでくれます。

## ☆うまはとしとし

うまはとしとし    ないてもつよい  
うまはつよいから    のりてさんもつよい  
ぱかっ    ぱかっ  
どしーん

(子どもを膝に乗せ、馬に乗っているように膝を上下に動かす。)

(「ぱかっ    ぱかっ」で足を開き「どしーん」で子どもを床におろす)

## 栄   養   だ   よ   り

### 消費期限と賞味期限 何が違うの？

食品のパッケージなどで見かける「消費期限」と「賞味期限」。どちらも食品を安全に、おいしく食べられる期限を表しています。

- ・消費期限...安全に食べられる期限。過ぎた場合は食べないほうがよい。
- ・賞味期限...おいしさなど、品質が保たれる期限。未開封で、記載された保存方法を守っている場合なら、食べても大きな問題はない。

買い置きしている食品は、災害時用の長期保存食も含めて、定期的に期限をチェックするようにしましょう。食べ忘れや、買いすぎの防止にもなります。



開封したものは、  
期限に関係なく  
早めに食べてね

## 英語で遊ぼうが始まりまーす！！

南米出身のママ先生と一緒に歌とダンスで英語を楽しく遊びませんか？

今後も、月1回開催予定で行います！  
是非ご参加ください！

♥2/3(火) 10:30～ 予約制(先着10組)



そでがうらこども館の「楽メール」を登録・解除する方は右記のQRコードを読み取りアクセスしてください。

そでがうらこども館の楽メール配信を停止したい場合は、以下のURLよりお手続きいただけます。

<http://wsv3.rakume.jp/r3/u?i=1087311>

