

親子で自由に遊べる場所です

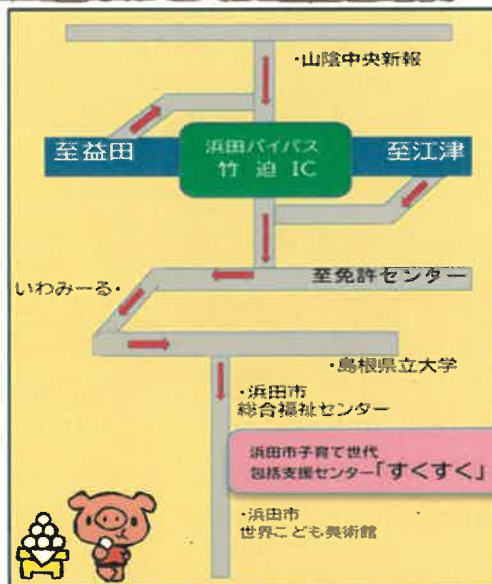
令和7年9月(第42号)
浜田市子育て世代包括支援センター発行



日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝晩は少し涼しさもあり季節の変わり目を感じます。夏の疲れが出やすく体調を崩しやすい時期です。しっかり食べて十分な睡眠をとりながら、元気に過ごしたいですね！

9月のお知らせ

【予約は1日(月)より開始します】



子育て・孫育てを楽しもう！

9月6日(土) 10:00~12:00

みんなで協力して楽しく育児をするために、育児のことを学んでざっくばらんに情報交換をしてみませんか？



食育講座

9月9日(火) 10:00~

～好き嫌いを克服しよう～

実際に食材を使ってびびくんの顔を仕上げます。どんな顔ができるか、お楽しみに(^)/



離乳食講座～さつまいも～

9月18日(木) 10:00~1回食~完了期

♡13:30~はじめての離乳食

さつまいもを使ったメニューを紹介します♡手づかみ食べはなぜ必要なの？始める時期は？等の疑問にもお答えします。



ひよこの会(1歳未満の会)

9月25日(木) 10:00~

～育児・赤ちゃんグッズ教えてください～

あってよかった、便利だった、おすすめの育児・赤ちゃんグッズ教えてください！家事などの時間の工夫なども、みんなで共有しましょう！



わくわくタイム

9月30日(火) 10:00~

～ミニ運動会～ (パパも参加してね)

思いきり体を動かすと気分がスッキリ！笑顔はたっぷり！子どもたちの成長にはびっくり！みんなで運動会を楽しみましょう。



ママパパ学級

9月30日(火) 14:00~15:30

～歯ッP- & 沐浴体験～

歯科衛生士による妊娠中の歯のケアのお話、お湯をつかわず沐浴体験をしてみましょう！帝王切開についての話もありますよ！

《お問い合わせ・申し込み先》

浜田市子育て世代

包括支援センター

☎ 0855-22-1253

✉ sukusuku@city.hamada.lg.jp



★いずれの行事も予約制です。

希望される方は事前にご連絡ください。

★体調のすぐれない時はお家でお休みしましょう。

元気になったらすくすくで待ってるよ。



みずあそびをしました



すすくでは7月の下旬から8月の間で
数回、園庭のテラス側にビニールプール
を出し、水遊びをしました。

初めはドキドキしながら少しずつ手
を入れていた子どもも、慣れてくると気持
ちよさそうにプールの中に入って楽し
む姿も見られました☆

すすくの今年の水遊びは終わしまし
たが、これからも季節ならではの遊びを
楽しんでいきたいと思っています☆



浜田市新市誕生 20 周年記念事業

「すすく♡子どもまつり」



令和7年10月18日(土)



開催決定！！

詳しくは10月号の月刊誌「すすく」
にて。お楽しみに☆

子どもの睡眠について

～よい睡眠で、健康に過ごそう～



子育て支援係保健師より



睡眠には、心身の休養と、脳と身体を成長させる大切な役割があります。

乳幼児期は、よく眠る睡眠習慣の土台をつくる時期です。同時に、大人の睡眠習慣が影響する
時期でもあります。家族ぐるみで早寝・早起き習慣を目指して、みんなで健康に過ごしましょう。

乳幼児期の睡眠時間の目安

0～3 か月では約 14～17 時間、4～11 か月では約 12～15 時間、1～2 歳では約 11～14 時間、
3～5 歳では約 10～13 時間を目安にして、睡眠時間を確保しましょう。

良い睡眠をとるためのポイント

★起床は 6～7 時、就寝は 21 時を目標にして、生活リズムを整えましょう。

★朝起きたら、カーテンを開けて日の光を浴びましょう。

★幼児食になったら、朝食を欠かさず、3 度の食事をよく噛んで食べましょう。

★テレビやゲーム、スマートフォンなどの使用時間を減らして、昼間は体を動かしましょう。

★寝室は、暗く静かで、心地よい温度に保ちましょう。



こちらのサイトも参考にしてください→

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」

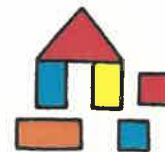




はまだファミリー・サポート・センターだより



すくすく講座（子どもの遊びについて） ～おもちゃで遊ぼう～ レポート



7月28日(月)おもちゃコンサルタントさんに「東京おもちゃ美術館」のおすすめのおもちゃ『木育セット』を紹介していただき、木製の温かみのあるおもちゃや手作り布のおもちゃなどで楽しく遊びました。

おもちゃコンサルタントさんからそれぞれのおもちゃの説明を聞きながら「なるべく本物に近いおもちゃが良い」「おもちゃの色や音は子どもに良い影響を与える」「おもちゃは指先の訓練になる」「おもちゃを通して話しかけることで言葉も増える」などおもちゃで遊ぶことのポイントも教わりました。

また、おもちゃも置いてあるだけだとただの置物になってしまうが、大人がちょっと遊んでみることで子どもの遊びが広がり想像以上のことをしたりするというお話もされて、実際に親子で遊びながら実感できたようでした。



○令和7年度に新規登録された生後3か月～小学6年生の児童の預かりの援助については、1時間(600円)のお試し無料券が利用できます。
詳細は、登録時にご説明させていただきますので、この機会にぜひご登録お待ちしております！

〈お問合せ〉〒697-0016 浜田市野原町 859-1

浜田市子育て世代包括支援センター内

はまだファミリー・サポート・センター

TEL 0855-22-8912 FAX 0855-22-9810

(月曜日～金曜日 8時30分～16時30分)





9月の予定

＜遊べる時間＞

月曜日～日曜日 8:30～17:00

(水曜日は親子の遊びはお休みです。)

窓口は開設しています。)

日	月	火	水	木	金	土
	1 ☆作って遊ぼう! 10:00～11:00 (時間内に来られた 方で10分程度で出 来る簡単なものを作 ります。予約不要)	2	3 親子の遊びの お休み日 ★1歳6ヶ月健診 【対象:R6.2生】	4 ☆音楽リラクゼーション (7か月未満) 14:00～15:00	5 ☆育児相談 ★おべす・ひだまり 10:00～	6 ☆子育て・孫育て を楽しもう! 10:00～12:00 ★おもちゃの病院 13:30～14:30 【ランチのへやは お休みです】
7	8 ☆すくすく講座 【救急講話】 10:00～11:00	9 ☆食育講座 10:00～	10 親子の遊びの お休み日 ★乳児健診 【対象:R7.4生】	11 ☆音楽リラクゼーション (7か月～1歳未満) 14:00～15:00 今月は7ヶ月～1歳 未満もあります☆	12 ☆育児相談 ★絵本の会 10:30～10:45	13 【育児相談】 ☆9:30～11:00 ☆13:30～14:30 計測用バスタオル2枚 と母子手帳をご持参 ください
14	15 敬老の日 休館日	16	17 親子の遊びの お休み日	18 ☆離乳食講座 1回～完了期 10:00～ はじめての離乳食 13:30～	19 ☆育児相談 ★おべす・ひだまり 10:00～	20
21	22 ☆石見ケーブル アウンサーによる 読み聞かせ 10:30～ ☆こころの相談 13:00～	23 秋分の日 休館日	24 親子の遊びの お休み日 ★3歳児健診 【対象:R4.5生】	25 ☆ひよこの会 10:00～ ★手づくりおもちゃの会 13:30～15:00	26 ☆育児相談 ★絵本の会 10:30～10:45	27
28	29	30 ☆わくわくタイム 10:00～ ☆ママパパ学級 14:00～ 【午前中、あそびの へやとえほんのへや はつかえません】	☆遊びに来るときは、事前予約不要です。 行事の参加は事前にご予約ください。 ★予約は1日(月)から開始します。 ☆歯ッP-タイムはお休みです。			

★浜田地域の子育て広場

(10:00～11:00)

【会場:各地域まちづくりセンター】

※参加には事前申し込みが必要です。

☆長浜…… 4日(木) 3B体操

☆岡布……

☆美川……

☆石見……

☆国府……

お休み

【子育て広場の申し込み先】

浜田市社会福祉協議会

☎22-0094

※参加費……1家族100円

★各地域の子育てサロン(10:00～12:00) & ♥育児相談

☆金城……11日(木) フリースペース

(さんあいホーム) ☎42-2300

(育児相談は10:00～11:00)

☆旭……11日(木) お月見を楽しもう

(旭支所3階フリーホール) ☎45-0188

♥1日(月) 育児相談(旭支所 9:30～11:00)

♥17日(水) 育児相談(あさひなないろクラブ

9:30～11:30) ☎45-8181

☆弥栄……お休み

☆三隅……♥9日(火) 育児相談

♪ひよこクラブ……毎週木曜日

(岡見まちづくりセンター) ☎32-2298

★子育て広場・子育てサロンともに事前申込
が必要です。(育児相談は予約不要です)

★内容変更の可能性あります。

