

親子で自由に遊べる場所です

令和7年12月(第45号)
浜田市子育て世代包括支援センター発行



今年もあっという間に12月。。。クリスマスなどの楽しいイベントもありますね。寒さも厳しくなり、体調を崩しやすい時期ですが、手洗い・うがいの習慣や生活リズムを整え、体調に気をつけて過ごしましょう。年末年始ならではの雰囲気や行事を家族で体験できるといいですね。良いお年をお迎えください。



12月のお知らせ

※予約は1日(月)から開始します。

食育講座

12月9日(火) 10:00～
～元氣なからだをつくろう～

身体にやさしいおいしいだしをつくりまします。
本格削り節体験をします！！

市内で開業
されている
助産師さん
の講話です

ママパパ学級

♪12月13日(土) 10:00～11:00

～マイナートラブルと予防～

妊娠中からできる準備についてのお話です。

♪12月18日(木) 14:00～15:30

～歯ッP- & 沐浴体験～

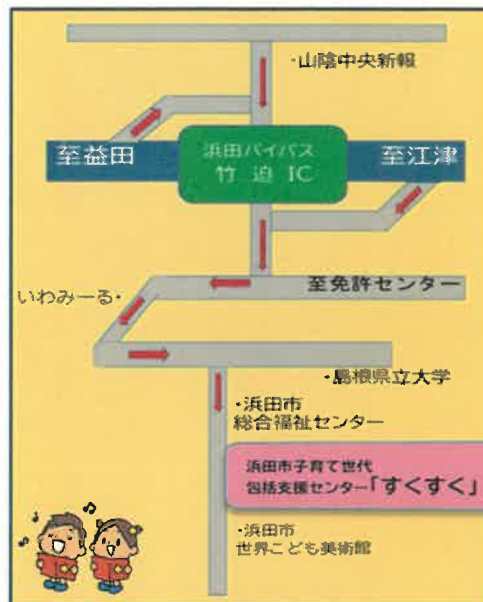
歯科衛生士さんによる妊娠中の歯のケアのお話、お湯をつかわず沐浴体験をしてみましよう！帝王切開についての話もありますよ！

わくわくクリスマス会



12月16日(火) 10:00～
みんなで楽しくクリスマス☆

ウキウキ・わくわく・にやにや・ドキドキ
いろんな気分でクリスマス会を味わえますよ。
今年もサンタさんに会えるかな♪お楽しみに！
※午前中、あそびのへやとえほんのへやは使用できません。(クリスマス会終了後はご利用できます)



歯ッP-タイム

12月19日(金) 10:00～
～フッシングのコツ～

歯(歯磨き、歯並び等)について歯科衛生士さんに相談できます。

離乳食講座～かぶ～

12月23日(火) ♡10:00～1回食～完了期
♡13:30～はじめての離乳食

今月の食材について調理のコツをお伝えしたり、簡単レシピの紹介の他、個別に栄養相談もできます。
助産師によるおっぱい相談もできます。
★年末年始の過ごし方についてのお話もします。

★いずれの行事も事前の予約制です。

希望される方はご連絡ください。
(申込みが多い場合は市内の方を優先させていただきます)

★体調のすぐれない時は、お家で休みましょう。

《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

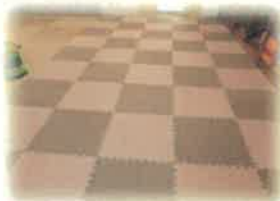
✉: sukusuku@city.hamada.lg.jp



食育講座を開催しました

アサヒクリーニング様より 寄贈していただきました

アサヒクリーニング様より、ジョイントマットを寄贈していただきました。あかちゃんのへやに敷いて使わせていただきます。ありがとうございました。



11月11日、農林振興課とコラボして『浜田の新米を知ろう！』をテーマに、食育講座を開催しました。浜田で収穫される『こしひかり』『きむぬすめ』『つや姫』『アイガモロボ米(有機米)』の4種類でラップおにぎりを作り、それぞれの味や食感を比べながらみんなで食べました。その後は家族へのお土産に、お米のつかみ取りをして楽しみました。



子どもの自己肯定感を高めよう

子育て支援係
保健師より



自己肯定感とは、自分を肯定して認める感覚で、能力や条件に関係なく、短所を含めたありのままの自分を受け入れ、認められる感情をいいます。

自己肯定感は成長の過程で形成され、一般的に、最初に自己肯定感が育つのは幼少期とされています。保護者や身近な人から肯定的な関わりを受けて、子どもは自己肯定感を高めます。

<自己肯定感が高いと、どうなるの？>

- ・ポジティブに物事に挑戦でき、失敗してもめげず、解決に向かっていける。
 - ・自分や周りの人を尊重でき、コミュニケーション能力が高く、ほかの人とよい関係が築ける。
- ⇒自己肯定感は、子どもが将来、様々な困難や問題を乗り越える力を蓄える土台になります。



<自己肯定感を高める関りのポイント>

プラスの言葉がけをする

「ありがとう」「大好きだよ」「いつでも味方だよ」など、子どもが笑顔になる言葉を積極的に使いましょう。子どもは愛されていると実感し、短所も含め自分を肯定し自信につながります。



子どもの話を聞いて、肯定してあげる

自分の話を肯定的な雰囲気の中で聞いてもらえると、「認められている、受け入れられている」という感覚をもつことができます。



ほめる時は結果だけでなく、過程もほめる

結果ばかり意識すると、失敗したとき「自分はだめだ」とネガティブに感じます。過程を認めてもらえると、「失敗したけど自分はよく頑張った!」とポジティブに受け止められます。

他の子や兄弟を比べず、少し前の自分と比べる

周りの子と比べられると、他人の評価を気にする子になってしまいます。少し前の自分と比べ、成長を認めてもらえると満足感が得られ、新たな挑戦にも前向きに取り組めます。



はまだファミリー・サポート・センターだより



10月、11月に各小学校の就学前健診でファミリー・サポートの説明、チラシを配布させていただきました。会員登録は無料で、援助が行われた際に会員間で、報酬を支払っていただきます。まだ会員でない方は、来年度に向けてのご準備の中に、ファミサポ会員登録をお勧めします。

ファミリー・サポートとは、「子育てのお手伝いをしたい」「子育てを助けてほしい」そんな気持ちのある方が会員登録をして、会員同士で一時的な子どものお世話を有料で行うシステムです。

- ★ご利用いただくには、事前に入会し登録が必要です。登録は無料です。
- ★浜田市内に在住または勤務の方ならどなたでも会員になれます。
- ★援助の対象となるのは、0歳～小学校6年生の子どもさんです。
- ★会員になると自動的に補償保険に加入します。



主な援助内容

- ◎病院受診時の預かり
- ◎学校の放課後や放課後児童クラブ後の迎えや預かり
- ◎子どもの習い事の送り迎え
- ◎幼稚園、保育園の送り迎え
- ◎出産前後の援助
- ◎リフレッシュしたい時 など
その他ご相談ください



利用料金

平日 昼間(7時～19時)	300円
早朝・夜間	400円
土・日・祝日	400円
病児・病後児 預かり	400円

子ども1人につき 30分あたりの基準

※ひとり親家庭等は半額助成あり(上限あり)
※複数預ける場合は2人目から半額

すくすく講座

「子どもの健康づくりについて」

日時： 令和7年12月1日(月) 10時～11時

場所： 浜田市子育て世代包括支援センター すくすく



内容： すくすくの保健師による子どものかかりやすい病気やケガと気がかりな症状についてのお話や、親子の健康づくりについてみんなでお話しましょう。保護者の方の骨密度測定など健康チェックもできます！！

11月13日から
変更
になりました！

○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)





<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)



12月の予定



日	月	火	水	木	金	土
	1 ☆すくすく講座 「子どもの健康づくり について」 10:00～11:00	2 ☆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。 予約不要です)	3 親子の遊びの お休み日 ☆1歳6ヶ月健診 【対象:R6.5生】	4 ☆音楽リラクゼーション (7ヶ月未満) 14:00～15:00	5 ☆育児相談 ☆おべーす・ひだまり 10:00～ 	6 ☆おもちゃの病院 13:30～14:30 
7	8 	9 ☆食育講座 10:00～ 	10 親子の遊びの お休み日 ☆乳児健診 【対象:R7.7生】	11 育児相談・・・ ☆9:30～11:00 ☆13:30～14:30 母子手帳・パスポートを 2枚ご持参ください	12 ☆育児相談 ☆絵本の会 10:30～10:45	13 ☆ママパパ学級 10:00～11:00 
14	15 ☆こころの相談 13:00～ 	16 ☆わくわく クリスマス会 10:00～ あそびのへやとえほ んのへやは、午前中 使えません	17 親子の遊びの お休み日	18 ☆ママパパ学級 14:00～15:30 	19 ☆育児相談 ☆歯っぴータイム 10:00～10:30 ☆おべーす・ひだまり 10:00～	20 
21	22 	23 ☆離乳食講座 1回～完了期 10:00～ はじめての離乳食 13:30～	24 親子の遊びの お休み日 ☆3歳児健診 【対象:R4.8生】	25 	26 ☆育児相談 	27 
28	29 年末休館日	30 年末休館日	31 年末休館日 	☆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。 ☆音楽リラクゼーションの予約は開始しています。 ☆ひよこの会、手づくりおもちゃの会、絵本の会 (4週目)はお休みです。 		

★各地域の子育て広場

【会場:各地域まちづくりセンター】

(10:00～11:00)

※参加には事前申し込みが必要です。

☆長浜... 4日(木) クリスマスリース作り

☆周布... 11日(木) クリスマス
～サンタさんとあそぼう～

☆石見... 17日(水) クリスマスコンサート

☆国府... お休み

☆美川... お休み



【子育て広場の申し込み先】

○浜田市社会福祉協議会

☎0855-22-0094

※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) クリスマス会
(さんあいホーム、☎42-2300)

☆旭... 4日(木) クリスマス会
(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)
♡19日(金) 育児相談(あさひなないろクラブ
9:30～11:30 ☎45-8181)

☆弥栄... ♡23日(火) 育児相談(弥栄会館、10:00～11:00)
※要予約3日前まで ☎48-2656

☆三隅... 23日(火) クリスマス会(おひさま、☎32-0401)
♡9日(火) 育児相談(おひさま、受付11:30まで)
♪ひよこクラブ... 毎週木曜日
(岡見まちづくりセンター)



☆各地区、事前申し込みが必要です。
☆子育て広場・子育てサロンともに
内容変更の可能性があります。

