

＼子育てに役立つ情報を提供しています／

# 子育てガイド

長与の結婚・子育て応援サイト

大きくなれ  
プラス



## 親子で自由に集えるあそびの広場 子育て支援センター おひさまひろば（ほほえみの家内）☎095-855-8551

今月は、大好評の日曜開館「日曜日あいてまーす♪」の様子をお伝えします。おひさまひろばは、毎月第1、第2、第3日曜日（開館時間：10時～12時）に開館しています。ファミリーで遊びに来たり、ママと一緒に、パパと一緒にフラリと立ち寄って室内で安心して遊ぶことができます。

寒い日も、雨の日も安心！みんなで楽しく過ごしましょう♪



開館時間や  
行事の情報など  
詳しくはこちら



## じどうがん 子育て支援って、 どんなこと？

その子その子に合わせたおもちゃや絵本を出してきたり、「最近大きくなったね」と身長・体重を測ったり、「今日は大きいお友だちが集まったから長めの絵本を読もうか」と誘ったり。0歳児さんとママが「ぎゅー」ってできる遊びをしたり、もうすぐ小学生になる年長さんが上手にひらがな書けるのを見守ったり。

そのたびに「ああ、みんなすくすく成長しているねえ」とママ・パパとお話できることが「子育て支援」なんじゃないかと思っています。よかつたら一度でも、何度でも、遊びにきてください。



開館時間や行事の情報  
など詳しくはこちら



## 子育て支援自主サークル

問 こども政策課母子保健係  
☎095-801-5881



さくらクラブ  
(長与町公民館)の  
様子

開催日・時間・  
おあそび場の  
様子はこちら



ファミリーサポートセンター託児  
利用料を月2時間補助します!  
イオンタウン長与・株式会社てわざ ×  
長与町「cocosukiながよ」

月先着  
20名

### 【利用方法】

- ①長与町公式LINEにて託児利用予約をする。(要会員登録)
- ②イオンタウン長与またはやわら整骨院(株式会社てわざ)で「無料券」(各企業・月先着10人ずつ)を受け取る。※1世帯 年間5回まで利用可。
- ③サポート後、利用料補助申請を行う。



制度内容等、  
詳しくはこちら



2時間無料券

長与町ファミリーサポートセンター▲

## パパ・ママ学級

問 こども政策課母子保健係  
☎095-801-5881  
申 LINE予約



時 3月7日㊏10時～12時  
所 健康センター4階  
内 DVD視聴・沐浴体験・  
沐浴人形の抱っこ体験等  
定 先着12組程度  
〆 2月25日水

## 子育てランド

No.394

### 寝る子は育つ

睡眠は子どもの心身の成長にとってとても大切なことです。眠ることで脳や体の発達が促され、情緒の安定にもつながります。快眠のポイントを参考に、家族と一緒に早寝早起きの生活リズムを見直してみませんか？

#### 快眠のポイント ～早起き～

1. 朝、日の光を浴びましょう。心も身体もリセットされます。
2. 朝ご飯を食べましょう。午前の活動のエネルギーになります。
3. 昼間しっかり大活躍しましょう。子どもは元気に遊ぶのが仕事です。

#### 快眠のポイント ～早寝～

1. お風呂に入りましょう。体温と睡眠はとても密接な関係を持っています。
2. 早めに電気を消しましょう。テレビなど強い光は脳の中を起こしてしまいます。
3. 「おやすみなさい」ツアーをやってみましょう。人形やぬいぐるみにも挨拶し、何回も「おやすみなさい」を言うことによって、子どもは「眠るんだ」という意識が高まります。

文責 高田保育所

参考文献 「早起き脳が子どもを伸ばす」風讃社

