

すくすくらんど

子育てに役立つ情報や、市内で行われる子どもが参加できるイベントなどの情報をお知らせします！

おにやなぎ保育園地域子育て支援センターの催し

同支援センター（☎67-1021）

① 簡単離乳食教室

「どんな離乳食を作ればいいのか」「食材はどのくらいが大きか？」など、心配なことに同園栄養士がお答えします。離乳食の試食もあります。

■とき…5月11日(月)10時～11時

■対象…4～10カ月までの子と親

■定員…10組（先着順）

■申し込み…4月28日(火)9時30分から電話で同支援センターへ

② 遊びのミニ講座

親子で季節の製作や体を動かして遊びませんか。

【すくすくらんどベビー】コース

■とき…5月20日(水)、6月11日(木)、7月30日(木)

8月21日(金)10時～11時

■対象…6カ月～1歳の子（歩けない子）と親で、4回続けて参加できる人

【くまのこ】コース

■とき…5月21日(木)、6月19日(金)、7月31日(金)

8月28日(金)10時～11時

■対象…1歳（歩ける子）～就園前の子と親で、4回続けて参加できる人

■定員…各10組（先着順）

■申し込み…4月28日(火)9時30分から電話で同支援センターへ

③ 子育て教室 「わらべうたベビーマッサージ」

ベビーマッサージやふれあい遊びをしませんか。

■とき…5月27日(水)10時～11時

■講師…佐藤あや先生

■対象…2カ月～1歳までの子と保護者

※予防接種後48時間は参加を控えてください。

■定員…10組（先着順）

■申し込み…4月28日(火)9時30分から電話で同支援センターへ

※会場はすべて同支援センターです。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、イベントを中止する場合があります。



子育て支援課 ☎72-8260

ドキドキ、ワクワクの新年度がスタートしました。一日も早く慣れて、楽しい園生活を送ってほしいと思っっている保護者の皆さんも多いのではないのでしょうか。

新年度は、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、次のことに気をつけて規則正しい生活リズムを心掛けましょう。

① 早寝早起きを心がけましょう

夜9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時までに起きられるように頑張ります。十分な睡眠は、「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。

② 朝ご飯をきちんと食べましょう

朝ご飯を食べることで、体が目覚め、その日の体

のリズムが始まります。よくかんでしっかり食べましょう。

夜遅くまで起きていると、朝寝坊になり、朝食を取る時間がなくなり、朝食の時間はしっかりと確保しましょう。

③ 朝、家で排便をしよう

朝ご飯を食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしても慌ただしくなりがちですが、十分なトイレタイムを取れるよう、家族全員で朝の生活を見直してみましょう。

これからゴールデンウィークに入ります。お休みだからといって、だらだらした生活は禁物です。特に子どもたちは、睡眠のリズムが狂うと生活全般のリズムが狂い、成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。大人と違って、子どもはリズムが乱れると取り戻すまでに時間がかかります。

子どもの健康を守るためにも、ご家族全員で規則正しい生活リズムを心がけ、元気に過ごしてください。

80の専門店とAEON

PAL

江釣子ショッピングセンター・パル
〒024-0072北上市北鬼柳19-68 TEL0197-65-2511 (代)
PALホームページ <http://www.ee-pal.com>

パル専門店 キャッシュレスで最大5%還元

CASHLESS ※一部対象外の店舗がございます。※詳しくは各店店頭のパスターをご確認ください。

[パルオフィシャルクレジットカード]とパルピカカード
PALPICA CARD ただいま新会員受付中!

入会金 年会費 **¥0**

カード入会年会費は一切いただきません!

業界トップクラスのポイント還元!

PALでお買物すると **200円で2ポイント**

他社のカードは200円で1ポイントがほとんど。

ポイント利用の手続きは無料!

500円以上のポイントで **¥500**が当たる!

500円ポイントが自動的に送られてきます。

パルでキャッシュレス支払いは、パルピカカードがお得!

専門店ですべて¥10000ご利用なら、

通常ポイント(1%還元) **100ポイント** + キャッシュレス還元ポイント **500ポイント**

⇒ **最大600ポイント還元!**

パルピカカードのお申込み・お問合せは1Fパル案内所まで!