



おやこ DE 広場*根木内こども館

おたより

2024年 10・11月号

社会福祉法人 晴香 発行



★0歳児・妊婦ひろばに参加してみよう★

★こどもの睡眠について★

0歳児・妊婦ひろばってなに？

- ☆月齢に合わせたおもちゃで遊んだり、同じ歳の子を持つ親同士で交流できる場として毎月開催しています♪
- ☆妊婦さんは、0歳児の先輩ママさんから話を聞いたり、妊婦さん同士で交流することができます。
- ☆ママ同士お話ししながら赤ちゃん向けのおもちゃや飾り物を作ることができます（その間お子さんは広場スタッフが見えています）。
- ☆お子さんの身体測定や手形のカードのプレゼントもあります



こどもに必要な睡眠時間

	■夜間(時間)	■昼間(時間)	計(時間)
生後1週	9	7.5	16.5
3か月	11	4	15
9か月	12	2	14
1歳半	12.5	1	13.5
3歳	11	1	12
5歳	11	0	11

8月のひろばのようす

- ☆0歳児親子4組（パパも2人）、妊婦さん2人が参加してくれました。パパたちの参加はひろばとしては久しぶりで、妊婦さんも2人いたこともあり、紹介時には皆が拍手をする場面もありました。
- ☆今月のママたちの製作では「秋色リース」を作りました♪ママたちが作っている時にパパたちがお子さんを見守り、泣いている子に対して声も掛けてくれました。



幼児期になるにつれ、個人差はありますが、昼寝の必要性が変化していきます。その分、夜の睡眠が重要になってきます。

寝不足になると…

- ① 朝食欠食が増える。
- ② 情動面が不安定になる(イライラする、機嫌が悪いなど)。「眠い」という代わりに落ち着きがなくなる等いわゆる問題行動につながる事が多い。
- ③ 集中力・記憶力が低下する、注意散漫になる
- ④ 免疫力が低下する(風邪をひきやすくなる)。
- ⑤ 肥満になる(過食になる)。



大切なのは、「睡眠の量」！「夜中に起きない」「朝すくに起きられる」等で判断してみてください。



おやこ DE 広場・根木内こども館ってどんなところ？

おやこ DE 広場は、乳幼児とその保護者が気軽に集まり、親子でゆっくり過ごせる場所です。市認定の子育てコーディネーターもいて、気軽に子育てに関する相談もできます。

おやこ DE 広場・根木内こども館は、日の光がさしこみ明るく開放的な空間となっています♪小さなお子さんがハイハイやつかまり立ちを自由にできたり、親子でゆっくり絵本を見ることが出来ます。また、みんなで線路をつないで電車を走らせたり、大型すべり台の上り下りを繰り返すなど、親子やお友だちとのふれあい時間を楽しめる場所です。



受付 & 子育て情報コーナー



おままごとコーナー



赤ちゃん & 授乳コーナー



プレイジム

♪ほっとるーむ根木内 乳幼児一時預かり♪

ちょっとリフレッシュしたいとき… お子さんを連れて行けない用事するとき… 理由を問わず、お子さんを一時的にお預かりします。

- <対象> 松戸市在住の生後6か月～就学前の乳幼児
- <利用期間> 火曜日～土曜日(年末年始除く)
10:00～18:00の間の4時間以内(1時間単位)
- <利用料金> 1時間 500円
お電話か来館時にご予約下さい。(初めての方は事前登録が必要です)
詳細は、お気軽にほっとるーむ根木内(根木内こども館)までお問い合わせください♪



10月の予定				
月	火	水	木	金
	1	2	3	4
7 (午前) 1歳児ひろば	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25 絵本はじめの いっぽ 11:25~
28 (午前) 0歳児・妊婦ひろば	29	30	31	ピンク色の日の イベント時間帯は 通常の利用不可

11月の予定				
月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
11 (午前) 赤ちゃん教室	12 (午前) ママパパ学級 3日目	13	14	15
18 (午前) 1歳児ひろば	19	20	21	22 絵本はじめの いっぽ 11:25~
25 (午前) 0歳児・妊婦ひろば	26	27	28	29



☆絵本はじめのいっぽ (参加費：無料)

市のボランティアさんによる絵本の紹介や読み聞かせです♪
親子で季節の絵本や手遊びがたのしめます！
10月25日(金)11:25~11:55
11月22日(金)11:25~11:55

※11:15頃からおもちゃのお片づけがはじまります。
上記時間帯は、読み聞かせのみになります。



≪ひろば≫ (参加費：無料)

各対象年齢のお子さんと保護者の方限定の時間です。
お子さんの月齢が近い方同士で交流ができたり、
親子でゆったりと過ごせます♪

※各ひろばの開催している時間帯は、
通常の広場のご利用はできません。

★0歳児・妊婦ひろば(各回0歳児の定員7組・要予約)

赤ちゃん向けのおもちゃや飾り物などを作ったり、
0歳児親子さんには身体測定や手形のカードをプレゼント♪
10月28日(月)10:00~12:00
11月25日(月)10:00~12:00

対象：0歳児のお子さんとその保護者の方
妊婦さん

※1歳以上のごきょうだいのご利用はできません。

★1歳児ひろば(予約不要)

シールをはったり描いたりして親子で作るコーナーや、
手遊びや絵本の読み聞かせ、体操などその月によって内容が
変わるおたのしみの時間があります♪
10月7日(月)10:00~12:00
11月18日(月)10:00~12:00

対象：1歳児のお子さんとその保護者の方

※2歳以上のごきょうだいのご利用はできません。



☆赤ちゃん教室(要予約)

11月11日(月)10:10~11:10(受付 10:00~)

☆ママパパ学級3日目(要予約)

11月12日(火)10:15~11:15(受付 10:00~)

対象：初めてママになる妊娠週数16週~32週の方、
初めてパパになる方
内容：参加者同士の交流や情報交換、先輩ママ・パパ・
赤ちゃんとの交流、松戸市の育児支援情報のご紹介
申込：11月10日(日)までに根木内こども館へ電話予約

対象：初めて赤ちゃん教室に参加する保護者と
2~12か月のお子さま
担当：保健師、おやこDE広場スタッフ
内容：育児・健康についての話、個別相談等
申込：10月1日(火)~11月10日(日)までに
小金保健福祉センター(TEL 047-346-5601)

※詳細は「松戸市のホームページ 赤ちゃん教室」を
ご確認ください。

※通常の広場のご利用はできません。

※通常の広場のご利用はできません。

○根木内こども館・おやこDE広場○(主に0~3才のお子さまと保護者の方が対象)

<開館時間>毎週月~金曜日(祝日も含む)
10:00~12:00/13:00~17:00
(12:00~13:00の休館時は
併設されているカフェで昼食がとれます)

<休館日>土曜日、日曜日、年末年始

社会福祉法人 晴香
松戸市根木内 145
TEL 047-346-3820

🚗 駐車場あり 🚗

