

子育て情報



■問合せ

子育て支援センター(みほふれ愛プラザ内)
☎029-885-6511
午前9時30分～午後6時(水曜・日曜・祝日休業)

■子育て支援センター案内

<https://www.vill.miho.lg.jp/page/page005509.html>



睡眠リズムを整えよう

リズムの整ったよい睡眠をとることは、子どもの健やかな成長のためにとっても大切です。睡眠の乱れは一日の生活リズムにも影響があるので、規則正しい生活習慣を身につけましょう。

睡眠のリズムを整えるコツ

▶「早く寝る」より「早く起きる」を習慣づけましょう

早く起きて日中たっぷり体を動かすことで、眠りにつきやすくなります。

▶朝の光を浴びましょう

太陽の光は目覚めに有効で、体内時計が整います。朝起きたら、カーテンや雨戸を開けましょう。

▶昼寝の時間を決めましょう

夜更かしを避けるため、昼寝をする場合は3時頃までに済ませましょう。

▶入眠前の行動をパターン化しましょう

「お風呂の後に読み聞かせをして寝る」などの行動を習慣化すると、睡眠のリズムをつかみやすくなります。



子育てひろばのご案内

☆子育て支援センターの利用時間は、1組につき1日最長2時間までとさせていただきます。

ぴよ：ぴよぴよサロン

◇対象 2か月～12か月までのお子さん・妊婦さん

火曜日 午前10時～11時30分

★月に一度、専門のスタッフによる「育児相談(育)」を行います。

よち：よちよちルーム

◇対象 1歳児(R6.4.2～R7.4.1生)

第2・第4金曜日 午前10時～11時30分

エン：エンジョイ子育て

◇対象 2歳児(R5.4.2～R6.4.1生)

第1・第3・第5金曜日 午前10時～11時30分

よみ：読み聞かせ

◇対象 未就学児

第1土曜日 午前11時～11時20分

おも：おもちゃ図書館

◇対象 未就学児・障がいのある方

第2土曜日 午前10時～11時



自由遊びの日

◇対象 未就学児

月曜日・木曜日・土曜日

4月の子育てひろば

日	月	火	水	木	金	土
			1 休	2 😊	3 😊	4 よみ
5 休	6 😊	7 ぴよ	8 休	9 😊	10 よち	11 おも
12 休	13 😊	14 ぴよ	15 休	16 😊	17 エン	18 😊
19 休	20 😊	21 (育) ぴよ	22 休	23 😊	24 よち	25 😊
26 休	27 😊	28 ぴよ	29 休	30 😊		



ご利用の際は、お子さまの対象となるひろばをホームページや子育てカレンダーでご確認ください。状況によって子育てひろばの内容を変更する場合があります。

