

# スクすく子育て

子育て応援課 ☎ 36-7159 保育支援課 ☎ 36-7195

「しまだ子育てカレンダー」QRコード⇒  
子育てママ&パパに役立つ情報を満載  
☑ <http://shimada-kosodate.appspot.com/>



## ちびっこランド～おわかれ会～

㊤ 子育て支援センター「すまいるハウスたまご」 ☎ 37-2739  
子育て支援センター「あそぼう会」 ☎ 37-1315  
とき / 3月13日(金)・20日(金) 午前9時30分～11時30分  
ところ / 保健福祉センター「はなみずき」運動室  
対象 / 4月から幼稚園や保育園などに入園する予定の2歳～3歳児とその保護者  
定員 / 各25人(定員になり次第しめきり)  
申し込み / 3月2日(月)から開催前日までに、電話で「すまいるハウスたまご」(13日希望者) または「あそぼう会」(20日希望者) へ

## クッキング～肉まんを作ろう～

㊤ 川根地域子育て支援センター「むくむく」 ☎ 53-2096  
▶ 食推協の人が、簡単にできる肉まんの作り方を教えます。  
とき / 3月6日(金) 午前10時～11時30分  
ところ / 子育て支援センター「むくむく」  
申し込み / 事前に電話で「むくむく」へ 定員 / 12組

## たんぽぽタイム～ひなまつり～

㊤ 初倉児童センター ☎ 38-5888  
とき / 3月13日(金) 午前10時30分から  
ところ / 初倉児童センター 集会室  
内容 / ひなまつり、わらべうた、ふれあい遊びなど  
対象 / 未就園児とその保護者 定員 / 50組  
申し込み / 3月10日(火)までに、電話で初倉児童センターへ

## － 生活のリズムを整えよう! －

3歳から幼稚園や保育園などに通う子どもが多くなりますね。園などは、集団生活を通じ、規則正しい生活を身に付ける場です。ぜひ、入園前から生活のリズムを整える準備を始めましょう。

朝

起床時間を決めて、早起きしましょう。朝ご飯は毎日、同じ時間に食べましょう。



昼



体を十分動かして遊びましょう。おやつは、決まった時間に、夕食に影響しない量を食べましょう。

夜

夕食は、就寝の2時間前までに済ませましょう。入浴・就寝時間になれば眠くなるように調整しましょう。



※ 土日の起床・就寝時間は、できるだけ平日と同じになるようにしましょう。

## 「地域おせっかい人養成講座」始まる!

地域における少子化対策強化のため、結婚・妊娠・出産・育児の切れ目のない支援を行う「地域おせっかい人」を養成する講座が始まりました。

初開催となった1月6日の講座では、おせっかい協会の高橋 恵 氏を講師に迎え、講師が実践してきた「誰に対しても見返りを求めない」「ためらうよりもまず行動」などの体験から、おせっかいの必要性やコツなど、今望まれている「地域に幸せを呼ぶおせっかい」について学びました。

1月20日には2回目の講座を開催。静岡団塊創業塾の原田和正氏を講師に迎え、「第二の人生、地域に使ってみませんか」をテーマに、講師自身の実体験で学んだ「シニアのための市民活動」について、3つのキーワード「行動」「コミュニケーション」「好奇心」を基に、おせっかいの極意や一歩

を踏み出すヒントなどを教えていただきました。

受講者の皆さんには、仕事や子育てで培ってきた知識や経験を存分に発揮されることが期待されます。

### 【受講者の声】

「人と人のふれあいの大切さを痛感しました」  
「講座を通じて、同世代の仲間ができたことは自信につながります」  
「おせっかいな仲間を増やし、優しく住みやすい地域にしていきたいです」



意見を出し合う受講者の皆さん