

ちこだより 7月号

— 氷見市地域子育てセンターだより —

令和7年7月1日発行



センター前の菩提樹は、今年も香しく開花し、いよいよ本格的な夏の到来です。暑くなると、夜何度も起きる、水分をなかなかとってくれない、便秘になった、あせもができた、機嫌が悪い、などという困りごと相談が増えます。生まれて初めての夏は特に心配事が多いですね。保健師さんとの連携で、みなさんのお力になりたいと思っていますので、いつでもご相談ください。さて、今年度の開放園の「子育て広場」のテーマは「これが知りたかった！子どもの睡眠に隠された秘密」です。睡眠について保健師さんを交えてみなさんでおしゃべりしましょう。また、入所に向けて計画的に開放園に参加しましょう。ご不明なことはいつでもご相談ください。

日	月	火	水	木	金	土
		1 	2 開放園1 	3 	4 	5 利用可
6 休み 第1日曜	7 	8 ♥	9 開放園2 ★	10	11	12 利用可
13 利用可	14	15 	16 開放園3 	17	18 ★	19 利用可
20 休み 第3日曜	21 休み 海の日	22	23 開放園4 	24	25	26 利用可
27 利用可	28 	29	30	31		

七夕かざり作りweek 10時～
午前中随時 親子で楽しもう

七夕のつどい 10時半～
星の冠を作って七夕のプレイタイム

ひみ大好きサラダさん! 10時半～
吉田サラダさん(ケーブルTV収録) **予約**

マタニティ&子育てなんでも相談
1時半～ 公認心理師 橋本順子さん
助産師・保健師・栄養士 ほか

しあわせピラティス 3時～
インストラクター 瀬戸裕子さん
見守り託児つき

クラフトdeリフレッシュ **予約**
子育て応援団による完全託児 10時～

ゆったりヘッドマッサージ
2時～ 整体師 南和恵さん

ハッピーイングリッシュ
国際交流協会協力 10時半～
ジェームズ・コリンズさん

ハンデっ子友の会 10時～
健康課・福祉介護課 保健師他 **予約**

のりのりズンバ 10時半～
インストラクター 谷口啓子さん



夏の工作
スタッフから
お誘いします
お楽しみに!

7月の開放園

開放園1	2日	マヤ★・みどり・ひかり
開放園2	9日	阿尾★・上庄・海清・アソカ、ナリ-
開放園3	16日	中央・あさひの丘
開放園4	23日	しんまち・十二町

記載のない園は実施しません ★は「子育て広場」

～ 8月の予定 *～*

5	火	10時半	大好きピカピカブ～!	予約
6	水	3時	しあわせピラティス	
7	木	10時	防災講座&防災ポーチづくり	予約
12	火	1時半	マタニティ&子育てなんでも相談	
20	水	2時	ゆったりヘッドマッサージ	
21	木	10時半	うたのおにいさん	
22	金	10時半	ハッピーイングリッシュ	
27	水	2時	6か月の集い	予約
29	金	3時	離乳食相談会	

お盆もずっとご利用いただけます!

氷見らぶり～パパ塾 **予約**

パパのお膝でにんぎょうげき

7月5日(土) 3時～(1時間程度) ヨシダ人形劇
なんだかおかしい、大人から楽しんで笑い飛ばそう!



駐車場が混雑する日があります!

「住民健診」「子どもの健診」などで駐車場が混雑する日があります。マナーを守り、駐車しましょう。提灯小屋あたりにも、駐車できるスペースがあります。スタッフにお問い合わせください。
サンダル履き等ではだしの方は・・・
入り口付近に、濡れタオルを置いてありますので、足を拭いてお入りください。

6月の講座～きょうこ先生の日記～

しあわせピラティス《11日》

毎月1回、午後、インストラクターの瀬戸裕子さんによる講座です。ピラティスは、ゆったりとした呼吸で身体の中心を考えながらほぐし、ママ達の身体のゆがみを整えリフレッシュすることができます。子育て中は、いつの間にか身体も疲れていきますよね。

センターのスタッフと氷見市更生保護女性会のボランティアさんが託児をしますので、ぜひ来てくださいね。

★次回は、7/9(水)の予定★



栄養士さんの離乳食相談会

試食つき《26日》

健康課の栄養士さんに協力していただき、いきいき元氣館の2階(健診のお部屋)で試食付き相談会をしました。離乳食の段階ごとの食材の大きさや固さ、味付けの話を聞いたり、季節のお野菜『なす』を使った後期離乳食の試食をしたりしました。「自分苦手やったんに食べれた!」「薄味やけど食べやすい!」「やってみようかな～」とたくさんの言葉が聞かれましたよ。おうちでも挑戦してみてくださいね。

★次回の相談会は、8/29(金)の予定★

※試食はありません。



『焼きナスのそぼろあんかけ』だよ!



アウェイ育児友の会《27日》

氷見市在住の市外県外出身の方が15組集まり、『いいね氷見』『びっくり氷見』『こうなったらいいな～氷見』の3つのテーマで、おしゃべりをしました。

「氷見はやっぱり魚美味しいよね～」

「みんなフレンドリーに声をかけてくれるよね」

「カフェつくってほしい♡」など、

たくさん書ききれなくなるくらい話して

くれましたよ。地元が一緒なママ達は

すっかり仲良しに…またおしゃべりしようね。

★次回は、9/26(金)の予定★

氷見市未来戦略課の職員も一緒に参加



たくさんおしゃべり
できました☆

