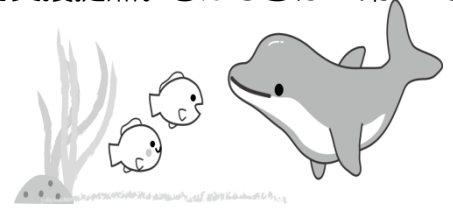


# いるかだより



いるかひろば は、0,1,2,3歳のお子さんを持つ親子のためのお部屋です。ひろばには子育て経験のあるスタッフがいつでもおりますので、初めてでも安心して気軽に遊びに来てください。ひろばの名前は原市場小学校から見える、通称『イルカ山』にちなんで名付けました。  
飯能市より委託され、NPO 法人子育て応援ゆうが運営しています。

月	火	水	木	金	土	日
1 ●	2 ●	3 ● 赤沢ふれあい ステーション	4 ●	5 ● ベビーデー (午前中)	6 ×	7 ×
8 × (入学式のため)	9 ●	10 ● えんどまめの日	11 ●	12 ● キッズデー (午前中)	13 ×	14 ×
15 ● リユースの日	16 ●	17 ●	18 ●	19 ●	20 ×	21 ×
22 ●	23 ●	24 ●	25 ●	26 ● 子育て講座 (午前中)	27 ×	28 ×
29 × (昭和の日)	30 × スタッフ会議			※4月8日は原市場小学校入学式のため閉室。 ※4月15日はリユースの日。詳細は裏面にあり。		

## お知らせ コーナー!

### 《4月の子育て講座》

4月26日(金) 10:00~12:00

[親子体操・新聞ビリビリ遊び・ママと作ろうハンドバック]

講師 関 みか先生

親子でスキンシップしながら、楽しく体を動かしましょう。  
動きやすい服装でお越しください。

定員:10組

申込み開始日:4月1日(月) 10:00より

ひろばに直接、またはお電話にて申込みください。

### 《えんどまめの日》

4月10日(水) 11:00~11:30

「ほんどこ」(原市場小学校図書ボランティア)のメンバーによるわらべうた・パネルシアター・絵本の読み聞かせなど、親子で楽しみましょう。予約不要。お気軽にどうぞ!

### 《赤沢ふれあいステーション》

4月3日(水) 10:00~11:30

場所:赤沢会館(駐車場もあります。)

市内の子育て中の親子の皆さん及び赤沢地区にお住まいの方々、一緒に楽しみましょう♪事前の申込みは不要です。お待ちしております!

### 《いるかベビーデー》

4月5日(金) 10:00~12:00

計測会・相談会を行います。

計測会 身長・体重を測りたいおさんはスタッフが測定いたします。

相談会 一人で悩んでいませんか?小さな事でも構いません。

ちょっと相談してみようかな?そんな軽い気持ちで構いません。心のもやもやを晴らしましょう。

\*ご希望であれば相談は別室で行う事も出来ます。

\*1対1でのお話もできます

\*飯能市子育て支援総合コーディネーターの石橋幸恵さんがみなさんのお話を聞いてくださいます。

対象:0歳~1歳未満

予約不要直接ひろばにお越しください。

午後はどなたでも計測・相談が出来ます。

### 《いるかキッズデー》

4月12日(金) 10:00~12:00

今月は『春の散歩を楽しもう♪』です。

春の草花や桜を見ながらみんなでお散歩しましょう!

未就園の2,3歳児対象です。

定員:8組

申込み開始日:4月1日(月) 10:00より

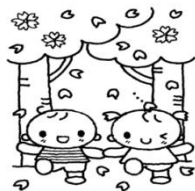
ひろばに直接、またはお電話にて申込みください。

※親子の飲み物をご用意ください。

※●印が閉室日です。予約制の講座の時間以外は、開室時間内(10:00~15:00)であれば、いつでもおそべます。

※ランチタイム(12:00~13:00)には、お弁当を持参すればひろばで食べることができます。

※ひろばでは緊急時に備えて貴重品・携帯電話を身につけていただくようお願いいたします。





大量の花粉、黄砂とともに春がやってきましたね。アレルギーをお持ちの方は、辛い時季になりました。先日いるかひろばに加湿器付き空気清浄機を設置しました。ひろばにいる間だけでも花粉症の事が忘れられればいいのですが…。そして、この時季は新しい生活が始まる方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか？初めてのお子さんを集団生活の中へ入れるのはママたちにとっても不安なことがたくさんありますよね。普段は就園前のお子さんのためのひろばですが、最初の慣らし保育期間中は、お子さんの体調と相談しながら、ひろばに遊びにきて大丈夫です。入園したての様子や先輩ママたちのお話が聞けて「うちだけじゃないんだ。」と安心できるかもしれません。また、スタッフにも幼稚園・保育園での様子を聞かせてくださいね。

## 子育て情報便！

### ☆リユースの日☆



4月15日(月) 10:00~12:00・13:00~15:00

去年、ひろばで貸出用の洋服を譲ってくださいとお知らせを出したところ、たくさんの洋服を寄付していただきありがとうございました。大切な洋服をそのまま眠らせておくのは、あまりにももったいないので、ご希望の方に差し上げたいと思います。上記の日程でいるかひろば研修室に並べておきます。

ご覧になりたい方はスタッフにお声かけください。

### …えほんコーナーよ！…

おひさまぼかぼか、春本番になりましたね。暖かくなって体ものびのびしたくなるこの時季に、一緒に体も動き出すような元気な絵本を紹介します。

「はねはね はねちゃん」

文 中川李枝子 絵 山脇百合子 福音館書店  
はねはね はねちゃんの体操がはじまりまです！まずは手を上にせいのびして、きりんさんに届くかな？次は手を前にして…

「でんぐり でんぐり」

作・絵 黒井健 あかね書房

けんちゃんがでんぐりででんぐり、ころん！いろいろなおともだちとでんぐりします。みんなででんぐり、楽しいね。

### ☆ぴーなっつサロン報告☆

2月19日(火)市民会館にて、つどいの広場にここにこというかひろば共催で、多胎児を持つママのためのサロンを開催しました。完全別室保育で、双子をスタッフに預け、ママたちはお茶を飲みながら、簡単なゲームをしたり、なごやかにおしゃべりしました。双子を育てる親ならではの悩みに共感し、「うちではこうしているよ」とアイデアを出し合ったり、あっという間の1時間半となりました。参加者からは、「同じ悩みを共有できる貴重な時間だった」「ぜひまた開催してほしい」などの感想をいただきました。

## ♪2月の子育て講座報告♪

「離乳食完了期～幼児の食事について～」

講師:飯能市保健センター管理栄養士 青木弘佳さん

2月15日(金)実施

離乳食期から幼児期の食事まで幅広く、わかりやすくお話をうかがいました。食事の内容のくわしいお話はもちろんですが、生活のリズムを整えていくことの大事さも深く理解することができました。睡眠をしっかりと、遊んでお腹をすかせて食卓につき、食事時間を規則的にして子どもの生活のリズムを作る。食事は、生活のリズムの大切な軸なんですね。

参加者からの質問では、おやつや味付けのことなどいろいろな質問について、ひとつひとつ丁寧に答えていただきました。子育てのなか、毎日の食事で大変ですが、ママ達の関心の高さと頑張りを感じました。

## スタッフレポート

先日我が家の娘たちは二人揃ってインフルエンザにかかりました。最初に持ち込んだのは長女。その二日後、次女も発熱。子どもたちを病院に連れていく車の中で、ふと思ったことがありました。彼女たちが小さかった頃は、「熱が出た!!」と言っては慌て、「咳が止まらない」と言っては悩み…言ってみれば「様子を診る」ということができないでいた私ですが、「熱が出てすぐ行っても反応でないな～」と「様子を診る」ことが自然にできるようになっていたのです。こうやって子どもを育てながら、自分が育ててもらっているんですね。さすがに二人の看病は疲れましたが、子どもたちの「ママありがとう」で、また元気になれる自分がいました！

子どもに何かある度に悩み、それを乗り越えると強くなるんですね。疲れた時は子どもにギュッとしてもらってください。子どものパワーは、すごいですよ。

by smile

### ～いるかひろば～

開室日:月～金曜日

(学校行事や月末業務で閉室日あり)

時間:10:00～15:00

ランチタイム:12:00～13:00

(お弁当を持参すれば食べられます)

場所:原市場小学校B棟1階

住所:埼玉県飯能市下赤工 442-2

電話:042-970-3010

駐車場:体育館南側駐車場

<http://www.nikoniko.justhpbs.jp/iruka/index.html>

