



# ゆらゆら通信 4月号



士別市子育て支援センターゆら  
 住所 士別市東5条7丁目  
 (あいの実保育園 2階)  
 電話 0165 (26) 7202  
 発行 令和8年3月末

新年度がスタートします!!雪がとけてきて少しずつ春の訪れを感じますね🌸 出会いを大切に、みなさんの思いに寄り添えるように、「ゆら」がみなさんのほっとできる場所となるよう頑張っていきますので、是非遊びにきてくださいね🎵今年度も楽しい行事を考えていこうと思いますのでよろしくお願い致します。

## 4月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			★ 1	★ 2 🎵	★ 3	4 ★AM お父さんあつまれ～ 9:30～11:30
5	★ 6	7 🎵 赤ちゃんDAY ～体操編～ 9:30～11:30 ★PM	★ 8	★ 9 🎵	★ 10	11 ★AM 母子健康手帳 交付土曜日
12	★ 13	★ 14 🎵	★ 15 作業療法士 相談日 9:30～11:30	★ 16 🎵	17 赤ちゃんDAY ～ミニ講話～ 9:30～11:30 ★PM	18 ★AM マタニティDAY 9:30～11:30
19	★ 20	★ 21 🎵 わくわくDAY (保健センター) 10:00～11:30	★ 22	★ 23 🎵	★ 24 こいのぼり作り 開放時間内 先着10名無所属対象	25 ★AM 母子健康手帳 交付土曜日
26	27 赤ちゃんDAY ～おしゃべり編～ 9:30～11:30 ★PM	28 簡単ハンドワーク 9:30～11:30	29 昭和の日	30		

・母子健康手帳は11日(土)・25日(土)と平日も交付しています。(事前予約)  
 ・マタニティDAYと赤ちゃんDAY(9:30～11:30)は申し込み制となっています。ご連絡ください。

・★三通常開放  
 対象⇒0歳から就学前のお子さんと保護者  
 ・🎵ふれあい遊び  
 火曜日の15時頃～  
 木曜日の11時頃～

・利用時間  
 午前の部 9:30～11:30  
 午後の部 13:30～15:30

## お願い&お知らせ

★ゆらを利用する際、行事が入っている場合がありますのでマチコミ又はおたよりの確認をお願いします。(※行事が入っている日は一般の開放は行っていません)引き続き風邪症状のある方の利用は控えて頂きます。  
 ★2ヶ月に一度、のぞみ園の前田作業療法士がゆらで運動発達面や療育の相談を受けています。(今回は4月15日です。)  
 申し込み制となっていますのでゆらスタッフまでご連絡ください。  
 ★ゆらゆら通信は士別市「暮らしナビ」やホームページからも見ることができます。  
 ★写真はNGという方がいましたらスタッフまでご連絡ください。  
 ★バーステイクカードを希望の方はスタッフに声をお掛けください。  
 AM11時までPM3時までとなっています。  
 ★育児などの悩み、相談は保育士・保健師にお気軽にご相談ください。  
 ゆっくり相談したい場合は予約をお願いします。(お部屋を用意します)  
 \*電話相談もご利用ください。

## 5月の予定

12日(火) 赤ちゃんDAY  
～体操編～  
16日(土) マタニティDAY  
19日(火) わくわくDAY  
(場所 保健センター)  
22日(金) 赤ちゃんDAY  
～ミニ講話編～  
※身長・体重測定はいつでもできますので声をかけてください。記録表をお持ちの方は持ってきてください。(バスタオル持参)



## 簡単ハンドワーク!



♪こどもの日の簡単ハンドワークを行います!可愛いこどもの日の飾りを作ります♪ぜひ申し込んでくださいね。

日時 4月28日(火)  
9時30分~11時  
場所 子育て支援センターゆら  
定員 8組  
会費 100円  
申し込み 4月6日~25日まで  
※お子さんはゆらのスタッフの見守りのもと自由に遊んでもらいます。

④メディアから離れて親子で遊び体力・運動能力を育てるには・・・  
**子どもの体力・運動能力は子どもが自主的に体を動かして自由に遊ぶことで育ちます。**そして、言葉の力や社会性も遊びながら育っていきます。いろいろなことを体験することで見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れるといった五感がバランス良く育ちます。今、日本の子どもたちは、子ども期に体を使った遊びが激減しています。その結果、運動不足による肥満などの生活習慣病や、ロコモティブ・シンドローム(運動器障害)が問題になってます。

⑤メディアから離れても豊かな時間を過ごせます~  
\*赤ちゃんと目と目を合わせ、語りかけることで赤ちゃんの**安心感と親子の愛着が育まれます。**  
\*親子が同じものに向き合って過ごす絵本の読み聞かせは親子が共に育つ大切な時間です。  
\*散歩や外遊びなどで親と一緒に過ごすことは**子どもの体力・運動能力そして五感や共感力を育みます。**

## メディアのお話し

今メディアが脳にとって良くない影響もあると問題視されています。ただ、時代背景もあることから大人がしっかりと理解する必要があります。2才まではなるべくメディアを避け、知識を持って上手につきあっていきましょう。

①言葉を話せない赤ちゃんは、泣いたりぐずったりすることで「おなかすいた」「おむつがぬれた」などの生理的欲求や「抱っこして」「遊んで」などの情緒的欲求を訴えます。→なぜ泣いているのかが分からない時に子育てアプリを見せるのではなく**「どうしたの?」などの言葉かけや抱っこなど繰り返す事で親子の絆ができてきます。**

②生まれたばかりの赤ちゃんでも明るい暗いの違いが付き、**明るい方を見ようとします。**特に30cmくらい離れた人の顔に注目することがすることがわかっています。**授乳中は赤ちゃんの目を見て話かけてあげることが大事です。**  
視力の発達に悪影響が...  
乳幼児期は視力が発達する重要な時です。テレビやDVD、特にスマホ、タブレットなどの小さな平面画面を見る時間が長いと視力の発達を妨げます。日本の子どもたちの視力は、テレビやゲーム機の普及のあと急速に悪化しています。**家のなかにはばかりいないで外で自然と触れ合ひましょう。**

③赤ちゃんに話しかけよう  
授乳中は、テレビなども消し、ゆったりとした気分で赤ちゃんに向き合ひましょう。  
「アーアー」「ウーウー」などの声を出したときには出来るだけ応え、相手をしてあげましょう。意味のある単語は1歳半頃に出るようになります。それまでは、**赤ちゃんは「言葉の貯金」をしているのです。言葉が話せない赤ちゃんにも、積極的に話しかけることが、言葉の発達にはとても大事です。**そのためにも、特に2歳までは子どもにテレビやDVD、スマホ、タブレットなどを見せることは控え

## ~こども誰でも通園制度が始まります~

4月6日(月)から子育て支援センターゆらにて、こども誰でも通園制度が始まります。保護者の就労を問わず0才6ヶ月から3才未満の未就園児が時間単位で利用できる制度です。

**利用場所** 子育て支援センターゆら

**実施時間** 月曜日~金曜日(土、日、祝日、年末年始は休み)

9:30~11:30 13:30~15:30 利用できる日時は予約管理システムから確認できます

**利用料金** 1人あたり1時間300円 世帯の状況に応じて減免があります

## ~みんなの様子~

2月26日にひな祭りの制作をしました。可愛い写真が撮れて素敵な製作ができました♪  
3月10日に育児講座「リラックスヨガ」がありました。癒やされました~の声が聞かれましたよ。  
~感想~  
・リラックスできて楽しかったです!託児もしていただいて、リフレッシュできました!  
・ヨガは初めてでしたが、楽しく出来ました!ありがとうございます。  
・身体もポカポカしてこっていた肩周りもほぐれてリラックスできました。ありがとうございました。  
・子ども預かってもらえる安心感のもとにヨガができたので、1時間でしたがとてもリラックスできました。ありがとうございました。

