

パッと晴れた日には、太陽の暖かい日差しと、さわやかな風が吹き、外遊びや散歩が楽しい季節になりました。春の散歩では、子ども達にとってワクワクする発見が沢山あります！お父さん、お母さんも、子どもの頃にちょうちょうを追いかけてたり、草花を手の平いっぱい集めたりした経験はありませんか？「ダンゴムシを触ってみたら丸まった！」「チューリップの匂いはどんな匂い？」見るだけではなく、触ってみたり、匂いを嗅いでみたりと、五感を刺激して遊ぶことで、いつものお散歩も、さらに楽しくなりますね。また、太陽の光を浴びることで、ビタミンDが生成され、免疫力を高めたり、骨の健康を保ったりする効果があります。ご存知でしょうか？人間の体内時計は、1日25時間周期といわれています。でも、地球の周期は24時間周期。この時間のずれは、朝の光を感じることで、リセットできるそうで、リセットされないと、時差ぼけのような状態が続いてしまいます。大人も雨の日に朝の光を感じないと、パッとしない一日になってしまうこともありますよね。朝の光を浴びることは、1日を気持ちよく過ごすためのスイッチのようです。晴れた日には、朝の光を浴びて、散歩や外遊びでよく遊んで、よく食べて（飲んで）、よく寝る。子どもの生活リズムが整うと、ご機嫌のよい時間が増えて、さらに子育てが楽しくなります。散歩のついでや雨の日、ひよこる～おでも、各種イベントや様々なおもちゃを用意していますので、ぜひ遊びに来てください。

4月のひよこる～の様子

あかちゃんのつどい

♪さいた さいた  
チューリップのはなが♪



パパの利用も増えています。



こどもの日 手作り遊びのコーナー

はつけよーい、のこった！！



金太郎になりきって、  
熊を倒そう！



お友達に興味津々！！



こいのぼり製作

段ボールスタンプ  
ぺったん！！



うまれて初めての  
こいのぼりをみつめる



遊びの広場利用時間

申込時間 午前9時～希望利用時間まで

1部 10:00～11:30

2部 13:00～16:00



# イベントのお知らせ


## ～おおきくなったかな(身体測定の日)毎月2日間～

今年度からひよこる～むで毎月2日間、身体測定の日を実施しています。定期的に身長と体重を測ることで、お子様の成長を感じ、健康管理ができます。お子様の成長で気になることがございましたら、お声かけください。

5月の実施日

●5月30日(火) ●5月31日(水)

朝の9時以降にお電話で遊びの広場を  
ご予約下さい。




身長・体重の記録カードもあります。



身長・体重計は2種類、  
ご用意しています。



ベビーマッサージの効果

- ♡免疫力UP♡リラックス効果
- ♡脳への刺激♡筋力の発達

など盛りだくさん!

良質な睡眠や便秘解消にも繋がります。

## 歯のお勉強会

健康増進課の歯科衛生士さんと一緒に、  
子どもの「歯の健康」について  
お勉強しましょう!

- 6月5日(月) 10:30~  
対象 1歳~未就学児と保護者
- 6月8日(金) 10:30~  
対象 1歳未満の赤ちゃんと保護者

※要申込 5月19日(金)~先着20組  
Zoomでの参加も可能です



## ベビーマッサージ

ベビーマッサージの講師の先生が  
教えに来てくれます。

ぜひ、親子で体験してみませんか?

- 日時: 6月12日(月) 10:30~
- 場所: 保健福祉センター 多目的ホール
- 対象: 0歳~未就学児と保護者

※要申込 6月1日(水)~先着20組  
Zoomでの参加も可能です



## ひよこる～むへのお問い合わせについて

- ひよこる～む TEL 06-6904-8601 (お問い合わせ時間 午前9時~午後4時)
- イベントに参加、遊び広場を利用希望の方は来館される前にホームページ  
(すくすくひよこナビ、ひよこる～む)にてご確認いただくか、お電話にてお問い合わせください。  
※館内でのご飲食はご遠慮いただいております。

ひよこテラスでは、電話・来所・メール・オンラインにて相談を受け付けております。

- ひよこテラス TEL 06-6904-8602 (お問い合わせ時間 午前9時~午後5時半)  
mail [hiyokoterace@icloud.com](mailto:hiyokoterace@icloud.com)

ひよこる～む Twitter しています!

門真市子育て応援隊@ひよこる～む Twitter

認知症当事者の「自立できる力」を高め、  
住み慣れた地域で、  
「自分らしく」生活できるための支援をします。



2022年3月23日宣言

認知症を理解し、認知症の人や家族を  
見守る、認知症サポーターを一人でも  
増やし、安心して暮らせるまちを、  
みんなで作っていくことをめざしましょう。

Click

認知症バリアフリー宣言ポータル



# 5月の予定表

※イベントのご予約、詳細は、  
お電話にてお問い合わせください。

げつ	か	すい	もく	きん	ど	にち
1 1才以上の つどい ※申込(4/17~)	2 えほんの広場	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 お	7 お
8	9 つくって あそぼう! 13:00~14:00 ※申込(4/25~)	10	11 あかちゃんの つどい (のびのび) ※申込(4/26~)	12	13 や	14 や
15 あかちゃんの つどい (すくすく) ※申込(5/1~)	16	17	18 2才のつどい ※申込(5/1~)	19 わくわくる〜む	20 す	21 す
22 誕生日会 10:30~ ※申込(5/8~)	23	24 あかちゃんの つどい (ぐんぐん) ※申込(5/10~)	25	26 紙芝居の広場	27 み	28 み
29 1才のつどい ※申込(5/16~)	30 おおきくなったかな (身長・体重測定)	31				

- わくわくる〜む 自由に遊んでいただける運動遊具を設置します
- えほんの広場 絵本の読み聞かせをします
- かみしばいの広場 紙芝居の読み聞かせをします
- つくってあそぼう! 手作りおもちゃを作ります
- お誕生日会 みんなでお誕生日をお祝いしよう!
- あかちゃんのつどい
  - のびのび 0~5ヶ月
  - すくすく 6~8ヶ月
  - ぐんぐん 9~11ヶ月
- 1才のつどい 満1才のおともだち
- 2才のつどい 満2才のおともだち
- 1才以上のつどい 満1才から就学前のおともだち
- おおきくなったかな 身長・体重を測定します

**1才・2才からのつどい**

5月のうた: ♪ぶんぶんぶん♪

♪パンダ ウサギ コアラ♪

5月のあそび: ボール遊び

天候やコロナウイルスの影響により臨時休館や  
イベント日程の変更、参加人数等の変更が  
急に生じる場合があります。ご了承ください。  
最新の情報は、ホームページ、もしくは、  
電話でご確認くださいませようお願いします。



# 6月の予定表

げつ	か	すい	もく	きん	ど	にち
			1 えほんの広場	2	3 <b>お</b>	4 <b>お</b>
5 歯のお勉強会 (1歳~5歳) ※申込(5/19~)	6	7	8 歯のお勉強会 (1歳未満) ※申込(5/23~)	9 あかちゃんの つどい (のびのび) ※申込(5/23~)	10 <b>や</b>	11 <b>や</b>
12 ベビーマッサージ ※申込(6/1~)	13	14 2才のつどい ※申込(6/1~)	15 つくって あそぼう! 13:00~14:00 ※申込(6/1~)	16 あかちゃんの つどい (すくすく) ※申込(6/1~)	17 <b>す</b>	18 <b>す</b>
19 1才以上の つどい ※申込(6/7~)	20	21 わくわくる〜む	22 1才のつどい ※申込(6/7~)	23 誕生日会 10:30~ ※申込(6/7~)	24 <b>み</b>	25 <b>み</b>
26	27 あかちゃんの つどい (ぐんぐん) ※申込(6/13~)	28 紙芝居の広場	29 おおきくなったかな (身長・体重測定)	30		

## 一緒に悩んで、一緒に子育て！ひよこテラス



☆妊娠届出時に、助産師や保健師が個別にお話を伺い、出産準備のお手伝いをします。  
☆産後2週間頃に、お電話でお母さんの体調や赤ちゃんのご様子等を伺い、ニーズに合わせたサービスのご紹介をします。

問い合わせ 門真市保健福祉センター 4階 健康増進課

☎06-6904-6500

☆保育士等がこどもへの関り方や、遊び方へのアドバイス、育児相談、  
地域の子育て支援情報のご紹介などを行います。

問い合わせ 門真市保健福祉センター 3階 地域子育て支援センターひよこる〜む内

☎06-6904-8602



気になること  
困ったこと  
なんでも話してね