



# 門真市地域子育て支援センター

## ひよこだより 4月号

No. 37

門真市御堂町14-1 門真市保健福祉センター3F

TEL 06-6904-8601 担当 山下 恵里奈



あたたかな春の陽ざしに包まれて、色とりどりの花が咲き始めています。

さあ、期待も膨らむ「出会い」の季節、いよいよ新年度が始まりました。ひよこる～むでは、就学前の子どもさんと保護者が自由に交流できる「ひろば」を中心として、イベントなども開催しています。

昨年度は、コロナの影響による休館もありましたが、ZOOM イベントを通して多くの親子と楽しいひと時を共有しました。また、ひよこる～むで行う催しは、毎月定期的に行われる広場や、お誕生日会、クリスマス会などのイベント、講師の方による育児に関する勉強会があります。

親子で、お友だちと、みんなと、色々なことを体験して楽しい時間を一緒に過ごしましょう！

ひよこる～むには、市内の子育て支援の情報をお知らせしたり、一緒に探したりする利用者支援専門員の保育士も常駐しておりますので、ちょっとした子育ての困り事や『こんなときどこに相談すればいいのかな?』というような疑問などがありましたらお気軽にお声掛けください。

暖かくなり、お出掛けしやすい季節となりましたので、是非遊びに来てくださいね。

### 門真市地域子育て支援センター

## 「ひよこる～む」

ひよこる～むの部屋は、「静の空間」と「動の空間」に分かれています。

「静の部屋」では、小さな赤ちゃんがハイハイやずり這いを楽しんだり、絵本も落ち着いて読むことができるような空間になっています。

「動の部屋」には、滑り台など体を動かせるような運動遊具や、やりとり遊びができるおままごとがあるので、自然とお友だちと関わって楽しむことができる空間となっています。

また、保育園や幼稚園に通い始める前の準備期間として、親子で集団活動を体験できるようなイベントや交流会なども行います。育児に関するお悩みは保育士にお気軽にご相談ください。

#### 遊び場

- 利用時間…平日 月曜日～金曜日  
午前10時～午後4時
- 対象…未就学児と保護者
- 費用…無料
- 場所…保健福祉センター 3階
- お問合せ先…門真市地域子育て支援センター  
ひよこる～む(遊びの場)  
TEL 06(6904)8601

#### ご利用案内

#### 相談窓口

- 利用時間…平日 月曜日～金曜日  
午前10時～午後5時30分
- 相談方法…電話・来所・メール・ZOOM  
TEL 06(6904)8602
- Mail: [hiyokoterace@icloud.com](mailto:hiyokoterace@icloud.com)

〈アクセス〉〒571-0064 門真市御堂町14-1

保健福祉センター3階 ひよこる～む



3月の  
ひよこる～む(ZOOM)



手作りスクリーンシアター



一年間ありがとうございました。



知っておきたい!

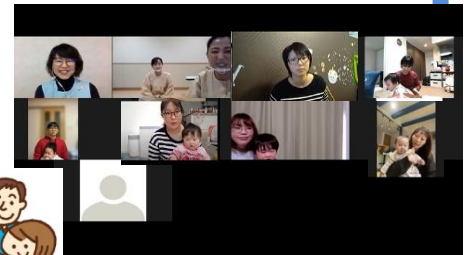
赤ちゃんの眠り基礎講座  
～良いねんねでママもパパもすっきり子育て～



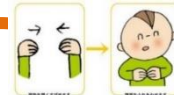
3月1日、乳幼児睡眠アドバイザーの講師の方によるZOOMイベントを開きました。講座では、乳幼児の睡眠の特徴から「寝かしつけて何?」というような素朴な疑問にもお応えいただき、幅広い内容で乳幼児の睡眠についてお話をしていただきました。

安心して眠れる「良いねんね」には、「**安心できる環境と習慣(ねんねルーティーン)**」が大切であるということ学びました。朝はカーテンを開けて光刺激を与えることで赤ちゃんの体内時計をリセットする、食事時間を決めて生活リズムを整えることや、寝る前のねんねルーティーン(絵本の読み聞かせや、ぬいぐるみなど)を決め、習慣付けることで安心感につながり、ぐっすりとした「良いねんね」ができるようになるとのことでした。

お子さんの睡眠で困っている方は、ぜひ、試してみたいはいかがでしょうか。  
ご興味がある方は、お尋ねください。



ベビーサイン



以前、お子さんと子育て支援センターを利用して、実際にベビーサインをつかって子育てをしていたお母さんを講師として招き、ZOOM イベントで体験会を開いていただきました。

ベビーサインとは、まだ言葉をうまく話せないお子さんと、手話やジェスチャーを使ってコミュニケーションをとる育児法のことです。ひよこる～むで二回目となる今回の体験会では、言葉にベビーサインを添えることでベビーサインを通して子供の気持ちに気付き、親子共にストレス軽減となったという講師の方の体験談に、驚きと関心を抱きながら聞き入っておられました。

ベビーサインを交えた手遊びやふれあい遊びをして、お母さんだけでなくもお子さんも楽しく参加することができました。

休館中のひよこる～むの

〇イベント

活動について

コロナウイルスの感染状況により、休館中はすべてのイベントをZOOMで行います。(イベントの日程は裏面の予定表をご覧ください。)

ZOOM イベントの参加をご希望される場合は、お電話で申込み頂き、その際に、パスワード等をお知らせします。  
(☎06-6904-8601)

〇子育てに関する相談

電話相談→随時(10時～17時半)

来館相談→\*要予約

お電話でお問い合わせ下さい。

(☎06-6904-8602)





# 4月の予定表

げつ	か	すい	もく	きん	ど	にち
				1	2	3
					お	お
4 ・1才のつどい ・つくって あとぼう! 13:00~14:00 ※申込(3/22~)	5 えほんの広場 10:00 13:00 14:30	6	7	8 あかちゃんの つどい (すくすく) ※申込(3/25~)	9 や	10 や
11 2才のつどい ※申込(3/28~)	12	13 1才以上の つどい ※申込(3/29~)	14 あかちゃんの つどい (のびのび) ※申込(3/31~)	15 あかちゃんの つどい (ぐんぐん) ※申込(4/1~)	16 す	17 す
18 わくわくる〜む 10:00 13:00 14:30	19	20	21	22	23 み	24 み
25 誕生日会 10:30~ ※申込(4/12~)	26	27	28 かみしばいの 10:00 広場 13:00 14:30	29 昭和の日	30	

- 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
- かみしばいの広場 紙芝居の読み聞かせ
- 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

1才・2才のつどい  
4月のうた：♪ちょうちょう♪  
♪ぱんだ・うさぎ・こあら♪  
4月のあそび：新聞紙で遊ぼう!

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。

※ご予約、詳細は、お電話にてお問い合わせください。



# 5月の予定表

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

## お知らせ

天候などによりイベントの日程が変更・中止となる場合もあります。

イベントに参加、遊び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) にてご確認ください。お電話にてお問い合わせください。

● 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)

※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・ZOOM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 してます!

門真市子育て応援隊@ひよこる~む Twitter

