

子育ておひさま健康



1月号

あけましておめでとうございます。

清々しい一年の始まりです。今年も健康で元気にすごせて笑顔
いっぱいの一年になりますように！

子育てセンターなかよし、びらふでは、子どもたちが健康での
びのびと心豊かに過ごせるよう、そして、来所されるみなさんの
楽しい交流の場となれるよう、今年も職員みんなで見守っていき
たいと思っています。よろしくお願いします。

子育てセンターなかよし
TEL 0887-53-1008
香美市土佐山田町山田 1150 番地 1

子育てセンターびらふ
TEL 0887-59-3121
香美市香北町美良布 1085 番地

令和4年12月末日発行

マタニティ教室

安心して出産を迎えられるよう、妊娠・出産・育児について
学ぶことができます。

日時：1月6日（金）、1月20日（金）、2月3日（金）

各 10：00～11：00

場所：子育てセンターなかよし

対象：香美市在住の妊婦、香美市に里帰り中の妊婦。

内容：沐浴実習、赤ちゃんのお世話体験、妊婦体験、子育て
サービスの紹介、相談コーナーなど

定員：10 組程度

★新型コロナウイルス感染防止のため、中止となる場合があ
りますので、事前にお問い合わせください。

「問い合わせ・申し込み先」

子育てセンターなかよし TEL（0887）- 53 - 1008

健康介護支援課 TEL（0887）- 52 - 9281

ふたご・みつごちゃんのつとい さくらんぼ



先輩ママの話を聞いたり、あるあるトークをしてみませんか。

日時：1月13日（金） 10：00～11：00

場所：子育てセンターなかよし

対象：香美市、または香美市近郊にお住まいの、ふたご
みつごのお子さんとお母さん。ふたご以上を妊娠
中のお母さん。お父さんやご家族も大歓迎です。

内容：子育て情報交換、フリートーク、交流

★新型コロナウイルス感染防止のため、中止となる場合があり
ますので、事前にお問い合わせください。

「問い合わせ・申し込み先」

子育てセンターなかよし TEL（0887）- 53 - 1008

子育てセンターには、保健師、保育士、
栄養士がいます。お子さんの発達や
子育てに関することなど、お気軽にご
相談ください。

月～金8：30～17：15
子育てセンターなかよし
子育てセンターびらふ



電子メディア… ちょっと考えてみませんか？

脳と体の発達との関係



～光による直接刺激の弊害と、使用習慣による二次障害が～

電子メディアが脳や体に与える影響としては、ブルーライトによる弊害と、こ
れらの使用によるよくない生活習慣が問題視されています。それ以外で特
に気がかりなのは、電子メディアの映像を見ているときやゲームをしている
ときは、脳の前頭前野がほとんど働いていないという研究報告があります。

前頭前野は、物事を認識、理解、創造したり、思考する際に働く部位で、
人と関わることで活発化します。乳幼児の脳は、五感をフルに使った体験
から得た刺激で発達していくので、視覚をつかさどる部位ばかりに刺激を
与えていては、発達に偏りが生じる恐れがあります。また、電子メディアに
触れている時間が長くなれば、体を使ってあそぶ時間も減り、体力面への
影響も危ぶまれます。

～ブルーライトは目だけでなく脳にも悪影響が～

スマホやタブレットなどの画面から発せられるブルーライトは、目の網膜に
ダメージを与え、細胞を破壊します。発達過程の乳幼児の目には、それは
大きな障害に。また、脳への影響も大きく、なかでも睡眠障害が問題視され
ています。寝る前にブルーライトにさらされると、体内時計がくるい、脳は眠
くなくなってしまうのです。乳幼児の発育に大切な睡眠が妨げられることは
子どもの成長発達に大きく関わってきます。

※「小児保健研究」63巻5号掲載論文「テレビ視聴時間の長短が幼児の生活習慣に及ぼす影響」より



*子育て応援します。

なかよしひろば・にこにこひろば

日中、在宅で子育て中の親子に子育
てセンターなかよし、子育てセンター
びらふでは遊び場を開放しています。
自由にあそんだり、他にもたくさん
のあそびを経験し楽しんでいます。

子ども同士、保護者同士の交流の
場にもなっており、ひろばでの生活が
有意義なものとなっているようです。
ぜひおいで下さい。



一時預かり



育児中の保護者の通院や出産、
短時間勤務、リフレッシュ等に伴
う一時預かりを生後6か月から実
施しています。お友達と遊んだり
散歩したり給食を食べて過ごし
ます。利用者が多い時期はご希望
に添えない場合もありますので、
空き状況や詳しい事は各子育て
センターへお問い合わせくださ
い。翌月分の予約まで可能です。

☆体調の悪いときは、感染症拡大防止のため、ご利用を控えていた
だくようにご協力をお願いいたします。発熱があった場合は解熱後
24 時間経過してからのご利用をお願いします。

1月 子育てセンターなかよし 予定表

なかよしひろば 月～金 9:00～14:00
TEL 0887-53-1008

日	月	火	水	木	金	土
1 元旦	2	3	4	5	6	7
8	9 成人の日	10	11 育児相談 なかよしひろば 12:00～14:00	12 なかよしひろば	13 さくらんぼ なかよしひろば 12:00～14:00	14
15	16	17	18 親子 ふれあいリズム なかよしひろば	19 なかよしひろば	20 なかよしひろば	21
22	23	24 つくってみよう なかよしひろば	25 絵本の読み 聞かせ なかよしひろば 8:30～11:30	26 なかよしひろば	27 なかよしひろば	28
29	30 誕生会 なかよしひろば	31 なかよしひろば				

★1月は4日<水>から始めます

★ 育児相談

- ◎ 日時：1月11日（水）9:30～11:30
- ◎ 保健師や栄養士による育児相談や身体計測ができます。
- ◎ 助産師による母乳相談があります（母子手帳をお持ちください）

★ 親子ふれあいリズム

- ◎ 日時：1月18日（水）10:30～11:00（定員5組）
- ◎ ピアノのリズムに合わせて親子で楽しく体を動かします。
- ◎ 予約制です。16日までにご予約ください。

★ つくってみよう

- ◎ 日時：1月24日（火）9:30～10:30（定員5組）
- ◎ 牛乳パックでこまを作ります。
- ◎ 予約制です。20日までにご予約ください。

★ 絵本の読み聞かせ

- ◎ 日時：1月25日（水）11:00～（定員5組）
- ◎ 予約制です。23日までにご予約ください。

★ 誕生会

- ◎ 日時：1月30日（月）10:30～11:00（定員5組）
- ◎ 1月生まれのお友達の誕生日をお祝いしましょう。
- ◎ 予約制です。26日までにご予約ください。

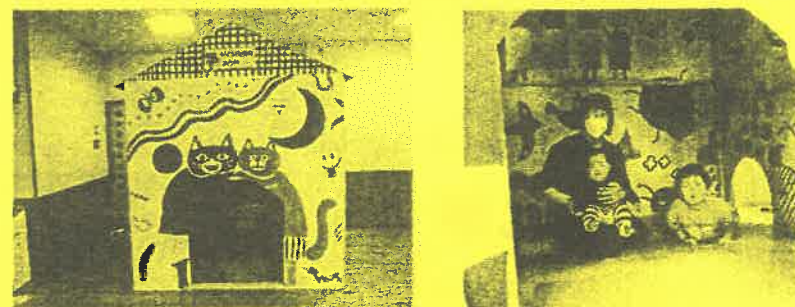
* コロナウイルス感染拡大防止のためイベントが中止または延期する場合があります。
詳しい事はホームページや電話等でお問い合わせください。

柴田ケイコ先生の

『木のおうち』の紹介

子どもたちは絵本が大好きです。親子で絵本を見て楽しむ姿がひろばでもよく見られます。そんな子どもたちが大好きな絵本を描かれている柴田ケイコ先生が、展示会に飾ってあった“木のおうち”を香美市の子どものために寄付してくださいました。木のおうちには、柴田先生が手描きしたすてきな絵がいっぱい描かれています。
その木のおうちが今、子育てセンターなかよしにあります。親子でおうちの中に入ったりして楽しそうに遊んでいます。

★柴田ケイコ先生の作品は『パンどろぼう』『ぼめちゃん』『めがねこ』『しろくまくん』シリーズなどたくさんあります。



お子さんと楽しくできる“ふれあいあそび”を紹介します

「10人のインディアン」の替え歌であそんでみましょう。

「フラスラ おてて」

♪フラスラフラスラ フラスラおてて
(両手をフラスラ～と 揺らす)

グルグルグルグル グルグルおてて
(グルグル～と かいぐりをする)

パチパチパチパチ パチパチおてて
(パチパチ～と 手拍子をする)

さいごはおかお パ～ッ！
(顔に両手を当て、「いないいないばあ」をする)



1月 子育てセンターびらっ 予定表

にこにこひろば 月～金 9:00～14:00
TEL 0887-59-3121

日	月	火	水	木	金	土
1 元旦	2	3	4	5	6 にこにこひろば	7
8	9 成人の日	10	11 誕生会 どんぐりの会 にこにこひろば 12:00～14:00	12 にこにこひろば	13 にこにこひろば	14
15	16	17	18 育児相談 にこにこひろば 12:00～14:00	19 にこにこひろば	20 にこにこひろば	21
22	23	24	25	26 つくってみよう にこにこひろば 12:00～14:00	27 にこにこひろば	28
29	30 にこにこひろば	31 にこにこひろば				

★「にこにこひろば」は1月4日から始めます。

★ どんぐりの会・誕生会

- ◎ 日時：1月11日（水）10:00～11:00（定員6組）
- ◎ 香美市立図書館のスタッフの方による読み聞かせです。
- ◎ 楽しい絵本がたくさんあるよ。
- ◎ 一緒に1月生まれのお友達をお祝いしましょう。
- ◎ 予約制です。6日までにご予約ください。

★ 育児相談

- ◎ 日時：1月18日（水）9:30～10:30（定員3組）
10:30～11:30（定員3組）

- ◎ 母子手帳をお持ちください。
- ◎ 保健師による育児相談や身体測定ができます。
- ◎ 電話などで 当日9:00までにご予約ください。

★ つくってみよう

- ◎ 日時：1月26日（木）9:30～11:30（定員3組）
9:30～11:30（定員3組）

- ◎ プラ版でかわいい飾りをつくってみよう。
- ◎ 予約制です。24日までにご予約ください。

* コロナウイルス感染拡大防止のためイベントが中止または延期になる場合があります。
詳しいことはホームページや電話でお問い合わせください。

