

4月の予定	なかよし広場こっこ (きよね夢てらす内) 9:30~16:00 0866-92-0355 (お問い合わせは、広場が開いている 時間内でお願いします。)	なかよし広場びよこっこ (天満屋ハビータウンリブ総社店内) 10:00~16:30 0866-31-7686 (FAX兼)	子育てカレッジ チュッピーひろ ば (岡山県立大学内) 10:00 ~15:00	ふれふれパーク (清音ふれあい 広場) 10:30 ~13:00
1日(土)	休み			
2日(日)	パパデー 9:30~12:30 ※午後休み	休み		
3日(月)		赤ちゃんの広場 14:00~16:30		
4日(火)		読み聞かせタイム 11:00~(20分程度)	OPEN	
5日(水)	休み			OPEN
6日(木)				
7日(金)	★ 2・3才児同級生タイム10:30~11:30 カンガルー広場13:00~16:00			
8日(土)	休み	◎ プレママ&パパタイム(10時~12時) カンガルーひろば(13時~16時半)		
9日(日)	休み	休み		
10(月)	離乳食教室(5組予約制) 10:00~13:00			
11(火)		初めましての日 10:00~12:00	OPEN	
12(水)	休み	休み		
13(木)				
14(金)	0・1才児同級生タイム 10:30~11:30			
15(土)	休み			
16(日)	休み	休み		
17(月)				
18(火)	つどいラッコ10:00~11:00 読み聞かせタイム11:30~(20分程度)			
19(水)	休み		OPEN	
20(木)	☆ 赤ちゃんタイム(10時~12時)			
21(金)	1・2才児同級生タイム 10:30~11:30			
22(土)	休み	☆ 双子ちゃんタイム 10:00~12:00		
23(日)	休み	休み		
24(月)		つどいラッコ10:00~11:00		
25(火)		歯科相談10:30~12:00		
26(水)	☆ プレママタイム 10:00~12:00 ※午後休み		OPEN	
27(木)	初めましての日			
28(金)				
29(土)	休み	休み		
30(日)	休み	休み		



NPO法人 きよね夢てらす  
子育て応援こっこ

4月



【ふれふれパーク】(5日)  
10:30~13:00  
「お花見を楽しもう」(お汁&炭火)  
持ち物:お弁当、飲み物、汚れてもいい服装、  
マイ食器、マイ箸、  
炭火で焼いてみたいもの  
参加費:1家族100円

【こっこ】  
離乳食教室(10日)  
アレルギー食教室(17日)  
10:00~13:00  
※各5組予約制  
栄養士のスタッフと一緒に作ります。調理  
後は、親子で試食をします。  
材料代300円(おつりがいらぬように)  
エプロン、三角巾、マイ食器、お茶  
を持ってきてください。  
参加は、1人1回、生後5カ月からです。  
※予約はびよこっこ(0866-31-7686)へお願い  
します。

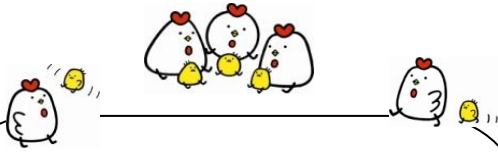
【びよこっこ】  
歯科相談(25日)10:30~12:00  
歯科衛生士のかたが来て下さるので  
歯科相談ができます。お気軽にお越し  
ください。

★つどいらっこ★ 10:00~11:00  
こっこ(18日) びよこっこ(24日)  
母子保健事業について市役所の方が  
分かりやすくお話して下さいます。

【こっこ】  
同級生タイムについて  
同級生タイムは、親子で交流が広がる  
ことを目的に、各年齢(学年)月1回  
開催しています。同じ年の子ども・その  
保護者が集へば、子どもの成長や困り  
ごとについても共感し合えて、より交流  
が深まるのではないかなと思います。  
親子での交流のきっかけとなるよう  
その月に合わせた簡単な内容の遊びなど  
を企画していますが、参加者同士がしっ  
かり交流できることが、同級生タイムの  
一番の目的なので、ママたちから出た  
アイディアなどがあれば、スタッフに  
どんどん教えてくださいね。  
《同級生タイムの年齢分け》  
\*2・3才児  
(平成26年4月2日~  
27年4月1日生まれの子)  
\*1・2才児  
(平成27年4月2日~  
28年4月1日生まれの子)  
\*0・1才児  
(平成28年4月2日~

☆=午前★=午後 ◎=1日は、助産師が広場において母乳相談などができます。(※都合で変更になることもあります。)





### 子育て応援こっこの各ひろばの特徴

#### なかよし広場 こっこの特徴

- ・部屋が広くて外遊びもできるので、活発な遊びができるようになった2、3才の子の利用が多い。
- ・12～13時の間は、広場の中で食事ができるのでお弁当持ちでゆっくり過ごすことができる。

#### なかよし広場 びよこっこの特徴

- ・広場で遊んだ帰りにリブで買い物ができる。その反対に、リブへ買い物に来たついでに広場で遊べる。

#### 子育てカレッジチュッピーひろばの特徴

- ・学生さんが広場に遊びに来てくれることがあるので、お兄さん、お姉さんと遊べる
- ・学食が食べられる。
- ・広いキャンパスの中で安心して子どもが外で遊べる。

#### 【カンガルーひろば】

広場に助産師さん、保健師さんがいて下さり、妊娠からのお相談ができます。お気軽にご利用ください。  
 ♪こっこ 毎月第1金曜日午後13時～16時  
 ♪びよこっこ 毎月第2土曜日 午後13時～16時半

※変更になる場合もあります。毎月のおたよりでご確認ください。

#### 【チュッピーひろば】 (4日、11日)

大学構内には、桜の木があってお花見ができます。4月4日(火)、11日は、まだ桜の花も咲いている頃だと思います。お天気が良ければ、みんなでお花見をしたいなあと思っていますので、ぜひお弁当を持って遊びに来てくださいね。

#### ママのための“癒し”コラム

～いつも願いが叶ってる～

新しい年度が始まりました。今までのパターンから抜け出して変化を起こすのにとってもよいタイミングだと思います。

**ワクワクした想いはワクワクする出来事を、不安な想いは不安な出来事を連れて来てくれます。**

想いは相手の心と書きますね。自分の心は息。息は呼吸。呼吸が息となって相手の心に届き、あなたの心を見せてくれます。ふか～く深呼吸をして、自分の息がどのような心を変えているのか注意深く観察してみましょう。不安や不満があるときには呼吸は浅くなっています。焦っている自分や不安な自分に気づいたら深く深呼吸をしながら自分を見つめる時間を取ってみましょう。どんな想いを抱えていてしんどかったのか、自分にとって必要のないものなら、呼吸とともに手放してみましょう。モヤモヤするのなら自分ごとと受け入れて、今はそうなんだねと包んであげてください。少し落ち着いたら言葉や返す反応を変えてみる、違う角度から見て試すなど具体的に行動を変えていきましょう。あなたがあなた自身の価値に気づいて新しい年度をワクワクした気持ちで始められますように♪



### 同級生タイム

同じ年に生まれた子とその保護者が集い、親子で友達作りができた、同級生ならではの話題や悩み事をお話しながら交流する場です。

☆以下のように同級生を設定しています。

2・3才児 (平成26年4月2日～27年4月1日生まれの子)

1・2才児 (平成27年4月2日～28年4月1日生まれの子)

0・1才児 (平成28年4月2日～)

### 赤ちゃんタイム【第3木曜日午前】※1才未満の赤ちゃんとその保護者が対象です。

親子ふれあい体操(赤ちゃんは裸になります)、産後ピクス(ママは動きやすい服装で来てください)など、内容が盛りだくさんです。

(注意) 赤ちゃんタイムは好評につき、こっこかちびっこ広場のどちらか月1回の参加とさせていただきます。

※バスタオル・お茶・母子健康手帳持ってきてください。

### フレママタイム【第4水曜日午前】\*午後休み※妊婦さんとその家族が対象です。

マタニティピクスまたはヨガや、助産師による産前産後の話など、健康なマタニティライフから 安産、産後の体作りがサポートできる内容になっています。妊娠中からのママ同士の交流が赤ちゃんが生まれてからもずっと続く出会いの場になるといいなと思います。

(注意) ・動きやすい服装で来てください。

・体操(ピクスまたはヨガ)は10時から始まります。

・体操には、自己管理のもとくれぐれも無理のない範囲でのご参加をお願いします。当日は参加にあたり助産師が問診チェックを行い、

了承のうえ同意書に記入していただきます。

※母子健康手帳を持ってきて下さい。

今月は「胎教と食事について」です。



### 《こっことびよこっこ》の毎月ある行事》

#### 初めましての日

広場へ行ってみたいけど最初の一步がなかなか出せない・・・という人。広場を初めて利用する人同士が集う場です。気軽に遊びに来てくださいね。

広場へ来る時は、みなさん勇気を出しドキドキしながら来られます。

この時間だけは、**広場初心者(利用回数1,2回程度の人)のみの利用とさせていただきます。**

#### 読み聞かせタイム

総社市立図書館の司書さんが来て、絵本や紙芝居の読み聞かせ、エプロンシアターなどをしてくれます。



### 《びよこっこ》の毎月ある行事

#### フレママ&パパタイム～両親学級～【第2土曜日午前】

実際に赤ちゃんを抱っこしたり、人形を使って沐浴をしたり、赤ちゃんが生まれてから困らないような様々な体験ができます。妊婦さんお一人での参加も大歓迎です。

※親子手帳を持ってきてください。

☆年間の予定内容は以下の通りです。

4月8日 9月9日 2月10日 「実際に赤ちゃんにふれてみよう」～おむつ交換から着替えまで

5月13日 10月14日 3月10日 「赤ちゃんをお風呂に入れてみよう」

6月10日 11月11日 「赤ちゃんの物って何が必要?実際に触れてみよう」

7月8日 12月9日 「お産の時 お父さんは何をやる?」

8月12日 1月13日 「お産後のママの体と赤ちゃんとの生活」

#### 双子ちゃんタイム【第4土曜日】

双子ちゃんならではの子育てエピソードや悩み事などを語り合うアットホームな広場です。先輩双子ちゃんママが遊びに来てアドバイスをしてくださることもあります。お腹に双子ちゃんがいるフレママも大歓迎です。



#### 赤ちゃんの広場

1才未満の赤ちゃんとその保護者が集って、ゆったり遊べる時間です。

赤ちゃんの広場では、1才未満の赤ちゃんとその家族が集い、ゆったりと過ごせる『空間』をご提供します。利用者さん同士でしっかり交流してもらえよう、特別行事の設定はしていませんので、おしゃべりをしながら楽しい時間を過ごしてください。時間内は出入り自由です。気軽に遊びに来てくださいね。

### お 願 い

なかよし広場「こっこ」「びよこっこ」子育てカレッジ「チュッピーひろば」では、各行事を開催している時間は、その行事の対象者の参加を優先させていただき、対象外の方は入室を控えていただく場合があります。行事に関わらず「こっこ」は、ホールや外の砂場、

「チュッピーひろば」は、外のスペースではご自由に遊んでいただくことができますのでご利用ください。

朝9時の時点で警報が発令している場合は、広場はお休みになります。その日の行事もすべて中止になります。

ご協力をよろしくお願いいたします。