

1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をお願いします。)	なかよし広場びよこっこ (天満屋ハビータウンリブ織社店内) 10:00~16:30 0866-31-7686 (FAX兼)	
1(水)	お休み	お休み	
2(木)	お休み	お休み	
3(金)	お休み	お休み	
4(土)	お休み		
5(日)	お休み	お休み	
6(月)			
7(火)		読み聞かせタイム 11:00頃~(20分程度)	チュ
8(水)	お休み	お休み	
9(木)			
10(金)	2.3歳同級生タイム 10:30~11:30 ★カンガルーひろば 13:00~16:00		
11(土)	お休み	◎プレママ&パパタイム(妊婦さん集まれ!) 10:00~12:00 カンガルーひろば 13:00~16:30	
12(日)	パパデー 9:30~12:00 ※午後休み	お休み	
13(月)	お休み	お休み	
14(火)			チュ
15(水)	お休み		ふ
16(木)	☆赤ちゃんタイム 10:00~12:00		
17(金)	1.2歳同級生タイム 10:30~11:30		
18(土)	お休み		
19(日)	お休み	お休み	
20(月)	初めましての日 10:00~12:00		
21(火)	読み聞かせタイム 11:30頃~(20分程度)		
22(水)	☆プレママタイム 10:00~12:00 ※午後休み		チュ
23(木)		初めましての日 10:00~12:00	
24(金)	0.1歳同級生タイム 10:30~11:30		
25(土)	お休み	双子ちゃんタイム 10:00~12:00	
26(日)	お休み	お休み	
27(月)	離乳食教室 ※予約制 10:00~12:00		
28(火)		インターナショナル子育てサロン 14:30~	
29(水)	お休み		チュ
30(木)		赤ちゃんの広場 14:00~16:30	
31(金)			

【チュッピーひろば 開館日】

7日(火)・14日(火)  
22日(水)・29日(水)

三輪車や車などを外に置いてあるので、室内だけでなく外遊びも楽しめます。学食が利用できますよ! 大学生のお兄さん・お姉さんが遊びに来てくれることもあります。

開館時間 10:00~15:00

場所 岡山県立大学内

※利用時は守衛所で駐車券をもらって下さいね

【ふれふれパーク】(15日)

「とんど焼きとお正月遊び」  
10:00~13:00  
※雨天中止

凧あげやコマ回しなど、お正月遊びをみんなで楽しみましょう♪とんど焼きもしますよ!  
七草粥を食べて胃腸を休めて、新年の無病息災を願いましょう。

持ち物: お茶・食器・お弁当(必要な方)

お飾り、お守り、書初め(ある人)

場所: 清音ふるさとふれあい広場 ふれあい亭  
参加費: 300円

\*天候不良により中止の場合は、ホームページ・フェイスブック・インスタに掲載します。

【こっこ】(27日)

「離乳食教室」  
10:00~12:00

※5組予約制

管理栄養士のスタッフと一緒に汁を取る所から順に離乳食を作っていきます。調理後は親子で試食します。

持ち物: I70y・三角巾・食器・手拭きタオル・

お茶

参加費: 材料代300円

\*参加は1人1回、生後5カ月からです。  
(定員に満たない場合は、2回目の方も参加して頂けます。)

\*予約はびよこっこへお願いします。  
(0866-31-7686)



お知らせ

♪LINE はじめました

♪インスタはじめました



ひろばからのおたより、お知らせ等の情報が届きます。登録してみてくださいね

☆=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。)

※チュ→チュッピーひろば ふ→ふれふれパーク

### 【びよっこ】(28日)

#### 「インターナショナル子育てサロン」

14:30~16:30



外国にルーツを持つ未就学までの子どもと、そのパパママが集まれる子育てサロン。みんなでゲームや子育ての話をして楽しみましょう。

通訳もいるので、安心して遊びに来て下さいね！

\*予約は人権まちづくり課へお願いします。

(0866-92-8242)

### 【そうじゃ吉備路マラソン出場者募集！】



2月23日(日)にある総社市の一大イベント。ファミリーマラソン、こどもと一緒に走ってみませんか？ベビーカーでの参加もOKです！広場でも申し込み受け付けていますので、スタッフに気軽に声をかけて下さいね。

### 【乳幼児期のスマートフォン使用】

スマホは便利で、私たちの生活になくてはならないものになっていますよね。

でも、長時間だらだらと使わせるのは問題であると、小児眼科医の先生方から警鐘がなされています。

乳幼児期は目に入った情報が脳に伝わって遠くまでバランスよくものを見たりピントを調節したりするといった機能が育つ大切な時期です。

スマホはテレビに比べてみる距離が近いと指摘しています。目は、遠くのものを見るよりも近くのものを見るほうが、緊張し、疲れやすいそうです。

また、夜間にスマホを見せると、画面の強い光が体内時計を乱し、睡眠パターンも乱れやすくなります。

これから、クリスマス、年末年始と外出する機会があると思いますが、お気に入りの絵本やおもちゃを持って出かけるなど、スマホを子どもに見せない育児を心掛けていけたらいいですね。私たち大人も不必要にスマホを触るのではなく、“子どもという時はなるべく使わない！”、“食事中には使わない！”を心がけ、スマホを上手に使えるようになりたいですね。



◎びよっこは、1月4日(土)から開きます。

◎こっこは、1月6日(月)から開きます。

新年も笑顔あふれる広場になりますように！  
また元気なみんなに会えるのに楽しみにしていますね♪



### 《毎月ある行事》

#### 【こっこ】

##### ◎同級生タイム

同じ年に生まれた子とその保護者が集い、親子で友達作りが出来たり、同級生ならではの話題や悩み事をお話ししながら交流する場です。  
☆以下の様に同級生を設定しています。  
2・3才児(平成28年4月2日~29年4月1日生まれの子)  
1・2才児(平成29年4月2日~30年4月1日生まれの子)  
0・1才児(平成30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、産後ピクスなど内容が盛りだくさんです。  
※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。  
※パ・夕加・お茶・親子(母子)健康手帳を持って来て下さい。  
※動きやすい服装で来て下さい。

##### ◎プレママタイム 妊婦さん集まれ(第4水曜日)

今月は「オムツ交換しよう」  
\*妊婦さんとその家族が対象です。  
ヨガや、助産師による産前産後の話など、健康なマタニティーライフから産産、産後の体作りがサポート出来る内容になっています。  
※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頂きます。  
※親子(母子)健康手帳を持って来て下さい。  
\*来月の予定「胎教と食事について」

#### 【こっことびよっこ】

##### ◎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。  
気軽に遊びに来て下さいね。  
※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頂きたいと思います。

##### ◎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や、エプロンシアターなどをしてくれます。

##### ◎カンガルー広場

助産師と母子保健コーディネーターが広場に来て下さり、お乳の悩みなど気軽に相談する事が出来ます。  
※親子(母子)健康手帳を持って来て下さい。

#### 【びよっこ】

##### ◎プレママ&パパタイム~両親学級~(第2土曜日午前)

今月は「赤ちゃんをお風呂に入れてみよう」  
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様々な体験が出来ます。  
妊婦さん1人でのご参加も大歓迎です。  
\*来月の予定「赤ちゃんの物って何が必要?実際に触れてみよう」  
※親子(母子)健康手帳を持って来て下さい。

##### ◎双子ちゃんタイム(第4土曜日午前)

双子ちゃんならではの子育ての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。先輩双子ちゃんパパ、ママの方が来てアドバイス下さる事もあります。お腹に双子ちゃんがいるプレママ&パパも大歓迎です。

##### ◎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と遊べる広場です。赤ちゃんの広場ではゆったりと過ごしてもらえる「空間」を提供しています。利用者さん同士でしっかり交流してもらえる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下さい。時間内の出入り自由です。気軽に遊びに来て下さいね。

#### 【お願い】

なかよし広場「こっこ」「びよっこ」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を優先させて頂き、対象外の方は入室を控えて頂く場合があります。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頂く事が出来ますので、ご利用下さい。朝9時の時点で警報が発令している場合、広場はお休みになり、その日の行事もすべて中止になります。ご協力を宜しくお願いします。