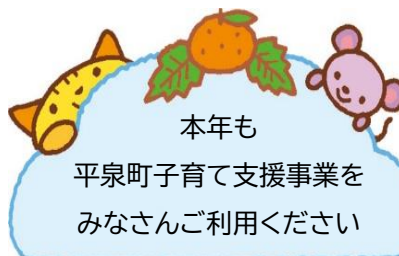


1 月号

# 子育て支援センターだより

— 令和8年1月1日 —



本年も  
平泉町子育て支援事業を  
みなさんご利用ください

何事も  
ウマくいく一年に  
なりますように！

あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いいたします



## ◆平泉町子育て支援センター◆

〈みんなの広場 12月の活動の様子〉『絵の具であそぼう』

12月18日(木)のみんなの広場は、1組の親子と絵の具で遊びました。絵の具の付いたビー玉を紙の上で転がして模様にしたり、絵の具を大胆に出して画用紙で挟み、合わせ絵をして楽しみました。

### ビー玉アート

ビー玉が縦横無尽に転がる度に模様がついていく

様子が不思議で面白く、興味津々に見ていました。

とてもきれいな模様が付き、素敵なクリスマスツリーが出来上がりました。



小さなお子さんでも安心して遊べるように、今回は蓋にフィルムを貼り中の様子が見えるようにしました。ご家庭では蓋付のタッパーなどを使ってもいいですね。

### 合わせ絵

画用紙の上に、好きな色の絵の具を

垂らして半分に閉じ、紙の上をなでるようにこすります。ゆっくり開くと左右対称のきれいな模様が出来ました。絵の具は薄めず使うと、きれいな模様が出来上がります。



ビー玉アートや合わせ絵は、絵が得意、不得意関係なく楽しめ、予測できない模様や色の混ざり合いから発見や驚きを体験できます。また、絵の具遊びは色彩感覚が育ち、自由に楽しむことで表現力や想像力といった感性を養う事ができます。

### 園開放

○場所 平泉保育所・平泉町立幼稚園 ☎46-2767

開放日 毎週 月～金曜日(園庭・園舎) 9:00～16:00

○場所 長島保育所(園庭のみ) ☎46-2007

開放日 毎週 水曜日 9:30～11:00

〈1月の行事予定〉

### みんなの広場「からだを動かそう」

○日時 1月15日(木) 9:30 受付10:00～

○場所 平泉保育所ホール

○持ち物 水筒(お茶か水)、各自必要な物

○内容 お家の人と身体を動かしてあそびましょう

★申込締切 1月14日(水)

※今後の予定…2月19日(木)

『スズランテープであそぼう』



### 【給食試食会のお知らせ】

【日 時】 1月15日(木) 11:30～13:00

【場 所】 子育て支援室(平泉保育所内)

【メニュー】 鮭と小松菜のグラタン・ひじき煮・大根汁・ミニトマト

【持ち物】 お弁当箱に白いご飯(2人分)、お箸又はスプーン  
おしぼり、水筒(お茶か水)

【費 用】 親子 500円(一人 250円) ※当日に集金

★申込締切…1月14日(水) ※先着2組まで

※今後の予定…2月19日(木)



※みんなの広場、給食試食会ともに前日までの申し込みになっております。ぜひご参加ください。

平泉町子育て支援センター(平泉保育所内) ☎46-2767

12月3日のピョピョ広場は、4組の親子が参加しました。読み聞かせでは、手袋を使った手遊びやお話を真剣に見る姿や聞く姿、中にはつかまり立ちをしながら楽しむお子さんもいてとてもかわいらしかったです。その後は、歯科衛生士の千葉裕子さんからお口の機能についてのお話があり、よく噛んで食べることの大切さや子供の成長に合わせた食事のポイントなどをお聞きしました。これからも家族みなでお口の健康を意識しケアをしながら、楽しい食生活のなかでお口の機能をどんどん育ててもらいたいと思います。



## <今月の予定>

日時 1月7日(水) 9:30~

内容 身体測定、個別相談、絵本の読み聞かせ

『心と身体を育むベビーマッサージ』

(講師：菅原園子先生)



場所 平泉町学習交流施設 エピカ だんらんコーナー他

持ち物 母子健康手帳、赤ちゃんに必要な物

(おむつ、ミルク、タオルなど)

バスタオル1枚、フェイスタオル1枚、

普段使用している乳液などの保湿剤



- 相談等については個別でも対応しています。希望される方は、子育て支援課(34-5548)へご連絡ください。
- 変更や中止となる場合がありますので、予めご了承ください。



ピョピョ広場  
次回予定  
2月4日(水)



就学前から小学生くらいまでのお子様が遊べる遊戯室を常時開放し、町内外を問わず、予約なしで誰でも利用することができます。とても広い遊戯室にボールプールや滑り台を設置しており、絵本やおもちゃも自由につかって遊べます。館内は暖房完備しております。お気軽にご利用ください。



場所 平泉町福祉活動センター アピユイ

◆開館時間 9:00~16:30

◆休館日 土日祝日

1月1日(木)~6日(火)・29日(木)

◆電話 46-5658

## お風呂と睡眠

温かいお風呂は、冬の楽しみの一つですね。しかし、湯冷めしないうちに就寝前に入浴すると、かえって寝付きにくくなる場合があります。入浴で体の芯まで温まったら、体の温度が徐々に下がっていく、1~2時間後に布団に入るのがベストです。体温が下がっていくと同時に、眠りにつきやすくなります。また、41度以上のお湯は体を興奮させてしまう「交感神経」を刺激します。少しぬるめの38℃~40℃に10~15分ほどゆっくり浸かることでリラックス効果のある「副交感神経」が優位になり、眠りの質が高まります。

