

## い ない ない ない ば あ



冬の寒さについつい縮こまってしまう季節になってきました。室内と戸外の温度差も大きくなり、体調も崩しやすくなってきますね。今回はお子さんと元気に楽しく冬を過ごせるよう、保健師さんだよりや今年度のふらっとひろば、マタニティーママの日の活動などお伝えしたいと思います。

### 須磨区地域子育て支援センター

冬場は室内でどんな遊びをしようかと悩まれている方も多いようですが、須磨区地域子育て支援センターでは、寒い冬の日でも元気いっぱい親子で一緒に遊べる活動を行っています。毎月のお子さんの写真や手型、足形等を使ったカレンダー作りも好評をいただいております。季節の遊びも取り入れながら親子で楽しめる時間を一緒に♡ぜひ支援のお部屋まで足をお運びください。お待ちしております♪

1月はだっこでダンス、2月は親子交通安全教室、離乳食セミナーのイベントも企画中です。詳しい日程や内容はHPまたは「のんの」をご覧ください☆

ピピッと  
チェック。



須磨区地域子育て支援センター：北須磨保育センター2階 ☎078-792-7879  
支援センターにお越しの際は。。。市営地下鉄「名谷」駅より市バス73・74系統 10分  
市営地下鉄「妙法寺」駅より市バス73系統 10分

### おやこふらっとひろば須磨

子育て中の親子が気軽にふらっと立ち寄り、ゆっくりくつろげる場所です。大型遊具や年齢に応じたおもちゃや絵本などが充実しています。ゆったりとした空間で、親子で一緒に楽しい時間を過ごしましょう。育児相談もお気軽にお声掛けください。プレママ、プレパパの来所もお待ちしています。

【利用時間】 平日 9:00~17:00  
土曜日/第3日曜日 9:00~16:00

★受付は閉所 30分前まで

【利用対象者】 0歳~未就学児とその保護者（4歳~未就学児とその保護者は定員5名まで）

【冬のイベント】 1月：・お正月あそび ・ぴよぴよメイト（はじめてのパパママ支援）

・マタニティエクセサイズ

2月：・節分あそび ・防災講座

3月：・わらべうたあそび ・パパのクッキング教室

※詳しくはHPやおたよりをご覧ください。

すまカフェ

平日 11:00~13:00  
親子でお弁当を持参して  
食べることができます。

おやこふらっとひろば須磨：須磨区役所2階 ☎078-735-0202  
アクセス：市営地下鉄・山陽電鉄「板宿」駅より徒歩5分



チェック  
してね。

### 須磨区の子育て情報

#### 須磨区の子育てイベント

子育てサークル、児童館などで行われるイベントがひと目でわかるサイトです。地域や施設、対象の絞り込みによって、行きたいイベントを簡単に調べることができます。



ここからアクセス

#### すますく ~須磨区の子育て応援サイト~

妊娠中の方から子育て中の方まで役立つ健診に関するご案内や支援サービスなどの各種情報が掲載されています。年齢別に分かれていて、見つけたい情報を簡単に探すことができます。



ここからアクセス



社会福祉法人 豊友会

# おやこふらっとひろば須磨

おうちの方とお子さんが、いつでも楽しくあそべる場所が「おやこふらっとひろば須磨」です！  
多様な遊具であそべ、お友だちづくりをすることができます。また、職員といつでもお話ができ、  
子育て相談もすることができます。ぜひ、親子で楽しいひとときをすごしにきてくださいね。  
プレママ、プレパパの来所もおまちしています。

## 開所時間

平日

9:00~17:00(受付 16:30まで)

土曜日/第3日曜日

9:00~16:00(受付 15:30まで)

## 利用対象者

- ・0歳~未就学児とその保護者
- ★4歳~未就学児は定員5名まで
- ・プレママ、プレパパ

## 駐輪場・駐車場

須磨区役所内の駐輪場・駐車場をご利用ください。  
駐車場は60分無料サービスをご利用いただけます。



## プレママ、プレパパについて

妊娠中に、読みたい本や雑誌を置いています。  
また、マタニティカフェでは、お茶を飲みながらおしゃべりをしたり、クラフトをしたりします。  
一緒に楽しい時間を過ごしませんか。



## イベントについて

毎月、親子で楽しめるイベントや子育てに関する講座を実施しています。  
また自由参加の「せんせいとあそぼう」や身体測定も実施しています。詳しくはHPやおたよりをご覧ください。

<https://murasame-kobe.com/oyakohurattohiroba>



## 子育て相談について

子育てで気になることや、悩んでいることなど、職員にいつでも相談することができます。  
お電話、メールでの相談も行っていますので、お気軽にご利用ください。

📍 場所 神戸市須磨区大黒町 4-1-1 須磨区役所2階  
市営地下鉄・山陽電鉄「板宿」駅より徒歩5分

📞 連絡先 TEL (078) 735-0202

# マタニティママの日

須磨区地域子育て支援センターでは、妊婦さんとその家族を対象に月1回“マタニティママの日”を実施しています。妊婦さんが集まって情報交換をしたり、生まれてくる赤ちゃんへのプレゼントや、成長を記録するアルバム等を作っています。「なんだか難しそう…？」大丈夫です。職員も一緒にお手伝いさせていただきますね。第1子のプレママも、2人目以降の出産を控えるママも誰でも気軽にご参加ください。

日時: 毎月第4月曜日

10:00~11:30 ★予定はHPでご確認下さい

場所: 須磨区地域子育て支援センター(北須磨保育センター内)

対象: 妊娠中のママと子ども(未就園児)・パパ・祖父母の付き添いもOK

内容: 簡単なベビーグッズ作り♡ホッとしたひと時をご一緒に

申し込み: ☎078-792-7879 随時受付



生まれてくる赤ちゃんに  
手作りの物を作って  
みよう♪

出産、子育てのこと  
誰かに相談してみたい!



参加するのに勇気が  
いったけど、行って  
みたら楽しかった♡



←毎月の予定を  
ピピッとチェック!!

こんなの  
作ってます♪

メリー



スタイ



手作りアルバム



ガーランド



バースデーかんむり



干支フォトフレーム CD ケース



須磨区地域子育て支援センター(北須磨保育センター内) 須磨区友が丘3丁目107

- 地下鉄名谷駅から市バス73系統 北須磨団地東口下車 徒歩5分
- 地下鉄妙法寺駅から市バス73系統 北須磨団地東口下車 徒歩5分
- 車の方は北須磨保育センターの専用駐車場をご利用下さい。

規則正しい生活を送るために  
～生活リズムについて考えよう！～



皆さん、朝起きる時間や寝る時間は決まっていますか。特に子どもが健やかに成長していくためには基本的な生活リズムが身につけていることが大切です。生活リズムが乱れると、日中に機嫌が悪くなる、免疫機能が低下して体調を崩しやすくなることがあります。今回は、**生活リズムを整えることが大切な理由と、生活リズムを整えるポイント**を紹介します。

なぜ、生活リズムを整えるのが大事ななの？

毎日の生活の中で繰り返す行動が習慣となって身につく時期

習慣

成長

身長や体重など体が成長する大切な時期

どんなことにも興味を持つ時期

可能性

発達

言葉や行動の基礎となる発達が促される時期

子どもにとって二度と戻らない大切な時期です！

生活リズムを整えるポイント

1. 朝起きる時間を決める

→体内時計は1日25時間のため、生活リズムは後ろにずれやすくなります。



2. 朝の光を浴びる

→朝に光を浴びることで**体内時計がリセット**されます。

3. 昼間はたっぷり遊びましょう



4. 寝る時間になったら、部屋を暗くする

→暗くなると自然と**眠る気分**になります。

5. ナイトルーティーンを作りましょう

→お子さんに合った寝る前の関わり方を見つけるとお子さんが、**安心して眠る**ことができます。  
例) 絵本の読み聞かせやお話をする

6. テレビやスマホは時間を決めて使う

→テレビやスマホばかり見ていると、言葉の発達が遅れてしまう危険性があります。

お子さんとたくさん話す時間を作りましょう。

☆**1日2時間以内**で使うとよいでしょう！



免疫機能が下がると感染しやすくなるため、免疫機能を下げないように普段から十分な睡眠や食事をとることを意識しましょう。今年は年間を通して**季節性インフルエンザ**が増えています。

**感染予防には、生活リズムを整えることに加えて、マスクの着用や換気、食事前や帰宅後の手洗い、うがい**が有効です。

感染症情報

参考文献

- (1) 兵庫県 「子どもの健康に配慮した適切なスマートフォン等の利用に関するガイドライン」
- (2) 総務省 「デジタル時代の子育てを一緒に考えてみよう！」
- (3) 文部科学省 中高生を中心として子供の生活週間が心身へ与える影響等に関する検討委員会より 「子どもの睡眠足りていますか？～眠って、賢く、優しく、美しく、人間力UP!!」「生活のリズムの確立と睡眠」
- (4) 日本医師会 「乳幼児のスマートフォン使用」
- (5) 日本小児科医師会 「スマホに子守りをさせないで！」

「須磨区子育て情報紙**いないないぱあ**」は、須磨区役所・北須磨支所・須磨区地域子育て支援センター・幼稚園・保育所(園)・認定こども園・児童館・サークルなどに置いています。

編集・発行 須磨区地域子育て支援センター ☎078-792-7879  
須磨区保健福祉課 ☎078-731-4341(代表)  
北須磨支所保健福祉課 ☎078-793-1313(代表)

須磨区マスコットキャラクター

すまぼう

