



らからから

♪子育て支援だより 2025年 No.2 ♪

鬼志別保育所子育て支援センター
宗谷郡猿払村鬼志別北町131番地

担当 小泉奈央子 (こいずみ なおこ)

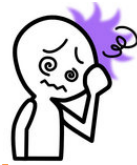
Tel 2-3666 FAX 2-2266

回
覧

猿払村にもようやく春らしい日差しが増えてきましたね。道路端にフキノトウが顔を出しているのを見かけると、思わず顔がほころびます。春は山菜が美味しいですよ！独特の癖があったり苦みがあったりしますが、山菜は冬の間には身体にたまった毒素を外に出してくれる作用があるのだとか。旬を味わいながらデトックスができれば最高ですね♪

あそびの広場でも、気候が良くなってくるとお散歩を楽しみます。色々な花が咲き出す様子や活発に動き出す虫たちなど、親子さんと様々な発見を楽しめたらと思います。保育所のみんなが大好きな遊歩道にも出かけたいと思いますので、ぜひ楽しみにご参加ください♪

保育所のトイレに、生理用品（ナプキン）を置いています。トイレをご利用の際、急に必要になった場合などにご利用ください。



「春バテ」にご注意

春は寒暖差や気圧の変化、花粉、生活環境の変化などにより、体調の変化が大きくなる季節です。自律神経の乱れが原因で、疲労感や倦怠感、頭痛、肩こり、イライラなどの症状が現れやすくなります。

バランスのとれた食事や規則正しい生活、十分な休息などが効果的です。少しでも意識することで心身健やかに過ごせますよ♪



サークルのご案内



読み聞かせサークル「ぐうちよきばあ」は、今年度は支援センターの「カフェの日」にあわせた活動や、サークルのみでも活動します。4月25日（金）に10時から活動します。絵本の読み聞かせや美味しいおやつタイムもありますよ♪

活動場所は子育て支援センター室です。どなたでも参加できますので、ぜひお気軽に遊びに来てみてください。

あそびの広場の様子

新年度がスタートし、たくさんの親子さんが遊びに来ています♪



あそびの広場は10時から始まりますが、お子さんの午前睡などのタイミングで途中からの参加などもできますのでご都合に合わせてぜひお気軽にご参加ください。

★5月の子育て支援センターの予定★

- 5月 2日(金) 10時~カフェの日(美味しいおやつやお茶を準備しています。お気軽にご利用ください)
- 7日(水) 10時~あそびの広場(クレヨン遊び) ミニ講座「さるふつキッズサポート」消防
- 13日(火) 10時~おでかけ広場(狩別) ★狩別の会館で遊びましょう★
- 14日(水) 10時~あそびの広場(お散歩) ミニ講座「サークル紹介」ぐうちよきばあ川谷さん
- 20日(火) 10時~子育て講座「アロマ」♪詳しくは別紙チラシをご覧ください♪
- 21日(水) 15時30分~子育てサロン☆美味しいおやつや飲み物を準備してお待ちしています☆
- 22日(木) 10時~おはなし広場♪絵本やエプロンシアターなどの楽しいひと時を過ごしませんか♪
- 28日(水) 10時~あそびの広場(パネルシアター) ミニ講座「体操」リハビリ体操指導士佐藤さん