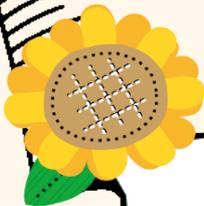


ひまわり

令和8年4月号



地域子育て支援拠点「ひまわり」は村内で子育てをする人たちをさまざまな取組みで応援する施設です！



4月から新学期が始まり忙しくなる時期ですね。保護者の方も疲れがたまりやすくなると思いますが、育児の合間や子どもが寝た後など、少しの時間でできるリラックス方法をご紹介します。

短時間の休息（5～10分くらいの自分の時間）をつくる。温かいお茶をゆっくり飲む。目を閉じて深呼吸をする（4秒吸ってゆっくり吐く）。特に息を吐ききることが効果的です。自律神経が整い、寝る前にすると安眠にもつながります。ぬるめの湯船につかり体をゆるめる。指を組んで腕を頭上に伸ばしてストレッチするなど、自分をいたわる時間も大切にしてくださいね。

疲れをとりにぜひ「ひまわり」にも遊びに来てください。



イベントピックアップ

子育て講習会「リトミック」

日時：4月10日（金）
10時40分～11時40分
音楽に合わせていろいろな表現をしたり、手具を使って遊びます。



制作 「こいのぼり」

日時：4月6日（月）・13日（月）
10時40分～11時10分
みんなで大きなこいのぼりを作ろう！



英語であそぼ！

日時：4月22日（水）
10時40分～11時10分

ALTのラーウィリ先生と一緒に、英語の歌をうたったり、おはなしをしたり楽しく遊びながら英語に親しむことができます！遊びに来てくださいね♡



感染症対策として

- ご自宅で検温をして、発熱がない事を確認してからお越しください。
- せき・鼻水等の風邪症状のある方、体温が37.5度以上の方、その他体調不良の方はご利用できません。
- 幼稚園・保育園・こども園にて学級閉鎖になった場合は、ご本人の体調が良くても来室をご遠慮ください。

感染予防のため、ご協力をお願いします。





開室日時 月・水・金(第2土曜日)10時～16時

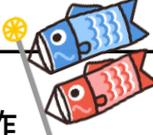
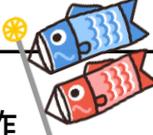
※祝日等でお休みの場合、翌日開室します。

利用対象者 0歳～就学前の子どもとその保護者

・村に居住する祖父母などが一時的に預かっている村外
在住の0歳～就学前までの子どもも利用できます。

※村外在住の子どもが利用する時は、村に居住する保護
者と一緒に来室してください。

4月の予定

月	火	水	木	金
<p>4月11日(第2土曜日)は 開室しています!フリー遊び</p> 		<p>1 絵本・おはなしの会 (10:40～11:10) 朗読ボランティアさんが 楽しい絵本を 読んでくれます☺☆</p> 	<p>2</p>	<p>3 からだ遊び (10:40～11:10) いろいろな曲に合わせて 体を動かします🎵</p> 
<p>6 制作 「こいのぼり」 (10:40～11:10) 大きなこいのぼりを作ろう!</p> 	<p>7</p>	<p>8 わくわくLand (10:40～11:00) お家の人と たくさん遊びましょう!</p>	<p>9</p> 	<p>10 子育て講習会 「リトミック」 (10:40～11:40) 体を動かして遊んだり、楽器を 使って楽しく体を動かそう!</p>
<p>13 制作 「こいのぼり」 (10:40～11:10) 大きなこいのぼりを作ろう!</p> 	<p>14</p>	<p>15 フリー遊び 好きな遊びを いっぱい楽しもう!</p> 	<p>16</p> 	<p>17 リズム遊び (10:40～11:10) 楽器を使って 楽しく体を動かそう!</p> 
<p>20 フリー遊び 好きな遊びを いっぱい楽しもう!</p> 	<p>21</p>	<p>22 英語であそぼ! (10:40～11:10) みんなで英語遊びを 楽しみましょう🎵</p>	<p>23</p>	<p>24 フリー遊び 計測・育児相談 (10:30～11:30)</p> 
<p>27 お誕生日会 (10:40～11:10) みんなでお祝いを しましょう!</p> 	<p>28</p>	<p>29 昭和の日</p> 	<p>30 フリー遊び 好きな遊びを いっぱい楽しもう!</p> 	

5月の 予定

おでかけ「げんきこども園」

5月18日(月) 10時40分～11時30分

※参加希望の方はお問い合わせください
こども課 ひまわり ☎72-0084



最新情報は村ホームページで確認
してください※
<http://www.vill.chihaya-akasaka.osaka.jp>

発行 2026年4月
千早赤阪村地域子育て支援拠点「ひまわり」
(保健センター2階)
TEL 0721-72-0084