



12月

令和5年11月末発行
魚津市子育て支援センター
Tel 24-0415

舞い散る枯れ葉や冷たい風に、冬の訪れを感じる頃となりました。特に夜は冷え込みますが、空気がとても澄んでいるので、夜空の星がキラキラと輝き、きれいに見えます。星空観察を楽しむのもいいですね。早いもので、今年も残すところあと1か月となりましたが、皆様にとってはどのような1年でしたでしょうか。お子様の成長を振り返り、ご家族で喜び合いながら、新しい年を迎えることができるといいですね。

冬至

今年の冬至は、12月22日です。昼間の時間が1年で最も短く、この日を境に徐々に日照時間が長くなっていきます。冬至には「ん」が付く食材を食べると『運』が呼び込めると言われています。「だいこん」「にんじん」「れんこん」「かぼちゃ（南京※なんきん）」を食べて縁起を担ぎましょう。そして、根菜には、体を温めてくれる効果もあります。感染症予防に、ビタミン豊富な野菜をたくさん取りたいですね。



冬の外遊びと換気



寒くなると、室内で過ごすことが多くなりますね。冬の外気に触れることは、乳幼児にとってとても大切です。温かい日差しが届く日には、戸外遊びや散歩の時間をとることで、気分転換にもなります。道路脇の景色や自然の変化など、様々な発見を言葉にして伝えたり、お子さんと共感したりするのも楽しいですね。また、窓や部屋を閉め切っていると空気が汚れて、風邪などの菌やウイルスが増えてしまいます。二方向の窓やドアを開けて空気の流れを作り、換気を行いましょう。



『のびのび広場』予定表

☆親子で自由にご利用ください。(利用時間…9:00~11:30、13:00~15:30)☆

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
	AM	PM		AM	PM		AM	PM		AM	PM		AM	PM
11月27日	助産師相談 身体計測 		11月28日	園に関する 相談日 	(セター事業) 	11月29日			11月30日			12月1日		
12月4日	助産師相談 身体計測 		12月5日			12月6日	保健師相談 	〈4か月児 健診のため お休み〉	12月7日	乳幼児安全法 講習会 (予約制。 広場は お休み) 	12月8日	もぐもぐ教室 (予約制) 	〈フッ素塗 布のため お休み〉	
12月11日	助産師相談 身体計測 		12月12日		〈1歳6か 月児健診 のため お休み〉	12月13日	(セター事業) 製作日 	(セター事業) 	12月14日	クリスマス☆ ミニコンサート (予約制。 広場は お休み) 	12月15日	(セター事業) 	(セター事業) 	
12月18日	助産師相談 身体計測 	(セター事業) 広場2F 	12月19日	栄養士相談 		12月20日	赤ちゃん広場 	〈3歳児健 診のため お休み〉	12月21日	「My Sweet Baby」 撮影日 		12月22日	ごっくんルーム (予約制) 	
12月25日	助産師相談 身体計測 		12月26日	園に関する 相談日 		12月27日			12月28日	〈お休み〉		12月29日	〈お休み〉	

<マークの見方>

☆12/28(木)~1/4(木)の間、のびのび広場はお休みです。



会場・駐車場ともに使えます。



駐車場が混雑します。
または、小さいお子さん向けの事業と
広場を一緒に行います。



駐車場が大変混雑します。
また、会場が2階になることがあ
ります。

駐車場での盗難、事故等に関しては、当センターでは一切の責任を負いかねますので、ご了承下さい。