



魚津市子育て支援センターだより

のびのび通信

No.178



10月

令和8年9月末発行
魚津市子育て支援センター
Tel 0765-24-0415

秋風のさわやかな季節になりました。新米のごはんやさつまいもなど、食べものがおいしい味覚の秋。落ち葉やどんぐり拾い、散歩をしながらとんぼと追いかっこなどの秋ならではの遊びも楽しみながら、たくさん食べて動いて♪季節の移り変わりを体全体で味わいたいですね。

衣替え

朝夕の寒暖差が大きい季節になりました。そろそろ衣替えの時期ですね。衣替えは、お子さんの体の成長を感じることができる機会であり、四季に恵まれた日本ならではの暮らしの知恵です。いつから秋物、冬物を着るという線引きではなく、その日の気温や天気に合わせて衣服の調整をしましょう。

大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

つい子どもに厚着をさせたいくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。また、薄着でいると、自律神経などの神経系全体が活発に働き、体温調節機能も高まります。寒さに負けない強い体を目指して、薄着を心がけましょう。



2026年10月1日は のびのび広場30周年!



目を大切に



10月10日は「目の愛護デー」。乳幼児期はもっとも目の機能が育つ時期です。この大切な時期の過剰なスクリーンタイムは目を酷使し、近視をすすめたり内斜視になる可能性も…

スクリーンタイムは控えよう!



・2歳未満…ゼロ ・2歳～4歳…1日1時間未満が推奨されています。スクリーンタイムは控えて、読み聞かせや外遊びなど親子で一緒に楽しみながら、大切な目を守りましょう。

また、子どもは視力に異常が生じて、自分で症状を訴えることは難しいので、気になる様子がみられたら病院を受診しましょう。

こんなときは心配です



- ・目を細めて見る
- ・顔を傾けて見る
- ・片目でみる、横目で見る
- ・いつも涙ぐんでいる



『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…9:00～12:00、13:00～16:00)☆

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
9月28日 助産師相談 身体計測 		9月29日 園に関する 相談日 ※11:30まで 	(センター事業) 広場2F 	9月30日 ※11:30まで 	〈3歳児健診のためお休み〉 	10月1日 撮影日 ※11:15まで 	My Sweet Baby 〈5歳児健診のためお休み〉 	10月2日 	
10月5日 助産師相談 身体計測 		10月6日 		10月7日 保健師相談 ※11:30まで 	〈4か月児健診のためお休み〉 	10月8日 (センター事業) 	(センター事業) 	10月9日 	
10月12日 〈スポーツの日〉 		10月13日 栄養士相談 ※11:30まで 	〈1歳6か月児健診のためお休み〉 	10月14日 ねんねアート 	〈がん検診のためお休み〉 	10月15日 製作日 ※先着10組まで 		10月16日 	
10月19日 助産師相談 身体計測 		10月20日 		10月21日 赤ちゃん広場 		10月22日 絵本イベント 	(センター事業) 	10月23日 もぐもぐ教室 (予約制) ※11:30まで 	〈フッ素塗布のためお休み〉
10月26日 助産師相談 身体計測 		10月27日 園に関する 相談日 		10月28日 ※11:30まで 	〈3歳児健診のためお休み〉 	10月29日 たっちアート 		10月30日 ごっこルーム (予約制) ※11:30まで 	(センター事業) 広場2F

<マークの見方>



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。