

まんまるキッズ4月



おおやま子育て支援センター 責任者（大山こども園 園長）高橋 亨

子育て支援員（保育士）
佐藤 直美（なのみ）

センタースタッフ
佐藤真美（まみ）

本年度もよろしくお願ひ致します。

* おおやま子育て支援センターについては裏面をご覧ください。

4月は・・・

ヨガでリラックス 日時：16日（木） 10時～11時 場所：大山保育園 分園ホール 講師：佐藤優美子 氏 会費：500円 持ち物：タオル、飲み物 ヨガマット 託児：5名まで * ヨガマットない方は 申し込み時にお知らせ ください。	『こいのぼりを作ろう』 日時：①15日（水） ②23日（木） 両日とも9時半～12時 2日間違うものを作ります。 場所：プレイルーム どちらの作品もお子さんの 足形をとります。 『みんなでランチ』 日時：30日（木）12時～13時 場所：プレイルーム 会費：お弁当代 （どこのお弁当にするかは検討中） 定員：親子10組 * 詳しくはおたずねください。	『子育てママ 温泉でリフレッシュ』 日時：28日（火） 13時～15時 温泉：こまぎの湯 託児場所：なんば助産院 託児スタッフ： なんば助産院 助産師 おおやま子育て支援センター 保育士 託児は4名まで 会費：入浴料実費 託児料500円 申し込みは3月25日から。 * 申し込み後、別紙おたより あります。おたずねください。
--	---	---

4月・プレイルームカレンダー

月曜～金曜 9:00～12:00
14:00～16:00

日	月	火	水	木	金	土
	絵本の日		1	2	3	4
5		体操の日	8	9	10	11
12			15	16	17	18
19			22	23	24	25
26		『子育てママ 温泉でリフレッシュ』	29	30		

各行事のお問合せ
申込みは全て電話か来
所をお願いします。

すくすくチェック
毎月第1（木）は
看護師による
身体測定の日です。
10時半～11時

大山コミセン
保健師さんの育児相談
大山育児サークル
大山よい子ワイワイルーム
10時～11時半
出入り自由です。

西郷地区農林活性化センター
保健師さんの育児相談
西郷サークルつみきクラブ
10時～11時半出入り自由です。

業務内容：育児相談 8:30～17:00
（事前に連絡をいただくと
確実に時間確保ができます。）
プレイルーム開放
9:00～12:00 14:00～16:00

令和8年3月25日発行
鶴岡市大山2丁目20-8
大山保育園 分園内
おおやま子育て支援センター
TEL 33-2778
FAX 33-3048



5月ちょっとお知らせ

『ヨガでリラックス』

日時：5月7日（木）10時～11時
* 場所、講師、会費、持ち物、託児はすべて
4月と同じです。
* 申込は17日（金）から

『まるまる育児講座』

日程：22日（金）10:00～11:00
場所：大山こども園 分園ホール
講師：難波助産院 院長 難波ハツ子氏
対象：0歳児の親子10組または妊娠中の方
持ち物：バスタオル、フェイスタオル
対象：0歳児の親子10組または妊娠中の方

『子育てママ温泉でリフレッシュ』

日時：5月26日（火） * 申込は4月25日（水）から
* 時間、場所、託児料、人数は4月と同じです。

『ベビーマッサージ』

日時：5月28日（木）10時～11時
場所：大山保育園分園ホール
講師：上野 和佳氏
対象：生後2か月～1歳すぎの親子12組
持ち物：バスタオル、飲み物

ナースさとみの 元気の素コーナー『こどもの疲れ』



4月は新しい生活がスタートする場面であり、環境
変化による疲れが出る時です。
こどもは元気なように見えて、大人が想像している
以上に疲れていることがあります。
こどもの疲れは体調を崩すきっかけになることが
あるので、『疲れ』のサインを見逃さないように
したいものですね。

こどもの『疲れ』のサインは
こんなふうになります。



朝からあくび・眠い



「疲れた」と言う



よい姿勢が保てない



集中力がない

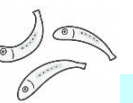


他の子や物にあたる



モグモグだより

しらす



しらすはカルシウムやビタミンDなどが豊富に
含まれる、栄養価が高い食材です。手軽に食べ
られるため、毎日の献立でカルシウムをプラス
したいときなどに便利です。ただし塩分が多い
ため、一度にたくさん食べすぎないよう注意が
必要です。

しらす製品には小さなエビやカニなどが混入してい
ることもあるため、アレルギーがあるお子様やア
レルギー除去が必要なときは注意が必要です。

カタクチイワシやマイワシ、ウルメイワシなどの子どもで、卵からかえって1～2か月程度（2cm～3cm）の
頃に市場に出回るのが“しらす”です。

★塩抜きの方法★

- 鍋にお湯を沸かし、しらすを1～2分茹でて水気を切っ
てから使用する
- しらすを耐熱容器に入れて熱湯を注ぎ、約2分浸けた後
に茶こしなどでお湯を切り、再度熱湯を回しかけて使用
する
（熱湯をかける方法で塩抜きしたときは、再度、加熱調
理しましょう）

骨まで丸ごと食べられるしらすは、離乳食に便利な食材。
ただし、釜揚げしらすやしらす干しは塩分が高いため、赤
ちゃんに与えるときは注意が必要です。

おおやま子育て支援センター

場所は
大山こども園分園内
(旧大山幼稚園園舎)です。

相談、プレイルーム開放、各種事業をご利用ください。

相談

遊びに来た時でもできます。
支援員が不在のこともありますのでじっくり話したい時は事前にご連絡いただくと、希望の日時に可能な限り対応させていただきます。気軽にお声をおかけください。
(電話相談 33-2778 お宅訪問も可能)

「離乳食の事、わかんなくて、、、」
「入園準備の事で聞きたいことが、、、」
「引っ越してきたばかりだからこの辺の事、知りたいなあ」
・・・などなどおしゃべりして情報交換しましょ☺
ママの推しの話しも聞かせてください！

各種事業

育児講座、ランチ会など楽しいイベントを計画しています。

1時間、体も心も
のびのびヨガ



『こまぎの湯』に入っ
てのんびりリフレッシュ



ヨガ、温泉は託児付きです。ママ(パパもOK)だけでゆっくり参加できます。

毎月の『まんまるキッズ』または別紙おたよりでお知らせします。
ぜひご参加ください。ひとりで、、、夫婦で、、、お友だちと、、、。
お気軽にどうぞ！

移動図書館やまびこ

鶴岡市立図書館
移動図書『やまびこ』号が
大山こども園に来てくれます。
支援センター来所の方もぜひ
ご利用ください。
奇数月が分園です。
時間は10:40~11:00
日には毎月のプレイルーム
カレンダーでお知らせします。



プレイルーム

0歳の子から親子、祖父母で利用できる場です。



中は
けっこう
広いのです！

分園の玄関を開けて
右つきあたりに
行くと・・・



いろいろなおもちゃがいっぱいあります。



ソファに座って
ほっとひと息



人気No.1の
自動販売機



本は(大人用もあります)
貸し出しできます



おむつ交換場と
授乳スペースも
あります。
ミルクに使える
水もあります。

たくさんのおもちゃ、絵本、育児に役立つ情報を取り揃えています！ 楽しく遊んで、のんびりおしゃべりして。でもお子さんからは「目を離さず」が基本！
開放時間内であれば来る時間、帰る時間は自由です。

入園しているお子さんも利用できます。

保育園、幼稚園をお休みした日、ぜひ遊びにきてくださいね。小学生のお兄さんお姉さんも大人と一緒にどうぞ。
(学級・学校閉鎖や体調が悪くてお休みしたお子さんはご遠慮ください)

あそびに
おいでよ！



大きな窓からは桜の木、
イチョウの木が
見えます。
歴史深く
緑に癒される空間で
お待ちしております。



誕生日には
大きなケーキと
写真撮影
しましょ！

