

3月おたのしみ Day
～手作りお雛様パフェ～

日時：3月3日（火）
10時30分～ 2・3月の誕生日会
11時15分～ お雛様パフェ作り
材料費：当日集めます
申込：31-7468



公園 De ひろば
～日奈久散策～

日時：3月5日（木）
集合：日奈久・ゆめ倉庫10時30分
※揃ってから日奈久温泉センター
ばんべい湯へ移動し周辺を散策します
申込：31-7468

お別れ会 ～文集お渡し

日時：3月23日（月）
10時～12時
内容：文集渡し
※みなさんにお寄せいただいた文集をお渡しします
会食（ハンバーガー）
場所：八代市子育て支援センター
参加費：ハンバーガー&ドリンク代（当日集めます）
申込：31-7468
※文集をお寄せいただいた方で参加が難しい方はお知らせください。遊びに来ていただける日に準備してお待ちしております。



芦北町こどもの広場

日時：3月12日（木）
集合：肥薩おれんじ鉄道 待合室9時30分
駐車場：八代駅周辺
有料駐車場をご利用ください
場所：芦北町こどもの広場
（葦北郡芦北町花岡西1647）
持ち物：お弁当・水分補給できるもの
申込・問い合わせ：八代市子育て支援センター



八代城跡 De お花見

日時：3月26日（木）
※雨天：にこにこひろば（室内開放）
集合：八代城跡 噴水広場 10時30分
※八代城跡、土俵周辺でお弁当開き（自由）
レジャーシート各自持参（12時解散）
申込：八代市子育て支援センター 31-7468



遥拝神社 De お花見

日時：3月27日（金） ※雨天：にこにこひろば
集合：八代市子育て支援センター
※10時20分、支援センターを出発し、遥拝神社へ移動。車で5分の所です。
※直接遥拝神社へ来られる方は10時30分にお越しください。
※午後は、にこにこひろば（室内開放）

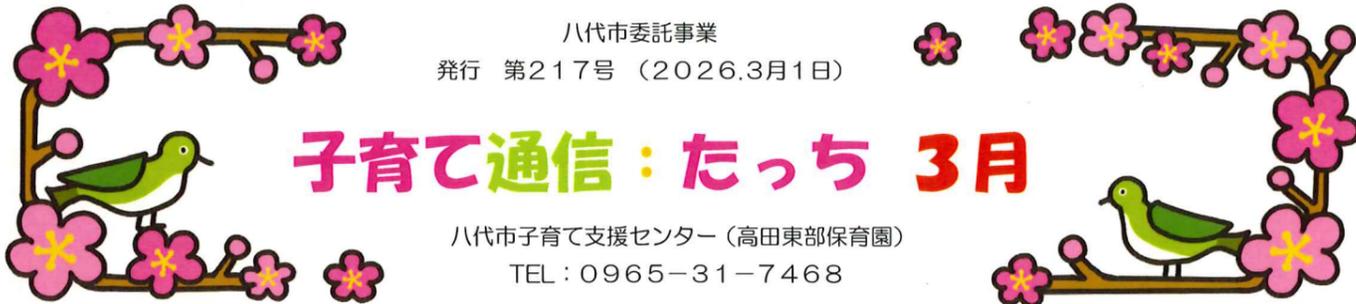
八代市子育て支援センター
こうたつろは、えん

Instagram はじめました♡

八代市5子育て支援センター お近くのセンターをお気軽にご利用ください
八代市子育て支援センター（豊原上町：高田東部保育園内）Tel=31-7468
八代市南部子育て支援センター（三江湖町：ひので保育園内）Tel=33-2393
八代市北部子育て支援センター（高小原町：しらぬい保育園内）Tel=34-1056
八代市ひまわり子育て支援センター（井上町：ひまわり保育園内）Tel=34-7008
八代市鏡子育て支援センター（鏡町：文政保育園内）Tel=52-1219

子育て通信：たち 3月

八代市子育て支援センター（高田東部保育園）
TEL：0965-31-7468



今年度も親子で遊びに来ていただきありがとうございました♡



みなさんとの出会いに感謝♡一緒に過ごした時間は宝物です♡



令和7年度 活動のまとめ

R7.4月 ~ R8.2月末まで

今年度も子育て支援センターでは、①子育て相談（面接・電話・訪問）②なかよし保育（一時預かり）③遊びの場の提供（子育てひろば・にこにこひろば）④地域の支援活動（公園 De ひろば）⑤育児講座（毎月1回以上）⑥子育てに関する情報の提供（子育て通信の発行・育児メールの郵送）等の活動に取り組んでおります。

- 登録者：89組
- 子育て相談：電話（6）面接（78）訪問（0） ●なかよし保育（一時預かり）：38件
- 遊びの場の提供
 - 《子育てひろば》毎週火・水年齢別 園庭室内の遊具遊び・読み聞かせ・ふれあい遊び・誕生会・身体測定
大人：232人 子ども：238人 計：470人（82回）
 - 《にこにこひろば》毎週月、木・金・土（月1, 2回） 園庭や室内の開放
大人：608人 子ども：646人 計：1,254人（135回）
- 地域支援活動：公園 De ひろば（毎週木曜・地域の公園）
大人：130人 子ども：138人 計268人（32回）
- 育児講座：お母さん方との話を参考に育児講座を企画しています
「作って遊ぼう」「おたのしみ Day」「マタニティ&リフレッシュヨガ」「お口育てのお話」「さつまいも苗植え」「5支合同企画」「プレパパママ講座」「ふぁみりーDay」「モチーフ編み」「子どものケガ・病気のお話」「ロゼット作り」「ぶどう狩り」「塩麴作り」「ミニうどんどうかい」「交通安全教室」「いもほり」「クリスマスリース・しめ縄作り」「干し柿作り」「いちご狩り」など
大人：769人 子ども：604人 計：1,373人（46回）

◎支援センター事業にご協力いただきありがとうございました。ご意見ご要望等ありましたらお聞かせください

ひろばのようす



はじめての親子さんとの出会いも楽しみにしています♡みんなで待ってま〜す♡

3月の行事予定

月	火	水	木	金	土
2 にこにこひろば	3 おたのしみ Day 手作りパフェ 申込	4 子育てひろば (1~3才児)	5 公園 De ひろば 日奈久散策 申込	6 にこにこひろば	7 にこにこひろば
9 にこにこひろば	10 子育てひろば (0才児)	11 子育てひろば (1~3才児)	12 公園 De ひろば 芦北こどもの広場 申込	13 にこにこひろば	14
16 にこにこひろば	17 子育てひろば (0才児)	18 子育てひろば (1~3才児) 午前のみ	19 がめさん公園 午前のみ	20 春分の日	21 卒園式
23 お別れ会 文集お渡し 申込	24 子育てひろば (0才児)	25 子育てひろば (1~3才児)	26 公園 De ひろば 八代城跡お花見 申込	27 公園 De ひろば 暹拝神社お花見 申込	28
30 希望保育のためお休み	31 希望保育のためお休み	令和8年度は4/1(水) 子育てひろば(1~3才児)よりスタートです			

午前中ぼーっと
している

夕方から
ハイテンション

「体内時計」を整えましょう

●そもそも「体内時計」って？

「体内時計」は、体のほぼすべての臓器（内臓）や脳などに備わっています。私たちが意識しなくても、日中、活動モードになり、夜に休息モードになるのは、体内時計が調整しているからです。

●「体内時計」が乱れるとどうなるの？

私たちの一日は24時間周期ですが、体内時計は25時間周期。そのままだと、目覚めと体内の動きがずれてしまいます。そこで、朝日を浴び、朝食をとることで体内時計がリセットされ、1日24時間のリズムになります。朝食をとらないでいると、体内時計はリセットされないの、子どもは午前中、ぼーっとして友達とあそべない、夕方からハイテンションになるといったことが起こります。



基本はここから！ 早寝早起き

早寝の役割



0~2歳児は14~16時間、3~5歳児は11~13時間の睡眠が必要と言われます。この間、子どもは脳と体を休めて回復させています。また、日中の記憶を整理し、定着させる役割も。同じ睡眠時間でも、早寝のほうが質がよいと言われます。

早起きの役割

早寝することで、目覚めも自然と早くなります。そして、陽の光を浴びることで、内臓を含めた全身が自然と目覚めていきます。薄暗くてもカーテンを開けて、自然な形で子どもが目覚められるように、意識していきましょう。



「寝つきが悪い」 「眠りが浅い」 そんなときは……

★寝る前に

食べてはいませんか？

→夜寝る前に食べてしまうと、胃の消化活動が続くため、脳も休まらずに眠りが浅くなってしまいます。なるべく就寝2時間前までに、食べ終わるように意識してみましょう。

★寝る前にスマホやゲーム画面を見ていませんか？

→画面の光を浴びると、脳が昼間と錯覚し、眠りが浅くなります。大人も要注意です。「眠る部屋にスマホやゲーム機を持ち込まない」など、家族でルールを決めましょう。

