



のびのびひろば



墨俣地域子育て支援センター
墨俣地域子育て相談機関
大垣市墨俣町上宿 483-1
Tel 0584-62-5153

※ 月～金曜日の9時半～14時半まで開設しています。

春も少しずつ近づいてきて、体を動かして遊ぶ最適な気候になり、活動的な姿を見られることと思います。

ちびっこタイム

10時～11時の間で行います。

お誕生会デー

10時半～始めます。

季節の制作・遊び…こいのぼり、七夕、クリスマス、お雛さま飾り作り、小麦粉粘土、手形アート等
発育測定…毎月、身長や体重の測定ができます。第4木曜日には保健師さんに相談ができます。
親子スマイル遊び…毎月1回の墨俣児童館との合同企画として親子で楽しいふれあい遊びをします。
出張おひざでだっこ…毎月1回、図書館の職員の方がみえて読み聞かせをしていただきます。

その月に生まれたお子さんの誕生会をします。来所時に受付していただき、誕生カードに身長、体重の記入をして手型を押してください。準備の為、誕生児の方は少し早めに来てください。

おはなしなあに

11時頃～始めます。

月曜日に絵本や紙芝居などを読み聞かせします。

子育て講座

外部からの講師さんに来ていただき、ベビーマッサージ、バランスボール、リトミック、音楽遊び、英語遊びなど色々楽しいことを教えていただきます。(※参加される方は、事前申し込みが必要です。)



3月の予定

※園児の方の利用はご遠慮いただいています。

月	火	水	木	金
2 お誕生会デー おはなしなあに	3 ちびっこタイム つり雛散歩に行こう	4 ちびっこタイム 新聞紙で遊ぼう	5	6
9	10	11 ちびっこタイム 手形アート	12	13
16 ちびっこタイム 手形アート	17	18 ちびっこタイム 親子スマイル遊び (児童館にて)	19 こども園卒園式	20 春分の日
23 お誕生会デー おはなしなあに	24 ちびっこタイム 発育測定	25	26 保健師相談日 10時～11時	27 ちびっこタイム 出張おひざでだっこ
30 年度末整理のためお休み	31 (4月1～3日まで)			

今月の活動なあに



※11時～12時の間、指定場所で戶外遊びができます。

※3日(火)…つり雛散歩に行こう しだれ梅が咲き誇る「光受寺」を目指して歩きましょう。(詳細は別紙にて)

※4日～6日(水～金)…新聞紙で遊ぼう 新聞紙の感触を楽しみながら、丸めたり、ちぎったりして遊びます。

※11日・12日・16日(水・木・月)…手形アート 手型をスタンプして親さんのメッセージを入れてから飾りをつけて色紙(しきし)風に仕上げます。1年の成長を残していけるといいのではないのでしょうか。

※18日(水)…親子スマイル遊び(児童館にて) 10時から児童館と合同で親子の楽しいふれ合い遊びをします。

※24日～26日(火～木)…発育測定 希望される方は発育測定を行いますので声をかけてください。

★26日(木)は10時から11時まで保健師さんが来てくださるので、何かあればご相談ください。

※27日…『出張おひざでだっこ』図書館の方がみえて、絵本の読み聞かせをしていただきます。(10時半～)





4月の予定

1日～3日（水～金）年度初め準備のため休み

14・15日（火・水）こいのぼり作り

16日（木）親子スマイル遊び

21日～23日（火～木）発育測定

23日（木）保健師相談日

※ 変更する場合
もあります。



～2月はこんな遊びをしたよ！～

誕生会



大型遊具遊び…
大きな滑り台とブ
ロックでダイナミッ
クに遊びました。

親子リトミック…
ピアノの音に合わ
せて色々な動きや遊
びを楽しみました。

お雑様作り…
牛乳パックでバツ
グを作ってお内
裏様とお雑様を
貼り、可愛く出来
上がりました。

豆まき遊び…鬼とお
福さんが来てくれま
した。新聞の豆を投げ
ることを忘れて見入っ
ていました。



朝ごはんを食べて、元気な一日を始めましょう！

—墨俣保健センターからのお知らせ—

一日を活動的に過ごすためには朝ごはんが重要です。

特に、幼児期は体だけでなく脳も成長期なので、朝からエネルギーを補給して脳に栄養を届けましょう！！

無理なく続ける★ 朝ごはんの基本

大切なのは、まず
“食べる習慣”を
つけること！



朝食は子どもが時間をかけずに食べられる食事と量を

用意しましょう♪朝ごはんがしっかり食べられるようになったら、『ご飯、パンなどの主食+たまご
などの主菜や野菜などの副菜』を揃えた「バランスのよい」朝ごはんを目指しましょう。

体をつくる
食べ物



エネルギー源
になる食べ物



体の調子を
整える食べ物



YOGURT



無理なく
食べられる
朝食

栄養バランス
を考えた
朝食

