



香南市総合子育て支援センター 「にこなん」だより2月号



令和7年2月発行

一年で最も寒い日が続くといわれる2月。寒い日のメニューには汁物が活躍。野菜は煮込むと舌ざわりが柔らかくなり、良質なタンパク質を含む卵・魚・肉・大豆製品を組み合わせると体力をつけたいですね。よく食べて、寝て、遊んで、笑う。そのような毎日が自然と免疫力を高めていくことにつながります。風邪に負けない体作りを意識した食事をとれるといいですね。



～2月の予定表～ “親子の交流ひろば”

利用日時 … 月曜日～金曜日 9:00～16:00 (時間内で自由に利用できます)
妊婦の方もお気軽にいつでもご利用いただけます。

月	火	水	木	金	土
					1
3 	4 🌸ぼかぼかたいむ 10:30	5	6 ☺にこにこたいむ 10:30 にこにこ★子育て講座 ランチルームはお休み	7 栄養相談 11:00～12:00 離乳食講習会 13:30～ ランチルームはお休み	8 ★『パパの会』 土曜開館 9:00～11:30 香南市在住の方のみ
10	11 建国記念の日	12 絵本のひろば 10:30	13 ☺にこにこたいむ 10:30	14	15
17	18 🌸ぼかぼかたいむ 10:30 ランチルームはお休み	19 ★育児学級 食育のおはなし ～就園に向けて～ 10:00～11:00 ランチルームはお休み	20 ★育児学級 『骨盤ケア教室』 10:00～11:00	21 授乳・栄養相談 9:30～10:30 「にこなん」で遊ぼう! 13:00～	22 土曜開館 9:00～11:30 香南市在住の方のみ
24 振替休日	25 🌸ぼかぼかたいむ 10:30	26 絵本のひろば 10:30	27 ☺にこにこたいむ 10:30	28 	

★育児学級『パパの会』
日 時…8日(土) 9:30～11:00
今年度2回目の「パパの会」。日頃の子育てのことなど、パパならではの視点で共感できることがあるのではないのでしょうか。保育士パパも参加しますので、日頃の悩みや疑問などを一緒に語り合ひましょう。
土曜開館は通常通りあります。



★育児学級『食育のおはなし～就園に向けて～』
日 時…19日(水) 10:00～11:00 受付 9:30～
講師…竹村 桂子 栄養士
定員数…12家庭 事前予約で定員に達し次第終了となります。
4月から就園が決まったご家庭では、保育所や幼稚園などで「給食を食べられるかな…」「どんな献立なのだろう…」と食事への関心が高まっているのではないのでしょうか。栄養士による講話を聞き、食事に関する知識を増やしたり、疑問や不安なことを聞いてみたりしませんか。ぜひ、ご参加ください。



★育児学級『骨盤ケア教室』
日 時…20日(木) 10:00～11:00 受付 9:30～
講師…國常 文佳 理学療法士
定員数…10組 事前予約で定員に達し次第終了となります。
産後は骨盤が歪んでいることがあります。バランスボールを使って楽しみながら産後の骨盤ケアをしませんか。赤ちゃんも一緒に参加できます。
※水分補給をするための飲み物やタオルを持参のうえ、動きやすい服装で、お越しください。




〈出張ひろば休み〉
今月、出張ひろばのお休みはありません。

子育て情報サイト
香南キッズ



1月のある寒波の朝、前日に水を張っておいた容器に氷ができていました。氷を見た子ども達は、最初は何かかわからずキョトンとしていましたが、「氷だよ。さわってみる?」と声をかけると、人差し指でツツツ。次に大きな塊を両手で持って冷たさを感じたり、容器によってできた形や大きさに気づいたり、冬の自然を体験することができました。



冬は室内で過ごすことが多くなりますが、風のない穏やかな日は、外気浴にぴったり。ツツとくる空気の冷たさや、体を動かしているとポカポカと温かくなることや、木の枝先に小さな新芽がふくらんでいることなど、いろいろなことに気づくことができそうです。でも、気温が高くて風が強ければ寒く感じます。無理のないように外遊びを取り入れてみてはいかがでしょうか。



令和6年度 出張ひろば予定表

曜日	9:00～12:00
月	吉川みどり保育所 「あったかひろば」
火	香我美おれんじ保育所 「あのねひろば」
水	赤岡保育所 「つなぐひろば」
木	夜須こども園 「すくすくひろば」



香南市総合子育て支援センター「にこなん」
〒781-5232 高知県香南市野市町西野2072-4
TEL 0887-50-5257
FAX 0887-50-5258