

# 子育て支援基幹ひろばより

第266号 令和8年5月25日発行

子育て支援基幹ひろば

舞鶴市余部下1167番地 中総合会館 2階

電話 0773-62-0103

早いもので5月も終わりを迎え、お部屋の中でも汗ばむような日が増えてきましたね。お子さんの衣服の調節や室温管理など、毎日心を配られているママ、パパ、本当にお疲れ様です♡

暑い日は無理してお外に出なくて大丈夫。おうち遊びもマンネリしちゃったな…という時は、ひろばにぜひ涼みにきてくださいね。お待ちしております♪



## 子育て支援基幹ひろばとは

- 親子が自由に遊んだり、相談したり、情報交換したり、ゆっくり過ごしていただけるひろばです
- 「あかちゃんひろば」「ひよこひろば」は、0才の赤ちゃんとお母さんが参加できるイベントです
- 多胎児を妊娠中・子育て中の方が集まる「さくらんぼひろば」を第2水曜日に開催しています
- 「おはなしひろば」「ふれあいひろば」は予約なしで、気軽に参加していただけるイベントです
- 紙おむつ類専用ごみ袋の申請ができます

妊娠中のママもいつでも来てくださいね～  
お待ちしております♡



## ✿ご利用案内✿



- 開館日は月曜日～金曜日  
開館時間は9時～16時30分  
休館日は土・日・祝日、年末年始です
- 授乳スペース、オムツ替えシート、子ども用トイレがあります
- NEW** 体重計があります
- 木のおもちゃやソフトマット、絵本などがあります
- 子育て支援の情報が 있습니다
- ゆずります・ゆずってくださいコーナーがあります
- お茶・水以外の飲食は、1階・5階をご利用ください
- 乳幼児健診などがある日はひろばが  
使えなくなります ※詳細は裏面をご覧ください

## \*子育て応援メッセージ\*

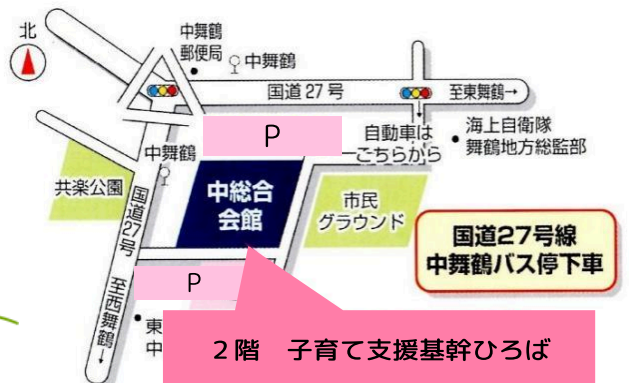
### 夜泣き、本当にお疲れ様です

最近、「夜中に何度も目が覚める」「理由がわからず泣き止まない」…そんな夜泣きが始まって、寝不足の日々を過ごしているママはいませんか？

暗い部屋で時計を見ながら、ずーっと抱っこをがんばっているママ。本当にお疲れ様です。終わりが見えないように思えて、切なくなったり、イライラしてしまうこともありますよね。

夜泣きはママのせいでも、赤ちゃんのわがままでもなく、脳が一生懸命成長している証拠だと言われています。そうは言っても、眠れないのは本当にツライもの。

夜がんばった分、昼間はどうぞ手を抜いてくださいね。家事は後回しで大丈夫。そして、そんな時は、昼間にぜひひろばへ涼みに来てください。「昨日全然眠れなくて…」と愚痴をこぼすだけでも大歓迎！ママが少しでもホッと一息つける時間を、一緒に作れたら嬉しいです。いつでもお待ちしておりますね。



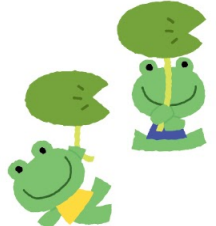
# 6月 子育て支援基幹ひろば 月間スケジュール

開館時間：平日9:00～16:30（午前9:00～12:00 午後12:00～16:30）

5階託児ルームは平日9:00～16:00 利用できます

		日	月	火	水	木	金	土
遊び場	A		9:00～16:30	9:00～16:30	9:00～16:30	9:00～16:30	9:00～12:00	休館日
	P			子育て特別講座① 10:00～11:30		ふれあいひろば 10:30～	午後お休み	
遊び場	A	休館日	9:00～16:30	9:00～16:30	9:00～16:30	午前お休み	1日お休み	休館日
	P			子育て特別講座② 10:00～11:30 おはなしひろば 10:30～	さくらんぼひろば 10:30～12:00	12:00～16:30		
遊び場	A	休館日	9:00～16:30	1日お休み	9:00～16:30	9:00～12:00	9:00～12:00	休館日
	P				子育て特別講座③ 10:00～11:30	午後お休み	午後お休み	
遊び場	A	休館日	中総休館日	9:00～16:30	9:00～16:30	9:00～16:30	9:00～16:30	休館日
	P			子育て特別講座④ 10:00～11:30	おはなしひろば 10:30～11:00			
遊び場	A	休館日	9:00～16:30	9:00～16:30	9:00～16:30	9:00～16:30	9:00～16:30	休館日
	P							

**ふれあいひろば**  
 日時 6月4日(木)  
 10時30分～  
 場所 中総会館 2F幼児ルーム  
 内容 親子で一緒にふれあい遊びをします♪



**あかちゃんひろば**  
 日時 6月29日(月)  
 10時30分～11時30分  
 対象 0～1歳未満の子どもとお母さん  
 妊婦さんもぜひ！  
 場所 中総会館 2F多目的ルーム  
 内容 ふれあい遊び  
 絵本・紙芝居の読みかたり  
 子育てのちょっとしたいいお話  
 お母さん同士の交流  
 参加費無料 申込みは不要です  
 当日気軽にお越しください♪



**さくらんぼひろば**  
 日時 6月10日(水)  
 10時30分～12時  
 対象 多胎児を育てている家族  
 多胎児を妊娠中の方  
 場所 中総会館 2F幼児ルーム  
 内容 多胎児の親同士の交流、  
 情報交換会  
 参加費は無料です  
 当日気軽にお越しください



**おはなしひろば**  
 日時 6月9日(火)・24日(水)  
 10時30分～11時頃  
 場所 中総会館 2F幼児ルーム  
 内容 9日(火)は、図書館スタッフ  
 24日(水)は、ボランティアの方  
 より絵本の読みかたりなどを  
 します  
 申込みは不要です  
 当日気軽にお越しください♪



**7月ひよこひろば(3回セット)**  
 日時 7月7日(火)・15日(水)・23日(木)  
 10時～11時30分  
 対象 生後4か月～1歳未満の子どもとお母さん  
 (第1子優先)  
 場所 中総会館 2F多目的ルーム  
 定員 10組(先着順) 要予約  
 託児代 300円(3回目のみ)  
 内容 ふれあい遊び、子育てのお話  
 心と体のリラックス体操  
 お母さん同士の交流  
 申込 6月11日(木)～まいココかお電話にて



**子育て特別講座(4回セット)**  
 日時 6月2日(火)・9日(火)・17日(水)・23日(火)  
 10時～11時30分  
 対象 1才以上の子育て中のママ  
 場所 中総会館 2F多目的ルーム  
 定員 10名【要予約】  
 託児あり 無料  
 ※託児の申し込みは終了 参加の申込みは6月1日まで  
 次回は10月開催！お楽しみに♪