



令和 8年 8月
豊川市子育て支援センター
Tel 89-1398
〒442-0068
豊川市諏訪3丁目300番地
プリオビル5階

照りつける太陽と青々とした葉っぱが、本格的な夏の訪れを感じさせます。
今年もあつ〜い夏がやってきました。たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら、体の変化に気をつけつつ、元気に過ごしていきたいですね！



R8年度 後期ブーフーウー教室の申し込みが始まります！！

後期ブーフーウー教室(9月・10月)の予約が始まります。月1回、全2回の教室になります。
ご家庭のご都合に合わせて、好きな会場を選んで参加していただけます♪



☆申し込み期間☆ 8月 5日(水) ~ 8月18日(火) 午前10時~午後5時

☆申し込み先☆ 子育て支援センターでの受付となります。 ☎0533-89-1398
※お電話か直接子育て支援センターでの申し込みとなります。

八南生涯学習センター

9 / 1 (火) 一緒に遊ぼう！
10/13 (火) リトミックを楽しもう♪

東部地域福祉センター

9 / 10(木) 一緒に遊ぼう！
10/ 9 (金) リトミックを楽しもう♪

☆対象☆ 市内在住の令和8年度 2歳児のお子さんとその保護者(先着順10名)
(※R5 4月 2日~R6 4月 1日生まれ)

☆時間☆ 10時~11時(受付開始 9時30分~)



R8年度 後期ハピハピ教室の申し込みが9月よりスタート!!

後期ハピハピ教室(10月)の予約が始まります。いずれか1回の参加となります。
ご家庭のご都合に合わせて、好きな会場を選んで参加していただけます♪



☆申し込み期間☆ 9月 14日(月) ~ 9月25日(金) 午前10時~午後5時

☆申し込み先☆ 子育て支援センターでの受付となります。 ☎0533-89-1398
※お電話か直接子育て支援センターでの申し込みとなります。

小坂井フロイデンホール
10/16 (金)

八南生涯学習センター
10/20(火)

小坂井フロイデンホール
10/23 (金)

☆内容☆ 親子で音楽に合わせて体を動かしながらリトミックを楽しみます♪

☆対象☆ 市内在住の令和8年度 1歳児のお子さんとその保護者(先着順10名)
(※R6 4月 2日~R7 4月 1日生まれ)

☆時間☆ 10時~11時(受付開始 9時30分~)

♪簡単レシピ♪「マカロニきなこ」

茹で時間を調節することで、離乳食後期から取り入れられるメニューです。

保育園のおやつにも出てきますよ！

【材料】 1食分

マカロニ 30g

きな粉 大さじ1

砂糖 大さじ1/2



1. 鍋に湯を沸かし、マカロニを入れて湯でる。水気をきる。
2. ボウルにマカロニ、きな粉、砂糖を入れて混ぜ合わせる。



おやつで栄養を補おう！！



子どもは、1回に食べる量が少ないので、食事だけで十分に栄養をとることができません。そこで足りない栄養を補うために与えるものがおやつになります。子どものおやつとして適しているのは、野菜入り蒸しパン・おやき・ヨーグルト・おにぎり・果物など。少量のお楽しみ程度ならかまいませんが、お菓子は栄養を考えた組み合わせにしていけるといいですね。



子育て永遠のテーマ「夜泣き！」



支援センターでも「夜泣きが…」とよく話題にあがっています。夜泣きは子育て中のママやパパにとって永遠のテーマですね。

夜泣きのある子・ない子・時間・期間など一人ひとり全く違うため、対処方法も困ってしまうと思います。

今回は乳幼児の眠りを育てる12箇条をお伝えします。

ただ…これはあくまでも一例。どのお子さんにも効果があるわけではありません。色々と試しながらお子さんにあった方法を見つけていきたいですね。そして、一人で抱えず困った時悩んだ時には遠慮なく支援センターにご相談ください。

一緒に考えていきましょう！



☆眠りを育てる12箇条☆

- ①昼夜リズムをつける
- ②眠る1時間前から強い光は控える
- ③入浴は眠る1時間前に済ませる
- ④規則的な生活をする
- ⑤日中にたくさん活動する
- ⑥夜中、空腹にさせないように気を付ける
(年齢に応じた対応をする)
- ⑦不安・緊張の少ない生活環境作りをする
- ⑧寝るための専用スペースを作る
- ⑨寝るためのスペースを安全・快適にする
- ⑩望ましい夜間睡眠時間を確保する
- ⑪寝る前の入眠儀式により、寝る時刻が来たことを子どもに伝える
- ⑫睡眠の途中で目覚めた時に関わりすぎないようにする



引用文献「夜泣きが止まる本」 菊池清著より

子育て支援センターでは相談（来所・電話・オンライン・LINE）を受け付けています

電話・来所相談は予約は不要です。いつでも子育て相談を受け付けています。

オンライン子育て相談は要予約。（チラシや子育て支援センターのホームページをご覧ください。）

「なかなか離乳食が進まなくて…」 「トイレトレーニングがうまくいかないんだけど…」 など、子育てをしていると色々なことが気になりますよね。「こんなことで相談してもいいのかな？」なんて迷われている方、まずは子育て支援センターへご連絡ください。

【受付時間】 午前10時～午後6時
月曜日～金曜日（祝日・年末年始・プリオビル定休日を除く）

【電話番号】 0533-89-1398



子育て支援応援キャラクター
「こりん」