

地域の子育て支援通信

2026
4月

であいふれあい
めぐりあい

暖かな陽気に誘われて草花が芽吹き、色鮮やかな季節となりました。気持ちのいい春風に誘われて外に出かけたくありませんか。お散歩に行き、ちいさな虫や花、大空をとぶ飛行機などいろいろなものを見つけたり、公園に行っておもいきり体を動かしたりして遊びましょう。

今年度はどんな出会いが待っているかな・ワクワクしながら各支援センターのスタッフ一同、笑顔でお待ちしています。どうぞ、お気軽にご利用ください。

社会福祉法人 昌和福祉会

認定こども園 せんにしの丘
福山市御幸町中津原後平 7054-4
TEL: 084-955-5070
Mail: fureai@ho19.jp

認定こども園 せんだの森
福山市千田町 3-16-2
TEL: 084-955-0078
Mail: niko2@urban.ne.jp

認定こども園 みゆき
福山市御幸町森脇中ノ町 535
TEL: 084-955-0049
Mail: sora2@urban.ne.jp

子育てサポートステーションいくたす
福山市入船町 3-1-60 (ゆめタウン福山)
TEL: 084-931-6606
Mail: ikutas@urban.ne.jp

| ゆうゆうひろば(せんにしの丘) | にこにこひろば(せんだの森) | | そらひろば(みゆき) | 子育てサポートステーションいくたす |
|---|--|------|--|--|
| 園庭開放 | 電話相談日 | 1 水 | 電話相談日 | 4月1日より通常通り開館します |
| <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>園庭開放</p> <p>新年度のはじまりです。発育計測もできますよ。どうぞお気軽にご利用ください。</p> </div> | 電話相談日 | 2 木 | 電話相談日 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>いくたす開館時間</p> <p>◎10:00~16:00</p> <p>下記の時間は一旦休館します。</p> <p>●12:00~13:00 (換気・消毒のため)</p> </div> |
| | 電話相談日 | 3 金 | 電話相談日 | |
| | 電話相談日 | 4 土 | 電話相談日 | |
| | 電話相談日 | 5 日 | 電話相談日 | |
| 園庭開放 | 電話相談日 | 6 月 | 電話相談日 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>★は予約の講座です。</p> <p><いくたす子育て講座時間></p> <p>(午前) 10:00~11:00</p> </div> |
| 春のさんぽにでかけよう | 自由開放日(予約不要) | 7 火 | いっぱいあそび | |
| ①はじめましての会 | 園庭であそぼう | 8 水 | 園庭あそび | |
| おでかけ保育(千田宝公園) | | 9 木 | えほんひろば | |
| ②はじめましての会 | 電話相談日 | 10 金 | 給食・離乳食体験① | |
| 園庭開放 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>給食体験は、一度ひろばを利用していただいた際に食事についてお聞きし、2回目からのご利用となります。</p> </div> | 11 土 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>給食体験は、一度ひろばを利用していただいた際に食事についてお聞きし、2回目からのご利用となります。</p> </div> | 休館日 |
| 園庭開放・ホリデー保育 | | 12 日 | | |
| ③てがたあそび(午前・午後) | 電話相談日 | 13 月 | ベビーとママのバランスあそび(0歳) | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>地域子育て支援グループ「ほいくの園」の『おでかけ保育』です。</p> <p>ゆめタウン福山2階 いくたすで「ほいくの園」の先生たちと遊びましょう。予約は不要です。</p> </div> |
| マタニティさーくる | カレンダーをつくろう① | 14 火 | 電話相談日 | |
| ①てがたあそび | 自由あそび・給食体験 | 15 水 | カレンダー製作(1歳以上) | |
| ほいくの園おでかけ保育(9:30~12:00) | おでかけ保育(千田宝公園) | 16 木 | カレンダー製作(0歳) | ほいくの園おでかけ保育(9:30~12:00) |
| ②てがたあそび/(交)おもちゃサロン | 電話相談日 | 17 金 | 電話相談日 | |
| 園庭開放 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>カレンダーをつくろう①と②は同じ内容です。どちらかの参加でお願いします。</p> </div> | 18 土 | | 休館日 |
| 園庭開放・ホリデー保育 | | 19 日 | | |
| ④こいのぼり製作(午前・午後) | リトミック(1歳以上対象) | 20 月 | 電話相談日 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>テーマ「絵本を開いてみませんか？」</p> <p>対象：0歳の子どもとママ</p> <p>これから子どもに絵本を読んであげたいと思っているママ。いろいろな絵本をみんなで読んでみませんか。</p> </div> |
| 4月誕生日会 | 電話相談日 | 21 火 | 給食・離乳食体験② | |
| ①こいのぼり製作 | 誕生日会(園行事に参加) | 22 水 | 園庭あそび | |
| おでかけ保育(千田宝公園) | | 23 木 | 誕生日会(園行事) | ★ママのおはなしタイム(10:00~) |
| ②こいのぼり製作 | カレンダーをつくろう② | 24 金 | 電話相談日 | |
| 園庭開放 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>誕生日のお友だちにはワッペンをプレゼントするよ!</p> </div> | 25 土 | | 休館日 |
| 園庭開放・ホリデー保育 | | 26 日 | | |
| ⑤カードづくり(午前・午後) | リトミック(0歳対象) | 27 月 | 発育計測・シールあそび(1歳以上) | |
| あい愛さーくる/午後:フジグラン相談 | 午前:発育計測/午後:フジグラン相談 | 28 火 | 発育計測・えほんひろば(0歳) | ★誕生日会(10:00~) |
| 園庭開放・ホリデー保育 | | 29 水 | | |
| おでかけ保育(千田宝公園) | | 30 木 | 電話相談日 | |

〈ゆうゆうひろば〉せんにしの丘

- 毎週月~金曜 9:00~16:00
- ◎0歳①1歳②2歳以上のさーくるです
- 各さーくるでは、お子様と自由に遊ぶなかで、ご相談に応じしています
- ひろば参加には予約が必要です
- 1週間前から電話やメールで受け付けます(受付時間:9:00~16:00)
- 木曜日は地域の公園へかけています
- 日祝日は、ホリデー保育をしています

〈にこにこひろば〉せんだの森

- 毎週月~金曜 9:00~14:00
- 毎回8~10組の予約制です
- 参加予約は1週間前からメールで受け付けます(受付時間:9:00~13:00)
- ①登録番号 ②参加日時
- ③子どもの名前 ④電話番号
- お気軽にご相談ください
- e-mail: niko2@urban.ne.jp

〈そらひろば〉みゆき

- 毎週月~金曜 9:00~14:00
- 毎回8~10組の予約制です
- 参加予約は1週間前からメールで受け付けます(受付時間:9:00~13:00)
- ①登録番号 ②参加日時
- ③子どもの名前 ④電話番号
- お気軽にご相談ください
- e-mail: sora2@urban.ne.jp

〈いくたす〉ゆめタウン2階

- 毎週日~土曜 10:00~16:00(土日は隔週開館、祝日は開館します)
- ★は予約が必要な講座です
- それ以外の時間は自由遊びです
- 講座予約は1週間前から、電話でのみ受け付けます(受付時間:9:30~16:00)
- 一時預かり保育をしています(有料)前日までのご予約が必要です

<子育て最前線>

★新生活と免疫の獲得★

春は入園、進級等、生活の変化が大きく、それに伴い体調も崩しやすい季節です。赤ちゃんは母親から胎盤を通して受け取った抗体が力を発揮しますが、その後は自分自身で抗体を作って免疫を強化させていきます。

1歳前後では免疫力が未発達であり、生活の変化が相まって、入園後は発熱などの体調不良を起こしやすいですが、元気な体を作るうえで大切な体の仕組みなのです。

～家族で免疫を高めよう！～

【食生活の注意】

毎日同じ時間に3度の食事を食べよく噛んで唾液の分泌を促進させます

【睡眠】

免疫を活性化させるホルモンがでる夜の睡眠時間をしっかり取りましょう

【免疫力を高める食品】

タンパク質（肉・魚・卵・乳製品・・・）
 ビタミンA（ほうれん草・人参・・・）
 ビタミンC（フロコリー・芋類・・・）
 ビタミンE（かぼちゃ・アボカド・・・）

【運動】

適度な運動は自律神経や体温調節機能を整えます。また、外遊び等で日光を適度に浴びることで、ビタミンDが生成され、強い骨をつくれます

【腸内環境を整える食品】

発酵食品（納豆・ヨーグルト）食物繊維（野菜・海藻・きのこ類）快腸快便を目指そう



マタニティさーくるのひとこま

「家族以外の大人と話すの久しぶり」「出産後も心配だし、入園する保育施設も気になる」妊婦さんの数だけ悩みもあります。気になる事、やってみたい事の思いに添って活動が変化するさーくるです。

◎4月14日(火) 10:00～
 初めての出産の方も経産婦さんも、お気軽にお越しください。

せんにしの丘 <ゆうゆうひろば>

せんにしの丘の子育て支援では、お子様と一緒に参加のひろばと、産前のマタニティママを対象にした講座も開いています。

妊娠中は体の変化に伴い、不安になることも。「これでいいのかな？」と感じる様々なことを、さーくるの中で他のママさんや保育士と気軽に話しませんか。



<そらひろばでのひとコマ>

Aくんが、おままごとの棚にパンを
 どんどん並べています

パン屋さんになるのかな？と見ていたら・・・
 あれあれ・・・Bちゃんがパンに手を伸ばし・・・
 Aくん：「どーぞお」

パンをBちゃんに手渡してくれました
 パンをもらったBちゃん 嬉しそう♡
 その日は BちゃんはAくんの後を
 ずーっとついて回り
 すっかり仲良しになったのでした♪

ほんわか
 つぶやき



「ころりん・ぽい！」
 作/ひらぎ みつえ
 <ほるぷ出版>

あかちゃんがよるこぶ
 しかけえほん「ころりん」シリーズ
 の1冊です。

小さな丸を指でなぞって
 ポケットやかごにポイ！！
 はじめは親子で一緒に・・・
 コツを掴むと今度はひとりで
 チャレンジ！！
 かわいい色、楽しいリズム、
 クルクル回る感触が何度も
 読みたい！やりたい！を
 引出してくれます(^)
 プレゼントにも喜ばれます。

<対象：0歳～>

なになに なぁに??

子育てってわからないことがいっぱい！
 子どもについてのいろいろをひもといていくコーナーです。
 取り上げてほしい内容があったら、ご意見をお寄せください。

<子どもも花粉症になるの!??>

子どもの花粉症は年々増加しています。風邪症状なのか
 花粉症なのか、症状の出方があいまいで判断が難しいこと
 があると思います。

【よくある症状】

- ・鼻水 ・鼻づまり ・くしゃみ
- ・鼻をさわる こする ・いびきをかく ・目をこする



何科を受診したらいいの??

- ・かりつけの小児科
 - ・耳鼻咽喉科（鼻づまりがひどい場合）
- ◎主な治療・・・抗アレルギー薬などの内服薬、眼薬、点鼻薬、塗り薬

子どもの花粉症は、眠気や集中力低下につながります。
 また花粉症が滲出性中耳炎や副鼻腔炎、中耳炎の引き金になつたり、治りを悪化させたりするといわれています。

バランスのとれた食事や十分な睡眠を意識して、免疫力を高めることで症状を軽減する助けになります。成長とともに自然治癒は期待しにくいので、子どものサインを見逃さず、少しでも症状が出た時点で早めの対処や受診が効果的です。

【花粉症を引き起こす植物】

花粉症を軽減するうえで、原因となる植物の種類、生育場所、花粉が飛び時期を知っておくことはとても重要です！

- ・春（2～5月）・・・スギ、ヒノキ、ハンノキ、ケヤキ、オリーブ
- ・初夏（5～8月）・・・カモガヤ・オオアワガエリ（空き地に生育）
- ・夏～秋（8～10月）・・・ブタクサ、ヨモギ（河川敷や空き地に多い）
- ・その他のアレルギーの原因として・・・

秋から冬にかけての、寒暖差アレルギーにも要注意



<花粉症対策のポイント>

- ・子ども用マスクを着用する
 （2歳以下のお子様は推奨しません）
- ・花粉状況に合わせ長時間の外あそびを控える
- ・表面がツルツルした服を着て花粉の付着を防ぐ
- ・帰宅後に服を着替える
- ・換気を最低限にする
- ・洗濯物を室内で干す
- ・こまめに掃除機をかける
- ・空気清浄機を活用する
 など・・・



- <出来るようなら・・・>
- ・うがいをする
 - ・洗顔をする