

2 のびのびメール

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。室内だから楽しめること、冬の季節だからこそ楽しめることを見つけながら、親子で楽しく過ごせたらいいですね。

また、寒さと共に空気の乾燥が気になる時期です。冬はお部屋の湿度を、40～60%に保つのが理想的と言われています。加湿器を使ったり、洗濯物を干したり、濡れタオルを吊るすなどして、加湿に心がけましょう。

安心・安全にご利用いただくために

子育て支援センター広場を利用するにあたってのお願い

- ① ご利用時の検温
 - ② 手洗い・手指消毒とマスクの着用
 - ③ 施設利用者カードへの記入
 - ④ 広場では水分補給を除く飲食禁止
 - ⑤ 赤ちゃん・おむつ替えコーナーはマットのみ設置
- ▶ 熱・咳などの症状がある方や体調不良の方は利用できませんので、ご了承ください。
 - ▶ 赤ちゃんコーナー・おむつ替えコーナーは衛生面を考慮し、マットのみ準備します。必要に応じて、バスタオル等をご持参ください。
 - ▶ 施設の消毒や換気など可能な限り安心・安全に配慮します。

親子が健やかに楽しく過ごせるところ

子育て支援センター広場

子育て支援センター広場の開設時間をお知らせします。なお、状況に応じて変更する場合がありますので、ご了承ください。

児童館プレイルーム

- ◆ 月・火・水・木・金・土
- ◆ 10:00～12:00 / 13:00～17:00

築城社会福祉センター

- ◆ 月・火・木・金（ただし、祝日を除く）
- ◆ 9:00～11:30 / 12:30～14:00

※児童館は12:00～13:00、築城社会福祉センターは11:30～12:30に室内換気・消毒を行います。なお、その間は利用できません。※人数制限を設ける場合があります。※状況に応じて、変更となる場合があります。

イベント中止のお知らせ

福岡県に緊急事態宣言が発令されたことに伴い、子育て支援センター事業の2月のイベントは中止します。3月のイベントにつきましては、築上町社会福祉協議会ホームページや築上町役場ホームページなどをご確認ください。

また、毎年3月に開催していました子どもフェスティバル「春まつり」について、新型コロナウイルス感染症の状況に鑑み、感染拡大防止の観点および来場の皆さまの健康と安全面を最優先に考え、令和3年の開催を中止することとしました。楽しみにされていた皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

からだをぽかぽかにしよう

5 身体を温める野菜

野菜には身体を冷やすものと、温めるものと、どちらでもないものに分けられます。一般的に身体が暑くなる夏にとれる夏野菜は体を冷やし、身体が冷たくなる冬にとれる冬野菜は体を温めると言われています。冬に旬を迎える野菜の中でも特に根菜類は、食べると血行をよくしたり代謝をアップさせる、“内側から身体を温める野菜”であることがよく知られています。

身体を温める旬の食材を取り入れて身体の中からぽかぽかになりませんか？



丸・三角・四角で遊ぼう

♡ へびを作ってみよう

大きな丸、三角、四角を自由に並べてへびを作ってみよう！自我が芽生え、好奇心旺盛な2歳児も楽しめます。3歳児になると、色や形の配列を意識して並べることもできますよ☆

図書館からの絵本を紹介

14ひきのさむいふゆ

森は雪にうもれています。ねずみたちは、部屋の中でゲーム遊び。おじいさんは、そりを作って……。

