

楽しいこと、知りたいこと、みつけた！

# … みっけ通信 3月号 …

市内の子育て情報を紹介しています。みっけ（子育て支援センター）、  
プチみっけ（市役所3階）にも気軽にお立ち寄りください。



## 公園に遊びに行こう！



「春が来た！」と感じるような天気の良い日には外に出たくなりますよね。  
昼間のぼかぼか陽気の時間はお散歩や外遊びもゆっくりと気持ちよく  
過ごすことができ、たくさんの自然を楽しむことができます。  
近くの公園を散策して、小さな虫やかわいらしいお花を見つけ、  
春の訪れを感じてみてください。



公園情報はここから→



ぼっくるんがいろんな公園に行ってきたよ！  
公園の写真は X(@sokabokkurun) でも公開しているよ♪



そうか子育て応援・情報サイト「ぼっくるん」

★子育て家庭のための情報がたくさん♪

★子育てでニュースや募集情報で気になることをチェックしてね。



## 子育て支援コーディネーターの 「子育てちょこっとヒント」



### 赤ちゃんの快適室温は？ ★季節の変わり目は気温差に注意★

3月～4月は季節の変わり目、気温が不安定で寒暖差が激しい時期です。  
赤ちゃんは新陳代謝が活発で、大人よりも体温が高めなので室温の調節に  
気をつけてあげましょう。

赤ちゃんにとって過ごしやすい室温の目安は、20～25℃です。  
暖房を上手に使用して暖かさをキープし、湿度の目安は50%～60%に保てるとういいですね。

加湿器を使う場合は雑菌が付かないように定期的にお手入れしましょう！  
こまめに換気をしながら、快適な室内環境を心がけてみては？  
また、花粉やPM2.5などで肌トラブルが増える時期でもあるので外部からの  
刺激を防ぐためにもスキンケアを忘れないようにしましょう。



### 「ひな祭り」に親子でお雛様おにぎりを作ってみよう！

「ひな祭り」とは、3月3日の“桃の節句”のことで、こどもの健やかな成長  
や幸せを願ってお祝いする日。親子で一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

#### ●用意するもの

- ・ご飯：適量
- ・カニカマ：適量
- ・きゅうり：適量
- ・のり：適量
- ・黒ごま：少々
- ・ケチャップ：適量

#### ●作り方

- ①ご飯を丸く二つ握り、おひな様には、カニカマの赤い部分を下1/3に巻く。おだいら様には薄くスライスしたきゅうりを巻き、少しずらして上からのりを巻きつける。二つともラップで包み、馴染ませます。
- ②のりを髪形、目、口の形にカットして貼り付け、黒ごまを眉毛にして、ほっぺにケチャップをつけて完成！

