

気になること、知りたいこと、みつけた！

… みつけ通信 5月号 …

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

一時預かり保育は

ママ・パパのリフレッシュにも利用できます♪

「リフレッシュ！？そんな理由で預けてもいいの？」と驚かれるかもしれませんが、一時預かり保育は、仕事や急病・通院、または冠婚葬祭などで保育が一時的にできない時だけでなく、自分だけの時間を持ちたい時などでも利用できます。

育児の合間に一人の時間を持つのも、良い気分転換になります。たまには一人でゆっくり買い物を楽しんだり、美容室へ行ったり、自身の時間を使うために一時保育を利用してみませんか？

【利用までの流れ】

① 利用できる施設を探す

みつけ・プチみつけ・ぼっくるんサイトでも案内しています

② 施設に問合せ

料金などの詳細の問合せ・登録は、施設ごとになります

③ 利用予約

預ける日が決まったら予約（当日予約ができない施設もあります）



施設情報はコチラから

そうか子育て応援・情報サイト「ぼっくるん」

★子育ての情報がたくさん！

★こどもまんなかの活動やお知らせも掲載しています♪



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



5月はお出かけや外遊びも楽しく過ごせる季節ですが、環境の変化や暑さ・湿度への不慣れから疲れが出やすい時期です。注意してあげましょう。

「心とからだの不調」

新学期の緊張が解ける5月は疲れが出やすく、不眠やイライラが起きやすいと言われます。

また、初夏の気温上昇により寝苦しさを感じ、眠りが浅くなったり途中で起きることも。

生活リズムの崩れは不機嫌や食欲不振の原因となるため、「早寝・早起き・朝ご飯」や寝具や室温を調整するなど、生活習慣や環境を見直してみてください。

「熱中症」

こども（乳幼児・幼児）は体温調節機能が未発達なので、大人より暑さに弱く、

こども自身が気づきにくいので、顔色や汗の量、水分補給に気を付けるなどしてください。

「その他」

紫外線の強い時期なのでしっかりと紫外線対策も忘れずに。

日焼け止めを利用する場合は、パッケージの表示を確認し、赤ちゃんから使える肌に優しいものを選んでください。大人と同じものだと刺激が強すぎる場合があります。

R8年度からはじまりました

お知らせ

①RS ウイルスワクチンの定期予防接種 問合せ：保健センター(048-922-0200)

妊娠 28 週 0 日～36 週 6 日の方が対象

② 5 歳児健診 問合せ：保健センター(048-922-0200)

対象の方に健診の日の前月までに案内を送付します

③こどもだれでも通園制度 問合せ：保育課(048-922-1491)

保育園や幼稚園など預かり施設に通っていない0歳6か月～満3歳未満のお子さんが対象

