

地域の子育て支援通信

2026 5月

であいふれあいめぐりあい

若葉のさわやかな香りと色とりどりの花、春いっぱい自然に心が和みますね。外遊びが楽しめる季節になりました。公園や動物園などもいいですが、なんとこちらも福山市の5月といえば『福山ばら祭 2026』バラ公園や緑町公園を拠点に市内の様々な場所でイベントが開催されます。親子で出かけてみてはいかがでしょうか。急に暑さが増す日も予想されます。大人も子どもも水分補給や衣服調整に気をつけていきましょう。

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
①②カードづくり	電話相談日	1 金	電話相談日	
園庭開放	ひろば参加予約時間は1週間前の9時~13時の間までとさせていただきます。	2 土	ひろば参加予約時間は1週間前の9時~13時の間までとさせていただきます。	
園庭開放・ホリデー保育		3 日		臨時休館
園庭開放・ホリデー保育		4 月		臨時休館
園庭開放・ホリデー保育	自由開放を利用の際は、園の職員にお声がけください。(予約は不要です)	5 火		いくたす開館時間 ◎10:00~16:00 下記の時間は一旦休館します。 ●12:00~13:00 (換気・消毒のため)
園庭開放・ホリデー保育		6 水		
おでかけ保育(千田宝公園)		7 木	こどもの日の集い	
②シールあそび	自由開放日(予約不要)	8 金	いっぱいあそび	
園庭開放	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。	9 土	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。	休館日
園庭開放・ホリデー保育		10 日		
①てがたあそび(午前・午後)	電話相談日	11 月	カレンダー製作(1歳以上)	★は予約の講座です。 <いくたす子育て講座時間> (午前)10:00~11:00
マタニティさーくる	園庭であそぼう	12 火	ベビーとママのバランスあそび(0歳)	
①てがたあそび	ベビーとママのバランスあそび	13 水	給食・離乳食体験①	
おでかけ保育(千田宝公園)		14 木	園庭あそび	
②てがたあそび/(交)おもちゃサロン	カレンダーをつくろう①	15 金	電話相談日	
園庭開放	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。	16 土		休館日
園庭開放・ホリデー保育		17 日		
①いちごがりごっこ(午前・午後)	リトミック(1歳以上対象)	18 月	カレンダー製作(0歳)	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。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。
5月誕生日会	自由あそび・給食体験①	19 火	給食・離乳食体験②	
①いちごがりごっこ	電話相談日	20 水	電話相談日	
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)	21 木	ほいくの園おでかけ保育(9:30~12:00)	ほいくの園おでかけ保育(9:30~12:00)
②いちごがりごっこ	カレンダーをつくろう②	22 金	電話相談日	
園庭開放	誕生月のお友だちにはワッペンをプレゼントするよ!	23 土		休館日
園庭開放・ホリデー保育		24 日		
①赤ちゃん運動あそび(午前・午後)	リトミック(0歳対象)	25 月	電話相談日	
午前: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	26 火	発育計測・シールあそび(1歳以上)	★誕生日会(10:00~)
①ほかにわ園庭であそぼ!	誕生日会(園行事に参加)	27 水	発育計測・えほんひろば(0歳)	
おでかけ保育(千田宝公園)		28 木	誕生日会(園行事に参加)	★ママのおはなしタイム(10:00~) テーマ「みんなどうしてる?」 対象:0歳の子ともとママ 子どもが小さい時は遊び場も限られます。みんなどこで遊んでいるの?ママ同士話をしてみませんか?
②ほかにわ園庭であそぼ!	自由あそび・給食体験②	29 金	電話相談日	
園庭開放		30 土		休館日
園庭開放・ホリデー保育		31 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
- 日曜日は、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>

★これからの季節に気をつけたいこと★

汗をかきやすくなる時期です。赤ちゃんは体温調節が未熟なので体調を崩しやすくなります。「**湿気・感染症・気温差**」を意識するだけで安心して過ごせますよ。

※カビやダニで咳・鼻水が出ることもあるよ

●湿気・カビ対策

- ・哺乳瓶やおもちゃの消毒をこまめにしよう
- ・布団やマットは乾燥させるためにこまめに干そう

●感染症（RSウイルス、胃腸炎等）に気をつけて

- ・手洗い、消毒（大人も一緒にね）
- ・人込みは控えめに
- ・下痢や嘔吐は早めに受診
- ・室内の換気をしよう

●おでかけ時の注意

- ・抱っこ紐は蒸れやすいので保冷シートを活用すると親も子も快適です
- ・車内の温度調整をしよう



さーくるのひとこま

滑り台やうんていなどの固定遊具や、砂場や三輪車も園児に人気です☆また花壇の下を覗いて、ダンゴムシ探しもおもしろいですよ♪

園児と交流しながらたくさん体を動かして遊びましょう！



せんだの森 くにこにこひろば

暖かい気候になり、外遊びが盛んになる時期です。せんだの森はたくさんのお花や木に囲まれ、四季を感じながら園庭で遊んでいます。くにこにこひろばでも、園庭で遊ぶ活動を月に数回行っています。

<いくたすのひとコマ>

春から保育園へ通い始めたAくん
日曜日にママと遊びにきました
お気に入りのままごとをしながら
ママと見つめあい楽しそうにニッコリ(*^-^*)

スタッフ：「にんじん おいしそうだねえ」

Aくん：ニッコリ笑って

「せんせっ！（せんせい）」

元気よく呼んでくれました

ママに新生活の様子を尋ねると・・・

涙がでることもあったけど

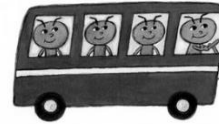
今は笑顔になる時間もいっぱい増えて

元気に通っているそうです

わたしたちも いっぱい元気をもらいました！

ほんわか
つばやき

アリの おでかけ



さく 西村 敏雄

「アリのおでかけ」

作：西村 敏雄

出版社：白泉社

アリさんたちが、バスに乗っておでかけです。
がたがた ごとごと…
どこを走っているのかな？
なんとそこは、ワニの背中です。

次に見えてきたのは、山です。
お次は、森も見えてきたよ!!
アリさんを乗せたバスは、どこへ向かっているのかな♪

みんなは、どこへおでかけしたいかな😊
お外に出たら、アリさんを探してみてね。

<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。

赤ちゃんの睡眠



赤ちゃんが、夜まとまって寝てくれない、眠いのに何をしてもなかなか寝てくれない…こんな相談を聞くことがあります。大人も、しっかり睡眠の確保ができていないと、疲れが溜まってしまいますね。

赤ちゃんが眠れない理由や、入眠のコツはあるのでしょうか。

☆昼と夜の区別がついていない

新生児のころは昼夜の区別がついていなくて、昼夜逆転してしまうことも多いですが、4か月くらいになると、昼と夜の区別がついてきます。

8か月頃になると、離乳食や活動量の変化で、一時的に睡眠が乱れることもあります。

☆授乳後（ミルクを飲んで）眠れない

ゲップは、出たかな？便が出なくてお腹が苦しいなど、お腹が満たされても、他の理由で不快感があるのかもしれない。

赤ちゃんが気持ちよく眠れるコツ

○昼間と夜間のメリハリをつけよう

- ・朝、起きたらカーテンを開けて太陽の光を入れてみよう
- ・天気の良い日には、午前中お散歩に出かけて活動的に過ごし、生活リズムを整えよう
- ・夜間は、気持ちが落ち着く効果のある暖色系の控えめな照明に切り替えるのもオススメ

○寝る前のリラックスタイム

- ・絵本を読んだりぎゅっとハグをしたりしてスキンシップをしよう
- ・ゆったり語りかけ、手足のマッサージも効果的
- ・パパやママも添い寝をしよう

※就寝前の、スマホやテレビは注意が必要です。強い光が、赤ちゃんの目を刺激して、寝つきを悪くさせてしまいます。

○睡眠に快適な環境とは？

- ・この時期は朝夕の寒暖差もあり、ベストなど脱ぎ着しやすいもので調節するとよいでしょう。
- ・生後2か月を過ぎると、体温調節もできるようになってきます。下着を必ず着せ、大人の着る枚数と同じか、1枚少なめを目安にしましょう。