



日 日時・期間 場 場所 対 対象 内 内容 定 定員 料 料金  
 持 持参物 締 締切 申 申し込み先 問 問い合わせ先  
 ☎ 電話番号 ☓ 電子メール

## 「ファミサポ学習会」を開催します

ファミリー・サポート・センター(ファミサポ)では、子どもの食事や遊び・心理などについて学びます。会員以外でも参加可。※子どもとの同伴では受講不可、託児有、要事前申込。

場 生涯学習センター3階視聴覚室

定 各回先着30人

申 問 ファミリー・サポート・センターちくしの

☎ FAX (921)1396(平日9時～17時30分)

日時	内容	講師
5月17日(金)、 9時30分～ 11時30分	子どもの食生活と 生活習慣病予防	管理栄養士 西山 楓
5月30日(木)、 9時30分～ 11時30分	楽しみながら学ぶ おもちゃと子育て ～木のぬくもりにふれて～	おもちゃ コンサルタント 仲道 正恭
6月11日(火)、 9時30分～ 11時30分	子どもと向き合う時に 大切にしたいこと	絵本店主 保育士 塩川 宏樹

## 子育て講習会 「うちの子、最高!!」

子育ての悩みや不安を感じることはありませんか。熊丸先生の心温まる魔法の言葉を聞いて、子育てを前向きに楽しみましょう。

親子で楽しめる遊びもあります。

日 5月29日(水)、10時～11時30分(受付9時45分～)

場 市役所1階多目的ホール

● 講師 熊丸 みつ子さん

対 市内在住の0歳～就学前の子どもとその保護者

※保護者のみの参加はできません。

● 申込方法 電話(先着30組)

● 申込期間 5月7日(火)、8時30分～

申 問 子育て支援センター

☎ (922)7287

## 子育てのひろば No.328

## 睡眠と昼寝

子どもにとって睡眠は、脳や身体の発達に必要で、質の良い睡眠をとることが重要です。

睡眠中は、寝入ってから1～2時間後に現れる深い睡眠時に成長ホルモンが分泌され、骨を伸ばす、筋肉を増やす、新陳代謝を盛んにする働きがあります。

決まった時間に寝る・起きるといった規則正しい睡眠は、健やかな成長、健康の保持増進のために大切です。

また、お昼寝も同様に、身体や脳の疲れを癒すだけでなく、記憶力の向上や情緒の安定にも重要な関わりを持っています。

### 〈寝つきをよくするための4ポイント〉

- ① 日中は身体を十分に動かし、活動量を増やす。
- ② 夜は部屋の明るさを落とす。
- ③ 寝る直前までの電子機器との関わりは控える。
- ④ 入浴は就寝1～2時間前までにすませる。

問 二日市保育所

☎ (922)3344



### お誕生日おめでとう！コーナーの申込方法

★コーナー名、子どもの名前(漢字、ふりがな)、誕生日(年月日)、保護者氏名、住所、電話番号を記載して申し込みください。

★定員24人(超えた場合は抽選)★8月生まれは、5月1日(火)～20日(月)に受け付けます。

★申込先▷電子メール hishokouhou@city.chikushino.fukuoka.jp ▷FAX(555)7377

▷郵送 〒818-8686(住所記入不要)筑紫野市役所秘書広報課あて※電話では受付していません。

メールで申し込み・提出には返信していますのでご確認ください。

★3歳まで ※申込時には、写真・コメントの添付は不要です。



# 5月生まれ お誕生日おめでとう!

ながしまりく  
**長嶋莉久**ちゃん(1歳)



お姉ちゃんが大好きなリク♪家族を癒してくれてありがとう♡

こいでこうせい  
**小出皐晟**ちゃん(1歳)



晴れ渡る青空のように元気で明るく成長してね♡大好きだよ♡

みはら ひかり  
**三原 耀**ちゃん(1歳)



一歳おめでとう!生まれてきてくれてありがとう!大好き!

うらかわつむぎ  
**浦川紡綺**ちゃん(1歳)



おてんば娘のつむちゃん♡楽しくて素敵な毎日をありがとう♡

なかしまゆうせい  
**中嶋悠晴**ちゃん(1歳)



やんちゃで元気な悠晴★生まれ過ぎてくれてありがとう。

かなたにひいろ  
**金谷柊紅**ちゃん(2歳)



おうたとおしゃべりが大すぎなひいろ♡すくすく大きくなあれ

こがてつし  
**古賀徹志**ちゃん(2歳)



大好きなてっちゃん♪これからも元気に楽しく過ごそうね★

うしじまらく  
**牛島 楽**ちゃん(2歳)



2歳おめでとう!我が家の推しの子です★

まさきはたくと  
**牧原匠音**ちゃん(2歳)



2歳おめでとう♡笑顔で追いかけてこする匠音、大好きだよ♡

おのうえ か  
**尾上うめ花**ちゃん(2歳)



お姉ちゃんと仲良く笑顔いっぱい大きくなってね!大好き♡

ちからこうじろう  
**主税幸次郎**ちゃん(2歳)



2歳おめでとう★毎日をエブリデイに過ごしてください♪

たひらことの  
**田平珠乃**ちゃん(2歳)



我が家のお笑い担当のこっちゃん♪これからもよろしくね♡

まつだいつき  
**松田樹季**ちゃん(2歳)



毎日笑顔と幸せをありがとう♡2歳も楽しい思い出を作ろうね

さかもと るい  
**坂本 琉**ちゃん(3歳)



優しくて可愛くて面白くて元気♡みんな琉くんがだーいすき♡

ひらおかさつき  
**平岡朝月**ちゃん(3歳)



3歳おめでとう★たまに見せる変顔に笑わせてもらってるよ♪

しらはまさえいか  
**白濱永華**ちゃん(3歳)



からあげ大好き家族内最強女子♡いざゆけ無敵の3歳劇場♪

もりやまゆい  
**森山結衣**ちゃん(3歳)



ニコニコ笑顔の元気な結衣★毎日幸せをありがとう♡大好き♡

もりかわ りん  
**森川 凜**ちゃん(3歳)



お誕生日おめでとう★元気に大きく育ててね!大好きだよ♡

よしのこうせい  
**芳野功青**ちゃん(3歳)



いつも沢山の笑いをありがとう3歳もいっぱい楽しもうね★★

はたやま あん  
**畑山 杏**ちゃん(3歳)



3歳おめでとう!これからも大好きなお料理一緒にしようね。

なかむら もも  
**中村 百**ちゃん(3歳)



100点以上の元気で食欲と笑顔をいつもありがとう♡

くろぎゆうせい  
**黒木悠晴**ちゃん(3歳)



かわいさ毎日アップデート中♡色んな経験をして成長してね♪

やまぎし そうや  
**山岸蒼弥**ちゃん(3歳)



とっても元気なそうやくん。たくさん食べて遊んでね♪

しみずりこ  
**清水梨瑚**ちゃん(3歳)



愛しい梨瑚、3歳おめでとう♡あなたの成長がうれしいです★