

# 子育てひろば



ご利用ください！  
ファミリー・サポート・センター・  
ファミリー・サポート・センター  
センターいまいち

ファミリー・サポート・センターいまいちは、子育ての相互援助活動を行う会員制の組織です。登録料や年会費は無料ですので、ぜひご利用ください。  
会員の種類  
依頼会員：中学3年生までのお子さんを養育している方で、子育てのお手伝いをしてほしい方  
協力会員：子育てのお手伝いができる方で、所定の講習を受けた方  
両方会員：子育てのお手伝いをお願いと応援の両方の活動をしたい方で、所

定の講習を受けた方

※講習会を1月23日(火)に勤労青少年ホームで行います(参加費無料)。

会員の対象者 市内に在住または勤務している方

### 援助活動の内容

- 保育園や幼稚園、学校、学童保育、スポーツ少年団活動、習い事へのお子さんの送迎および預かり
  - 冠婚葬祭や病院への通院、買い物などの際のお子さんの預かり
  - お子さんが軽い病気にかかった際の援助
  - 団体登録されたお子さんたちの送迎
- 利用料金  
○月曜日～金曜日の午前7時～午後7

今回紹介するのは、日光市ファミリー・サポート・センターいまいちと地域子育て支援センターの催し、そして市内の園長先生が書きおろした子育てコラムです。

時：30分あたり300円

○前記以外の時間および土曜・日曜日、祝日、年末年始：30分あたり400円

※援助活動の内容によって、利用料金が異なる場合があります。

申込先及びくわしくは

ファミリー・サポート・センターいまいち  
☎(21)4152・FAX(21)4153



ファミリー・サポート・センターいまいちは、オアシスセンタープラザ4階にあります。

### 地域子育て支援センターの催し

◎リズム遊びを楽しもう！

とき 1月23日(火)

午前10時30分～11時30分

地域子育て支援センター

◎家族みんなで楽しもう！「観劇」

とき 1月24日(水) 午前10時～11時

中央公民館 中ホール

定員 親子20組

申込期間 1月15日(月)～23日(火)

申込先 地域子育て支援センター

◎パパも一緒にうれいな！「鬼の

面づくり&豆まき」

とき 1月28日(日)

午前10時15分～11時45分

地域子育て支援センター

定員 親子20組

申込期限 1月25日(木)

申込先 地域子育て支援センター

くわしくは (各催しとも) 地域子育て支援センター

☎(22)2299

## 園長先生の 子育てコラム

今回は、鬼怒川保育園園長の今倉マチ子先生に書いていただきました。



鬼怒川保育園  
園長 今倉マチ子先生

### 「早寝早起きの習慣を 身に付けさせましょう」

最近、夜10時から始まるテレビ番組のお話をしてくれた園児がいました。すると、「僕も見たい！」という子が一人、また一人…。

今、夜型(夜遅く寝て、朝も遅く起きる生活サイクル)の子どもたちが増えているといわれています。寝る時間が遅いと、起きる時間も当然遅くなります。特に朝の時間帯、働いている保護者の方にとっては急ぐあまり、ついつい「早く、早く」の言葉が子どもに対して多くなってしまっているのではないのでしょうか。

そこで、一日を気持ちよく過ごすために、規則正しい生活リズムをつくってみたいかがでしょうか。特に、来年度小学校に入学する年長児のお子さんには、今から早寝早起きの習慣を身に付けさせることをお勧めします。こうした習慣によって、家族との会話を楽しみながら朝食をとることができ、きっと学校へ通うのも楽しくなることでしょう。そして、保護者の方も「早く」の言葉が笑顔に変わることでしょう。

子どもの笑顔は親の頑張りになり、親の笑顔は子どもの励みになります。早寝早起き、そしてしっかり朝食をとることによって、子どもたちは心身ともに健やかに育つのです。