

# どんぐりひろば

令和8年7月号

## 《開催情報》

対象：妊婦・概ね3歳未満の乳幼児とその家族

ハンディのある子もない子も大歓迎です

利用料：無料 (長期休みは小学生まで)

【常設ひろば】月～金 8:30～13:30

【出張ひろば】水曜日 9:00～14:00

場所：ゆたか緑地 (長期支援対象外)



浜松市子育て支援ひろば事業

「どんぐりひろば」

社会福祉法人 みんなの森福祉会

どんぐり保育園

〒431-3111 静岡県浜松市中央区中郡町1802-2

TEL: 070-3350-6875 (ひろば直通)

TEL: 053-433-5330 (どんぐり保育園)

Eメール: donguri\_mori@cup.ocn.ne.jp



※プラスサポート開催日も常設ひろばを開催します。 ※駐車場での事故や盗難等の責任は負いかねます。

※開催内容等園行事で変更になることがあります。 ※詳しくはお気軽にお尋ね下さい。

○常設ひろば ●出張ひろば ◇妊婦さんと家族のための講座 ☆発達支援 ★多世代支援 ◎長期休暇支援

月	火	水	木	金	土
		1 ○● 出張ひろば	2 ○☆ にこっと	3 ○	4
6 ○	7 ○ 赤ちゃん会	8 ○● 出張ひろば	9 ○☆ にこっと	10 ○	11
13 ○ 1、2歳身体測定 はますくノート持参	14 ○◇ 妊婦さんと家族の ための講座	15 ○● 出張ひろば	16 ○☆ 発達相談 10:00～12:00 ※個別相談予約制	17 ○★ 多世代支援 (子育て講座) 14:00～16:00	18
20 海の日	21 ○◎ 赤ちゃん会 0歳身体測定 はますくノート持参	22 ○●◎ 出張ひろば	23 ○☆◎ にこっと	24 ○◎ お誕生会	25 ○★◎ 多胎児支援 10:00～12:00
27 ○◎	28 ○◇◎ 妊婦さんと家族の ための講座	29 ○◎	30 ○◎	31 ○◎	

### ○常設ひろば

金…リズム遊び(10:00～)

月～金…園庭遊び

火…赤ちゃん会 ※バスタオル持参

10:00～「つむぎ体操」を行います

お母さんたちとお話も行います

身体測定にははますくノート持参

●出張ひろば 食事が出来ます

場所：ゆたか緑地

水曜日…9:00～14:00

◎長期休暇支援 (常設ひろばで行います)

小学生までの親子が対象です



### ◇妊婦さんと家族のための講座 10:00～12:00

※バスタオル、親子健康手帳、はますくノート持参

妊婦さんとご家族、0歳の赤ちゃん親子が対象です

先輩ママや赤ちゃんと一緒に体操や交流をします

助産師さんを囲んで『お産』の話を楽しみます

☆発達支援 「にこっと」10:00～12:00

保育士がお子さんの成長や発達の相談を受けています

親子でミニプログラムを楽しみましょう

16日(木)は野藤弘幸先生が来場します

★多世代支援

17日(金)は子育て中の親子対象の講座です(14:00～16:00)

25日(土)は多胎児の親子対象の講座です(10:00～12:00)

※小学校入学までのお子さんの保護者対象です





# 暑い夏を乗り切ろう！



今年の夏も毎日暑い日が続いています。『酷暑』という言葉を使うようになり、子育て中の方はどのようにこの暑さを乗り切ろうかと悩んでしまいますよね。テレビやSNSなどで『暑熱順化』という言葉を見たことがあるでしょうか？暑熱順化とは体を徐々に暑さに慣れさせることで、暑い環境下でも体温の上昇を抑え、熱中症のリスクを下げる生理的な変化の事です。暑熱順化が進むと、発汗量や汗による気化熱や体の表面からの体温の熱放散が効率的に出来るようになるそうです。しかし、小さい子どもは体温調節機能が未熟なので暑さに適応するまで時間がかかる為、特に注意が必要なようです。徐々に暑さに慣れるために、適度な外遊びや習慣的に湯船につかったの入浴がお勧めです。また、冷房などの適温の中で生活することが多いと思いますが、室内でも汗をかく活動する機会を作る事も大切です。子どもの汗の出る汗腺の発達も概ね3歳位までに形成されると言われています。体の熱は汗をかかないと下がらないと言われていいますので、汗をかかないと熱がこもり熱中症になるリスクも高まるそうです。



どんぐりひろばでは簡単な体操を行っていますし、短時間の外遊びを楽しむ事が出来ます。お家の中だけではどうしても活動に制限があると思いますので、暑い夏を元気に乗り切るためにもどんぐりひろばにたくさん遊びに来てください。

## おねがい

感染症対策を行い、ひろばを開催しています

- ① マスクの着用は個人の判断に委ねます。会話を行う場合はマスクの着用を推奨します。
- ② 体調不良の方や風邪症状の見られる方はご利用をお控えください。

## ＜発達相談のご案内＞

●7月16日（木） ※個別相談はひろばにて予約制

・時間 10:00～12:00

※電話での予約は受け付けておりません

## ＜多世代支援講座の案内＞

●7月17日（金）

・時間 14:00～16:00

※野藤弘幸先生による子育て講座です



●7月25日（土） 多胎児支援

・時間 10:00～12:00

多胎児親子さん一緒にお話ししましょう


出張ひろば ゆたか緑地事務所大広間  
中央区豊町 6480-1 TEL435-4158



♪みずあそび♪

みずを たくさん くんできて  
みずてっぽうで あそびましょ  
いち にい さん し  
しゅっ しゅっ しゅっ

※今月のひろばでみんなであたいましょう！！



どんぐりひろば 児童発達支援事業所「ころころ」2階  
中央区中郡町 1802-2 TEL070-3350-6875

