

ついこの前まで「暑い暑い…」と言っていたのに、ポカポカしたおひさまの暖かさが嬉しい季節になりましたね。

急に寒くなったので「今日は何を着たら良いの？」とか迷うことはありませんか？特に小さいお子さんは自分で伝えることができないので「寒いかな？」「暑いかな？」と周囲の大人は心配になりますよね。そこで、助産師さんから聞いた簡単な体温チェックの方法をお伝えします。『気温の影響を受けにくい太ももの内側やおなか・背中を触り、熱さ・冷たさによって衣類の調整をしましょう』とのこと。冷たければ「寒い」汗をかいていれば「暑い」のサインです。寒さに向かう季節の過ごし方について、「どうしたら良いの？」と迷った時にはひろばの職員に声をかけてくださいね。

# 11

2022

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	1	2 10:00～12:00 栄養相談 予約制	3 休館	4 10:00～15:00 心理発達相談 予約制	5	6
7 休館	8	9	10 10:00～10:30 10:40～11:10 感覚あそび 予約制 予約開始 11/4	11 10:00～10:30 10:40～11:10 リトミック 予約制 予約開始 11/4	12	13
14 休館	15 10:00～10:30 10:40～11:10 感覚あそび 予約制 予約開始 11/8	16 10:00～12:00 栄養相談 予約制	17 10:00～10:30 ベビーマッサージ 予約制 予約開始 11/10	18	19	20
21 休館	22 10:00～10:30 10:40～11:10 リトミック 予約制 予約開始 11/15	23 休館	24 10:00～10:30 ベビーマッサージ 予約制 予約開始 11/17	25 10:00～10:30 離乳食の はじめの一歩 予約制	26	27 パパと一緒に 10:00～10:30 ベビーマッサージ 予約制 予約開始 11/20
28 休館	29 10:00～15:00 心理発達相談 予約制	30 10:00～12:00 栄養相談 予約制	相談（栄養・心理発達）と 離乳食のはじめの一歩の 予約開始は10月20日（木）です			



リトミック  
ベビーマッサージ・感覚あそび  
の予約開始は前週の同曜日です  
ex: 22日（火）の前週  
⇒ 15日（火）

あなたも『両国サポートレンジャー』に  
なりませんか？

両国子育てひろばでは、「子育ての困った！」を助けるために、職員が『（自称）両国レンジャー』を組織しています。この度、そんな両国レンジャーをサポートする『両国サポートレンジャー』が立ち上がりました！サポートレンジャーは月に1回程度、子育てひろばに集まって両国の平和の為に話し合ったり、イベントの際には託児のお手伝いをしてもらったり、その他諸々の任務に立ち向かいます。既に7人のママとパパが活躍中です。興味のある方はひろばまでお問合せ下さい。

- イベントの予約は電話で受け付けます ☎ 03-3621-6455
- 受付時間は、9:30～18:00（火曜日～日曜日）です。
- 新型コロナウイルス感染状況により予定を変更することがあります。変更内容については、ホームページ・ブログでお知らせします。

# 両国子育てひろば

☎ 墨田区横網 1-2-13 ☎ 03-3621-6455 ✉ ryogoku-kosodatehiroba@lifesupport.co.jp

毎日  
11:40 ごろ～  
17:00 ごろ～  
『おはなしの会』  
を行っています

- \* 開館 火曜日から日曜日  
※月曜日と祝日、年末年始(12/29～1/3)は閉館します。
- \* 電話・メールでの相談も行っています。  
☎(相談専用)03-3621-1314 受付時間 9:00～18:00  
✉(相談専用)ryogoku-kosodatehiroba@lifesupport.co.jp
- \* 身長・体重の計測を希望される方はお気軽にお声がけ下さい。

**イベントの詳細** イベントや相談をご利用の場合は、予約なしでひろばを利用することができます。  
午前中のひろばは、予約制のため週1回利用できますが、イベント利用時は回数に含まれません。

## 離乳食のはじめの一步

離乳食開始時の準備や進め方について、ひろば職員が説明します。離乳食開始前(4～5ヶ月頃)のお子さんと保護者が対象です。  
\*要予約(5組)

## 栄養相談

離乳食の進め方やアレルギー対応など、食に関する相談ができます。(母子手帳をお持ちください)  
\*要予約

## 心理発達相談

お子さんの発達に関する心配事や、ご家族の心のモヤモヤを相談することができます。  
\*要予約

## ベビーマッサージ

4ヶ月から8ヶ月のお子さんと保護者が対象です。バスタオルと水分補給用の飲み物(または授乳に必要な物)をお持ちください。  
\*要予約(5組)

月1

## 感覚あそび

9ヶ月から1歳5ヶ月のお子さんと保護者が対象です。(11月のテーマは『バランス感覚』です)  
\*要予約(5組)×2回  
(10:00～10:30/10:40～11:10)

月1

## リトミック

1歳6ヶ月から3歳のお子さんと保護者が対象です。  
\*要予約(5組)×2回  
(10:00～10:30/10:40～11:10)

月1

月1月に1回利用できるイベントです

## ご利用について

	午前	午後
利用時間 (利用組数)	9:30～12:00(15組)	14:00～17:30 (混雑時は利用時間を制限する事があります)
予約方法	利用希望日の前日に電話でご予約ください	予約の必要はありません
予約受付時間	火曜日から日曜日の9:30～18:00	—
利用回数	1週間に1回(1週間=火曜日～日曜日) 火曜日を希望する場合は日曜日にご連絡下さい	利用回数の制限はありません
対象	墨田区在住で未就学のお子さんご家族	墨田区外にお住まいの方や小学生も利用できます

感染の拡大を防ぐために引き続き下記についてご協力下さい。

- ★ ご自宅で検温してから利用してください。(ひろば到着後にも検温させていただきます)
- ★ 発熱や風邪症状(咳・鼻水)その他の体調不良がある場合は利用できません。

