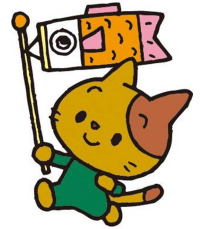


令和8年 5月

# 砺波市 南部子育て支援センター

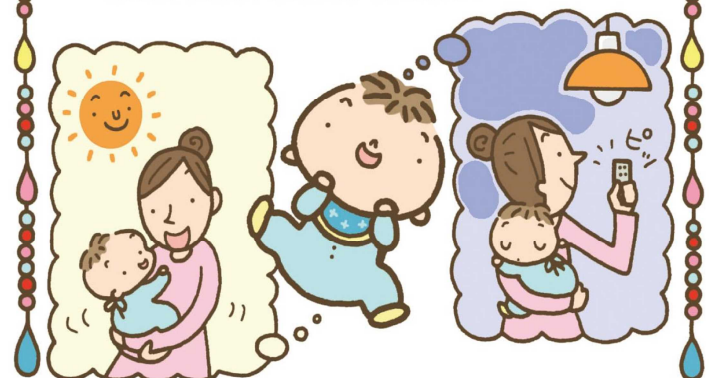


砺波市鹿島153 南部認定こども園内 TEL(0763)32-6016  
開館日時 月～金曜日 9:00～17:00

日	月	火	水	木	金	土	
			こいのぼりをつくろう(1日まで)		1	2 休館日	
3 休館日 (憲法記念日)	4 休館日 (みどりの日)	5 休館日 (こどもの日)	6 休館日 (振替休日)	7 	8 子育て相談日	9 休館日	
10 休館日	11	12 身体計測 健康相談	13	14 離乳食相談会 10:30	15	16 休館日	
17 休館日	18	19		20	21	22 休館日	
24 休館日	25	26				29	30 休館日

## 赤ちゃんの睡眠リズム

生まれたころの赤ちゃんは、昼夜の区別なく、ほぼ一日中眠っていますが、5か月を過ぎるころからは、夜の睡眠が長くなり、昼間起きていることが多くなります。この時期になったら、昼は大人がかかわってあそび、夜は暗くて静かな環境を整えていきましょう。メリハリをつけることで、「昼間起きて、夜眠る」という、睡眠リズムが整っていきます。



## 離乳食相談会について

14日(木)は、砺波市の管理栄養士さんが来所して下さいます。離乳食で悩んでいることや聞きたいことなど相談できる機会ですので、お気軽に参加してお話してみませんか？

- 【例】
- ・離乳食がなかなか進まない。
  - ・アレルギーが心配。
  - ・好き嫌いがでてきた。など

## おねがい

乳児さんは、バスタオルを持参ください。

