



6月に入ると緑がつややかで草も木もぐんぐん伸びお花も色づく季節ですね。雨の日も多くなるのでしょうか。雨上がりのお外ではぬれた葉に触れてみると小さな虫やカタツムリ。もしかしたらカエルにであうこともあるかもしれません。可愛い長靴で水たまり泥の中をピチャピチャと音を立ててそっと歩いたり。お天気の変化を感じ取るのも楽しいかもしれません。おうちでできる簡単工作『つくりんこ』デビューしました！スタッフ一同皆様が笑顔でいられたらと願っております。

### 当センターのご案内

**開館時間** 月曜日～金曜日 9時～14時（祝日も開館しています）

上靴は必要ありません。どうぞ裸足で遊んでくださいね。お子様の飲み物はお持ちください。

### テカフェコーナー（飲食スペース）

保護者の方用にノンカフェインの飲み物をご用意しています。おやつやお弁当を食べることができます。

### ゆったいんコラム

子どもは生まれてから、はいはい、一人立ち、直立二足歩行完成へと0歳から発育、発達、運動を積み上げ成長していきます。いまの子どもたちの動きやケガの様子を見たり聞いたりすると発育運動を十分に積み上げている子どもは少ないようです。

「はいはい」などの能力を大切にしましょう！子どもたちは自分自身の力で正しく上手に手足を使い高いところへのぼり、おり、経験を積み重ねることで自分を守る力を身につけることができますはず！



安全に効果的に体験できる巧技台。

ぜひ常盤で遊んでくださいね。（参考：Tokken ホームページ）

### 目の疲れ肩こりのツボ

スマホ疲れは大丈夫ですか？目はデリケート。ちゃんとケアしましょう。

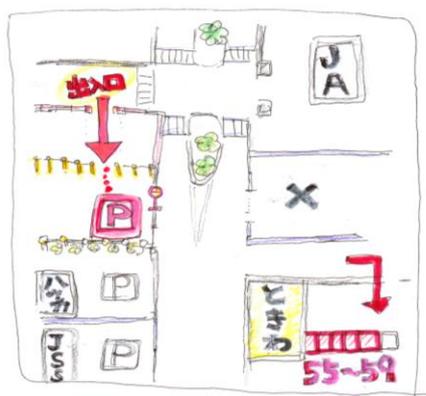
目が疲れたら肩もこります。そのどちらにも効くのが「風池（ふうち：髪が生え際、首筋のやや外側のくぼみにあります）」右の風池は左目、左の風池は右目に向かってゆっくり押しします。

風邪を引いたかなというときも効果のあるツボです。



### 駐車場のお知らせ

**4月より駐車場が一部変更となっております。**



赤い部分が駐車場となります。

ご来館の際は横断歩道のご利用をお願い致します。

道営住宅駐車場内は**55～59番**です。

### おうち遊び

おうちにある新聞紙で遊んでみましょう！子どもが興味を持ったら自由に遊ばせてあげてくださいね。小さいお子さんはお口に入れないか気をつけてくださいね。

1. 丸めてポイ！くしゃっと丸めてボール。ひねって輪にして輪投げ。大きな箱などをゴールにして蹴ったり投げたり。ペットボトルに輪投げ、えいっ！
2. パンチパンチ！大人が新聞紙を闘牛士マントのように持って、思いっきりパンチ！新聞紙を破けるかな？
3. ピリピリ！大人と一緒に「ピリピリ～」

## 常盤子育て相談センター

〒090-0817 北見市常盤町1丁目1-4 であえーる常盤団地 集会所

☎ (0157) 33-3836

開館時間：月曜日～金曜日 9：00～14：00（年末年始のみ休館）

