



志木子育て支援センター ぷちまある  
 住所：志木市本町1-11-50  
 志木市民会館「パルシティ」内  
 電話：080-4452-1538  
 開所：月～金 10:00～15:00  
 (祝日はお休み)  
<https://puchimaaru.com/>

12月29日(水)～1月3日(月)は年末年始のためお休みです。

新しい年のはじまりです。今年も「ぷちまある」をよろしく願います。

年末年始は「年越しそば」や「おせち」をいただきながら、ゆっくりとご家族で楽しい時間を過ごされたことと思います。年の初めに子どものすこやかな成長とコロナウイルスの終息を願った方が多いのではないのでしょうか。どんな時も一日の時間は変わりありませんね。同じ一日なら笑って過ごしたいですね。『笑う門には福来たる』です。笑うことは、健康にも良いとされています。ハッピーな気持ちになります。おおいに笑って免疫力をアップさせましょう。

笑顔あふれる年でありますように。スタッフ一同笑顔でお待ちしています。 代表 白川 美津江

### おしゃべりタイム(予約制のあそびの広場)

- 月～金 10時～(2組)
- 11時～(2組)
- 12時～(電話相談のみ)
- 13時～(2組)
- 14時～(2組)

要予約・1時間の入れ替え制です。1週間前から予約できます。予約の状況により、新規の方を優先させていただく場合があります。ご了承ください。

### 予約受付時間

月～金 9:30～15:30  
 (祝休日・市民会館休館日は除きます)  
 080-4452-1538

相談は電話、メール(ホームページの問い合わせフォーム)でもお受けしています。

(月～金10:00～15:00)  
<https://puchimaaru.com/>

曜日	月	火	水	木	金
日にち	3	4	5	6	7
午前	年末年始のため				
午後	お休み	なかよしタイム			
日にち	10	11	12	13	14
午前	成人の日のため				
午後	お休み	なかよしタイム			
日にち	17	18	19	20	21
午前				子育て相談	
午後		なかよしタイム			
日にち	24	25	26	27	28
午前				栄養相談	
午後		なかよしタイム			
日にち	31	2月1日			
午前		ぷちぷちタイム			
午後		なかよしタイム			

## なかよしタイム（予約制 ねんねの親子の広場）

1月4日（火）・11日（火）18日（火）・25日（火）  
14時～15時（要予約・3組）

ねんね、寝返りごろ（動き出す前）のお子さんとママのお友だち作りを応援します。広場では密接にならないよう、気を付けながら3組の親子で遊んだり、ママ同士おしゃべりを楽しみましょう。

対象 ねんねの親子（兄弟児の参加は不可）



なかよしタイムでは、お子さんの足型がとれます。

### 子育て相談

1月20日（木）

10時半～11時半（要予約・10時枠2組・11時枠2組）

この時間は、ひろばで健康や発達について小児科医に相談できます。

### 栄養相談

1月27日（木）

10時半～11時半（要予約・10時枠2組・11時枠2組）

この時間はひろば内で離乳食や食事について、栄養士に相談ができます。



※子育て相談、栄養相談はオンラインでの相談も可能です。ご希望の方はスタッフまでお知らせください。

## 「生活リズムを整えましょう」

最初は寝たり起きたりだった赤ちゃんも、4、5か月くらいになると昼夜の区別がついてきます。生活リズムを整えて、気持ちよく1日が送れるようにしましょう。早寝早起きを心掛けることで体調も整い、気持ちの安定にもつながります。

朝は早く起きる  
（7時～8時くらい）



昼間は活動的に過ごす  
（たくさん遊ぶ・外に出る時間を作る）



夕方～夜は静かに過ごす  
（早めに寝る）



### ◆利用時のお願い

- ・入室前に手洗い・手指消毒をお願いします。
  - ・受付時に検温します。（37, 5℃未満の方のみ利用可）
  - ・大人の方、3歳以上のお子さんはマスクを着用してください。
  - ・鼻水や唾液のついたゴミはビニール袋に入れてお持ち帰りください。
- ※利用した後に体調が悪くなったときは、ぷちまあるへご連絡ください。

### 「ぺったらぺったん」

ぺったら ペったん  
もちつけ もちつけ  
ぺったら ペったん  
もちつけ もちつけ  
もちつけた  
はい かみだなへ

ぷちまある



ひろがる輪の公式  
LINEです。