



八女市子育て支援拠点施設情報誌

# やめっこ未来館通信

## 2026 3月

### 子育てなんでも相談

子育てで困っていること、わからないことはありませんか？一人で悩まないで、私たちスタッフに話してみませんか。お待ちしております。  
 電話：090-4776-3155  
 Mail: kodomomiraivame@docomo.ne.jp

## 眠育のお話

### 「あたたかい心」を育てる睡眠力

良い効果

- ・睡眠をよくとると、困難なことを前向きに頑張る「心の体力」がつく
- ・身体を大きく強くする

### 睡眠不足だと・・・

- ・すぐに疲れる
- ・いつもしんどい
- ・イライラ、ムカムカする気持ちが続く
- ・覚えられず、ぼーっとしてしまう

### 早起きするための五戒

- 1 朝、陽の光を浴びる
- 2 昼間に活動する
- 3 夜、暗くする
- 4 家族全員の生活リズムを整える  
(ここが難しいところですが、大人に合わせないで)
- 5 乳児期より、正しい生活リズムを

### 一時あずかり

- 対象年齢 6か月～未就学児
- あずかり日 月～土曜日(祝日除く)
- あずかり時間 9:00～17:00
- ※詳しいお問い合わせは
- やめっこ未来館(24-8814)



### ファミリーサポートセンター

電話 0943-23-1546  
 携帯 090-7989-7114  
 yame-famisapo@docomo.ne.jp

掲載している行事・講座は都合により中止・延期になる場合があります

### 【眠りを誘う方法】

- ① 昼間しっかり遊ぶ
- ② お風呂に入る(ぬるめに)
- ③ 夜遅くは食事をさせない
- ④ 歯磨き、着替えなどのルーティンを作る
- ⑤ 「おやすみなさい」の挨拶をする
- ⑥ 本の読み聞かせをする
- ⑦ 子守歌を歌う
- ⑧ ソフトランディング(興奮しない、させない)
- ⑨ 大好きなアイテム
- ⑩ 夜は暗めにする(寝る前のテレビ、スマホ控える)
- ⑪ 寝たふりをする
- ⑫ 添い寝はできるうちが花
- ⑬ 一緒に寝ちゃって大丈夫
- ⑭ 早起きさせる

### 「早く寝かせなきゃ」から「まずは早起き」へシフトチェンジ

睡眠不足の子どもたちの中には、朝起きられない、朝ご飯を食べない、体がだるい、動きたくないという生活習慣の悪循環に陥っているケースが多く見られます。反対に、睡眠がしっかりとれている子ども達は、いっぱい身体を動かして遊べるので、お腹が空いてしっかり食事がとれます。そのため生活に意欲があり、精神的に安定して集中力があり、学力面でもいい影響が期待されます。子ども時代にしっかり睡眠をとって体を動かす習慣や規則正しい生活習慣を身につけることは、一生にわたり活力のある生活を営むための基礎を培うこととなります。



左の二次元コードを読み取り、八女市のLINEを登録して、受信設定で子育て支援を選択すると、子育て情報LINE@が毎月届きます

やめっこ未来館のInstagramは右の二次元コードから見るができます



KODOMOMIRAI814

## 3月の行事予定

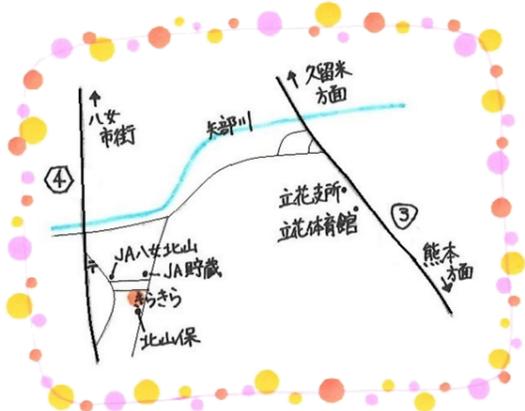
## 2026

		みらい広場	きらきら	ピコロ	出張・移動ひろば	乳幼児健診
1	日		お休み		出張・移動ひろば (み)みらい広場発 (き)きらきら発 (ピ)ピコロ発	
2	月	お休み	いもむしトンネルの日			10か月児
3	火		ほんの森ぶっくるん			子育て相談 9:30~10:30
4	水	4か月さん集まれ (10月生まれ)		やってみよう		
5	木		すくすく子育て	お休み		
6	金	・ハイハイ・カタカタ よちよちレース ・赤ちゃん/相談 Room			(み)トゥインクル 10:00~15:30	
7	土					
8	日		お休み			
9	月	お休み			(み)室岡公民館 10:00~13:00	
10	火		ポールプールの日		(き)東公民館 10:00~13:00	1歳6か月児
11	水			ごはんの日		ベビーズ クッキング
12	木			お休み	(ピ)げんき館おおぶち 10:00~13:00	
13	金	赤ちゃん/相談 Room			(み)トゥインクル 10:00~15:30	
14	土	マタニティさん集まれ	わ・わ・WA!			
15	日		お休み			
16	月	お休み	ロードマットの日			
17	火				(き)上陽公民館 10:00~13:00	黒木 乳幼児健診
18	水	移動図書館の日		ばーず day		4か月児
19	木			お休み	(ピ)矢部公民館 10:00~13:00	3歳児
20	金	春分の日	春分の日	春分の日		
21	土		バランスストーンの日			
22	日		お休み			
23	月	お休み		わんぱくランド		
24	火				(き)かがやき 10:00~13:00	子育て相談 9:30~10:30
25	水					
26	木			お休み		
27	金				(み)トゥインクル 10:00~15:30	
28	土					
29	日		お休み			
30	月	お休み				
31	火					

赤ちゃんRoom、相談 Room 13:30~ 概ね1~4か月のお子様がいらっしゃる方を対象に開設しています。  
 赤ちゃんRoom、相談 Room、マタニティさん集まれのお申し込みは こども家庭係(24-8282)まで

# きらきら

場所：八女市立花町北山 2747 番地 5  
 電話：0943-24-9090  
 開所時間：月～土曜日 9：00～16：30  
 お休み：日曜日・祝日・年末年始



## ほんの森ぶっくるん

3月3日（火）10：30 過ぎ

八女市立図書館の移動図書館が来ます  
 絵本等を借りられますよ

## すくすく子育て

3月5日（木）10：00～  
 「ひなまつり写真館」  
 《要予約》

## わ・わ・WA!

3月14日（土）10：30～  
 「ふれあい動物園」  
 《要予約》

今月のわ・わ・WA!は  
 おでかけするため  
 きらきは午後から開所します

3月号

# ピッコロ

## やってみよう

3月4日（水）10：00～  
 『黒木で雛めぐり』  
 散歩に行きます  
 詳細はお尋ねください

## ごはんの日

3月11日（水）10：00～  
 参加費 500 円/エプロン持参  
 ※ 託児はありません

## ばーすday

3月18日（水）10：30～  
 『山下さんのパネルシアター』  
 手足形とりと身体測定をします  
 お誕生月さんは記念撮影も♪

## わんぱくランド

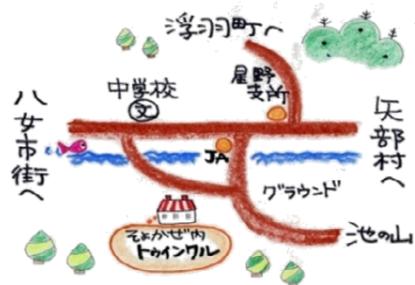
3月23日（月）10：00～  
 ふじの里多目的ホールで  
 いっぱい動いて遊びましょう



子育て支援施設 ピッコロ  
 場所：八女市黒木町桑原 207 番地  
 黒木地域交流センター『ふじの里』館内  
 電話：0943-42-3301  
 開所時間：金～水曜日 9：00～16：30  
 お休み：木曜日・祝日・年末年始

# 出張ひろば トゥインクル

☆場所 八女市星野村 10775 番地 14  
 (星野総合保健福祉センターそよかせ内)  
 ☆開所時間 10：00～15：30  
 ☆開所日 金曜日(祝日・年末年始を除く)  
 ☆連絡先 0943-24-8814 (やめっこ未来館)



3月27日（金）10：30～  
 「ふみこママクッキング」  
 ～ひな祭りランチ～  
 《要予約・参加費 500 円》  
 ～持ってくるもの～  
 \*エプロン  
 \*託児はありませんので、おんぶ紐が  
 必要な方はご持参ください。

# みらい広場

## 移動図書館がやってくる

3月18日(水)  
 10:30～11:10

移動図書館の  
 バスが来ます◎  
 本が借りれますよ!

本は心の栄養です。(＃^＃)  
 絵本はもちろん、パパママのための本も  
 ありますよ!! お待ちしています♪



やめっこ未来館『みらい広場』  
 場所：八女市稲富 499 番地  
 八女市子育て支援総合施設内  
 電話：0943-24-8814  
 Fax：0943-24-8815  
 利用時間：火～日曜日  
 9：00～16：30  
 お休み：月曜日・祝日・年末年始

