



子育てコンシェルジュだより

富士宮市子育てコンシェルジュ (富士宮市立児童館内)

☎ 21-3715

散歩を楽しむのよ季節になりましたね。普段、車で通過してしまう道も、ちょっと立ち止まって花を見つけたり、近隣の人と挨拶したり、様々な発見があり、気分転換にもなります。



～散歩を楽しもう～

- ♡外気に触れることで抵抗カアップ ♡大人も子どももリフレッシュ
- ♡太陽の光を浴びて、生活リズムを整える
- ♡外で思いっきり遊んだ後は、表情も生き生き、お腹も空いて食欲アップ、夜もぐっすり

大人にとっては見慣れた場所でも子供にとっては、ワクワク楽しい発見がいっぱいです。外の景色を見るだけでも、赤ちゃんにとっては気分転換になります。

♪赤ちゃんの頃

外気浴を兼ねて抱っこやベビーカーでお出かけ。見える景色を言葉にして話しかけてあげましょう。赤ちゃんがぐずった時、気分を変えるのにもいいですよ。散歩に出られなくても、外を見るのは赤ちゃんに



としては新鮮なことです。車を見るだけで喜びます。特に工事車両、清掃車、消防車、救急車、パトカーはベスト5です。

♪歩くのが上手になったら

子どものペースでゆっくり歩いて、いろいろな発見。石ころを拾ったり虫を探したりして一緒に楽しもう。



♪動きが活発になったら

近所を歩く以外にも、公園など安全な所を走ったり、遊具で遊んだり。少しの坂を上ったり降りたりいろんな遊びが楽しめるようになるよ。



♪歩き始めの頃

歩くことそのものが楽しい時期。安全な広い場所で自由に歩かせてあげてね。

四季の中でも穏やかな気候ともいえる春と秋はお散歩には最適な季節です。程よく暖かい日中の9～11時、13～15時ごろがお散歩にはおすすめの時間帯です。



・通気性がよく、柔らかい素材を使っている

・ベルトやファスナーで調節ができ、足をしっかりと固定できる

・履き口が広く、脱ぎはきしやすい

・つま先の部分が幅広く、指先に大人の指1本分くらいのゆとりがある

・かかとがしっかりとフィットしてぐらつかない

・靴底が滑りにくくクッション性があり厚すぎず曲がりやすい

靴の選び方アドバイス



- ★ファーストシューズは、まずは室内ではかせて練習すると、赤ちゃんも慣れやすいでしょう。
- ★2～3か月に1度くらいはサイズの見直しを。(つま先のゆとりが0, 5cmを切ったら買い替えの目安です。)
- ★デザインよりも機能性に注目、足に負担のかからない靴を選びましょう。
- ★歩き始めこそ、足に合った靴を。お下がりはやめて、その子にあった靴を選びましょう。
- ★清潔を保てる洗える靴にしましょう。



ちょっとお散歩！家族でお出掛け！！
市内のおすすめポイント教えちゃいます。

★公園に行く時持っていくと便利なもの★

- ・オムツやミルクなどのいつも必需品
- ・おしりふきやウエットティッシュ
- ・タオル(バスタオル)・帽子・着替え
- ・のみもの・レジャーシート・ビニール袋など
- ・砂場セット・シャボン玉・ボールなど

持っていくと遊べるよ～☆彡

- ♡ 子育てサロン
- ★ 支援センター

市内には約36ヶ所の公園と、各地域に児童遊園があります。散歩しながら近所の公園を探してみるのも楽しいですね。新しい発見があるかもです。宮つ子育てガイドにも公園が詳しく紹介されていますので参考にしてみてください。花と緑と水の課から出ている「公園ガイド」にはもっと詳しく載っています。欲しい方は声を掛けて下さい。富士宮市のホームページにも載っています。お出かけ前にチェックしてね。

～プチ児童館情報～
児童館がオープンして10日ほど経ちました。18日現在で、延べ662名の方が利用されています。市公式ウェブサイト児童館の予約申し込みフォームから予約してください。一度利用されると、利用者登録証をお渡しします。登録番号を入力することで、入力が簡単になります。支援センターおみややは、今まで通り電話(25-0030)でのお申し込みとなりますので、お間違えの無いようにしてください。支援センターには0,1,2歳児向けのおもちゃが充実。0歳児も安心して遊べます。多くの方に利用していただけるように、未就園児のみ週1回の利用しかできませんが、児童館と支援センターを上手に利用してください。