

## ファミリー・サポート・センターだざいふ 令和6年度 第1回 会員登録講習会を開催します

子育ての手助けをしてほしい人「おねがい会員」、子育ての手助けをしたい人「おたすけ会員」、両方を兼ねる人「どっちも会員」が地域の中で助け合う組織です。今回は「おねがい会員」のみの講習会です。

講習日時 4月21日(日)午前10時～午後0時30分

講習会場・受付 いきいき情報センター209

講習会に必要な物 筆記用具、顔写真1枚  
(カラーの証明写真、サイズ縦4.5cm×横3.5cm)

託児 無料(要予約) 申込締切 4月12日(金)

定員 15組

申込方法 申込用紙・電話・ファクス・インターネット  
(ふくおか電子申請※3月21日(木)～受付)



申込用紙配布場所 市保育児童課、子育て支援センター、いきいき情報センター、保健センター、プラム・カルコア太宰府、市民図書館、男女共同参画推進センタールミナス、総合福祉センター、各認可保育所・保育園、市ホームページ(ページID:1626)

### 申し込み・問い合わせ

ファミリー・サポート・センターだざいふ(子育て支援センター内)

☎(918)0034 FAX(918)0077

《住所》太宰府市五条3丁目7番1号 《開設時間》平日午前9時～午後5時

令和5年4月生まれ

# おめでとう1さい

### 応募方法

誕生日の前々月15日まで、電話または市ホームページで受け付けています。

(例)誕生日が令和5年5月の人は、3月15日までに応募してください。

経営企画課広聴広報係

☎(921)2121(内線514) HP ページID:2633



ホームページ



14日 いのうえ ひより 井上 日和ちゃん



27日 みぞぐち すずの 溝口 鈴乃ちゃん



25日 やまぐち るう 山口 流雨ちゃん



22日 かやしま さい 萱嶋 倅才ちゃん



8日 まつなが あおい 松永 葵生ちゃん



## にこにこ通信



### 「早寝早起き朝ごはん」



子どもたちの健やかな成長には、規則正しい生活習慣が大切です。生活習慣を整えるためには、早寝早起き、しっかりと朝ごはんを食べることが大事です。この3つには次の効果があります。

#### 早寝

「寝る子は育つ」とあるように、睡眠には心身の疲労を回復させ、脳や身体を成長させるホルモンを分泌する働きがあります。就寝時間が遅くなると脳内物質の分泌に悪影響を与えることがあるため、早く寝ることが大事だといわれています。

#### 早起き

お子さんを起こす時にはカーテンを開けましょう。朝の光を浴びると、すっきりと目覚めることができ、その後の活動への集中力が高まります。

#### 朝ごはん

朝ごはんを食べることで午前中からしっかりと活動できる身体を準備することができます。よく噛んで食べると腸や大腸が動き始めます。内臓が目覚めることで朝の排便習慣につながります。



早く寝るには、日中の適度な刺激や運動が必要です。まずは早起きから始めてみませんか。これまでの起床時間から急に早く起きることは難しいので、15～20分早く起きるようにしてみてください。定着したらもう少し早く、と理想の時間に近づけていきましょう。毎日同じリズムで生活することで規則正しい生活習慣が身に付き、心地よく過ごせるようになります。

子育て支援課 子育て応援係 ☎(919)6001