

おでかけ・交流



子育て支援センター「すくすく」

☎ 宇陀市子育て支援センター「すくすく」 〒633-2221 宇陀市菟田野松井473-1 ☎84-9925 FAX84-9926

▷『みんなで楽しくのびのび子育て』

就学前の乳幼児やその保護者を対象に、子育て情報の提供や育児不安等についての相談指導・支援を行います。

- 子育て相談 9時～16時 対象：就学前の子ども
- 子育て講座 リトミック・親子ヨガ・ベビーマッサージ等 随時開催中



子育て講座

すくすく教室

年齢に応じた親子遊びや子育て情報の提供を行い、親子で交流しながら楽しい遊びを体験し友だちづくりをします。

対 象	市内全域の生後6か月以上の未就園児とその保護者
日 時	毎月1回(9時30分～) ※学年によって時間帯は異なります。
場 所	子育て支援センター 2階 ふれあいルーム
参加費	登録料 500円/年間

すこやかルーム開放

子育てをしている家族が来て自由に遊べるように、すこやかルームを開放します。

対 象	市内在住および里帰りの就学前の子どもとその保護者
場 所	子育て支援センター 1階 すこやかルーム
おはなしの日	毎週 金(午前10時30分～11時)
リズムの日	毎週 木(午前10時30分～11時)
保健師相談日	毎月第1 水(午前10時～11時30分)
水遊びの日	7月8月限定 毎週 金(午前10時～12時)
参加費・申込	不要

たまご肌美人の湯

み はる えん
美 榛 苑



宇陀市榛原福地255

☎0745-82-1126

美 榛 苑

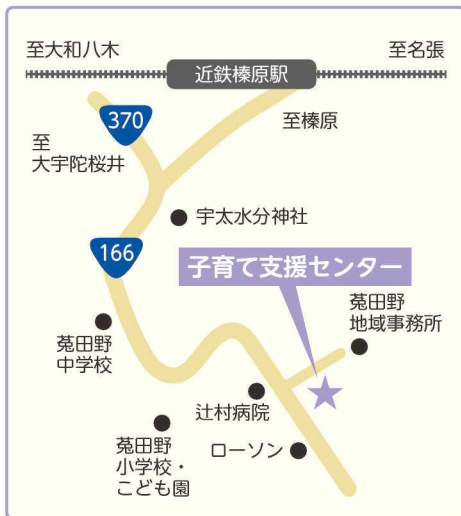
検索 🔍



なかよしひろば	
毎月1回実施、午後からの遊びの広場です。 幼稚園から帰ってきてからの参加もできます。	
対 象	市内全域の就学前の子どもとその保護者
日 時	毎月1回(午後2時30分～1時間程度)
場 所	子育て支援センター 2階 ふれあいルーム
参加費・ 申込	※広報等をご覧ください。

つどいのひろば	
子育て支援センター以外の場所や施設で遊び や交流の場を提供して、子育て中の友だちづく りの場・情報交換の場・親子のふれあいの場と して実施します。	
対 象	市内全域の未就園児とその保護者
日 時	毎週 水(月4回程度) 午前10時～11時
場 所	市内公共施設 ※詳しくは子育て支援センターまで
参加費・ 申込	不要

サークル支援	
地域で活動している子育てサークルへの施設 利用、運営等の相談を行い、楽しくサークル活 動ができるように支援します。	
対 象	就学前の子どもとその保護者3組以上 で構成されたグループ
参加費	登録制 子ども1人200円/年間



すくすく教室



なかよしひろば



つどいのひろば



すこやかルーム



サークル支援

～絵本で子育てをたのしく～

問 中央図書館 榛原萩原2610-1

☎82-4749 IP88-9110

大宇陀図書館 大宇陀拾生871(宇陀市文化会館2F) ☎83-0976

図書館では、子どもたちに絵本や物語に出会ってもらうために、おはなし会や映画会、季節にあわせた本の紹介を行っています。

また、電子図書館も開設しておりWeb環境があれば、24時間どこからでも絵本や児童書を借りることができます。

▷『おはなし会』

わらべ歌で体あそびをしたり、絵本の読み聞かせや紙芝居など、親子で楽しめます。

中央図書館

●「すくすくひろば」

毎月 第2・第4水曜日 10:00～、10:45～

対 象 赤ちゃんから3歳までの未就園児と保護者

●「おはなしくらぶ」

毎月 第1・第3土曜日 10:00～

対 象 幼児・小学生と保護者

大宇陀図書館

●「大宇陀おはなし会」

毎月 第3土曜日 10:00～

対 象 幼児・小学生と保護者

※日時等に変更する場合があります。
広報、ホームページをご確認ください。

◆参加費・申込不用

▷『かるがも応援団』

中央図書館では、妊娠・出産・子育てに役立つ本を集めた「かるがも応援団」のコーナーを設けています。

子育てに関わる方の知りたい情報をサポートします。

▷『電子図書館』

スマートフォンやパソコン・タブレットで電子図書が利用できるサービスです。

子どもから大人まで楽しめる電子図書を揃えていますので、忙しくて時間を有効活用したい方におすすめです。

電子図書館サイトにアクセス
<https://web.d-library.jp/uda/g0101/top/>



※ご利用には図書館利用カードのIDとパスワードが必要です。

子どもにとって、絵本は楽しい世界を親子で共有し、コミュニケーションを深めるものと言われています。図書館利用カードは、赤ちゃんから作れますので、親子で図書館デビューをお待ちしています。



食育

- 毎月19日は食育の日です。
- 家族そろって楽しく食事をしましょう。
- 食べ物を大切に“もったいない”の気持ちを育てましょう。
- 食事の前後のあいさつなどマナーを身につけましょう。
- 食べものの安全性を知り、“食”に関心をもつ機会を増やしましょう。
- お腹がすくリズムを作りましょう。
- 食べたいもの、好きなものを増やしましょう。

こども食堂

こども食堂は、子どもたちが安心して過ごせる場所を提供する支援活動です。また、子どもの食育や居場所づくりにとどまらず、それを契機として、地域住民の交流拠点に発展する可能性があり、地域共生社会の実現に向けて大きな役割を果たすことが期待されています。

	こども食堂名	主な活動エリア	開催場所	開催頻度
1	ときわぎキッチン	大宇陀	天理教常盤木分教会 または大宇陀小学校	月1回
2	山の子キッチン	菟田野	菟田野人権交流センター	月1回 第2土曜日
3	榛原スマイル こども食堂	榛原	ゆあほうむ榛原宗祐寺 榛原農林会館等	2ヶ月に1回 (土曜日)
4	アットホーム YAMATO	大宇陀	宇陀市中央公民館 (大宇陀分館講座室)	月1回
5	宝ん家(たからんち)	室生	うだ夢創の里	月1回
6	雲の上子ども食堂	榛原	宇陀市榛原長峯 「みんなの居場所さんどさんど」	月1回



子どもと遊ぼう //

親子で向かい合って両手をつなぎます。子どもは、親の右足の上に左足、左足の上に右足をのせます。親の両足に、子どもが乗っかる形で、つないでいる両手でバランスをとりながら、二人三脚のように、息を合わせて一歩ずつ前進します。



出典 厚生労働省「健全育成のための活動プログラム」