

令和8年（2026年）

# 田柄地区区民館 子育てのひろば



## 5月の ぴよぴよだよ

0歳～3歳の子どもと保護者対象 毎週 月～土(日・祝はお休み) 時間:10:00～17:00

〒179-0073 練馬区田柄 3-28-13 ☎ 03-3926-4934

緑のまぶしい季節になりました。外を歩いていると元気に泳ぐこいのぼりの姿も見かけるようになりました。ぴよぴよのお部屋にも、元気に泳ぐこいのぼりの壁面装飾が飾ってあります。一緒に写真を撮ることもできますので、どうぞ遊びにいらしてくださいね。お待ちしております。



### 【5月の予定のご案内】

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9 
10	11 	12	13	14	15 こんぺいとう	16
17	18	19 リトミック	20 さくら サポーター	21 	22	23 おりはぴ コンサート
24 31	25	26	27 地区館事業 のため休み	28	29 	30

27日（水）地区区民館の芸能大会のため、ぴよぴよはおやすみとなります。ご迷惑をおかけいたしますが、よろしく申し上げます。

【こんぺいとう】15日（金）10:30～11:00

場所：田柄地区区民館 第4会議室

パネルシアターを見ながら、キーボードの音に合わせて歌ったり、手遊びをしたり、親子で楽しく過ごしましょう。 \*予約はいりません

【リトミック】19日（火）10:30～11:00

場所：田柄地区区民館 第4会議室

対象年齢：8か月～1歳3か月

予約受付：13日（水）10時～

電話または、職員に直接声をかけてください。

【さくらサポーター】20日（水）10:30～11:00 場所：田柄地区区民館 音楽室

地域のボランティアの方たちと楽しいひと時を過ごしましょう。 \*予約はいりません

【おりはぴコンサート】23日（土）10:30～11:00 場所：田柄地区区民館 音楽室

予約受付：18日（月）10時～ 電話または、職員に直接声をかけてください。

歌のお兄さんたちと一緒に親子で楽しい時間を過ごしてみませんか？

## 《フキ情報コーナー》

ここでは、健康維持やホームケア・感染症・食育・安全・発達についてなど…ちょっとした情報をお知らせしていきたいと思います。

気持ちよく過ごす

### 服のポイント

春先から梅雨の時期は、暑いくらいの日があれば、肌寒く感じる日もあり、朝と日中の気温差が大きい日がしばしばあります。寒いと風邪をひきそうなので心配になりますが、子どもは体を動かすとすぐに暑がるもの。重ね着ができ、こまめに調節できるものを用意すると良いですね。

#### 上着は重ね着で

気温差の大きい時期は、厚手の物を着せるより、長そでシャツの上に、半そでシャツやベストを重ね着するほうが調節しやすく、快適に過ごせます。

#### タイツよりも…

手や足先は体温調節を担っていて、汗をたくさんかきます。熱も発散させるのでタイツよりも靴下をお勧めします。

#### 着替えには長そでと半そでを

気温やその日の活動に合わせて衣類を調節できると良いですね。荷物にはなりますが、長そでと半そでの両方を用意すると選びやすいでしょう。

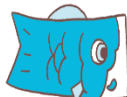


端午の節句は中国伝来の風習です。

5月（旧暦の6月）は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国

由来の風習ですが、かしわもちもは日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽

が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。



## 5月生まれのおともだち

《誕生日のお祝い》誕生日カードを作成し、

個別に誕生日会を開きお祝いをします。

お誕生日が近くになりましたら、

職員に声をかけてください



人の味覚のうち、甘味・塩味・うまみは「生理的な味覚」、苦味・酸味は「精神的な味覚」といわれます。乳幼児には苦味や酸味は体への警戒信号（苦味＝毒、酸味＝腐敗）として拒否されるのが自然です。コーヒーやお茶を飲むなどの文化的・精神的な経験を重ねることで警戒が解け、味覚が豊かになっていきます。3～4歳ごろからは、野菜や魚のわた、梅干しなどの自然な苦味や酸味を体験させるとよいでしょう。



練馬区立子ども家庭支援センター  
＜公式X（旧 Twitter について）＞

ぴよぴよのイベント情報などお知らせしていきます。  
フォローをお願いします。

