



暖かくさわやかな季節になりました。ゴールデンウィークは、ご家族で帰省や旅行など楽しい時間を過ごされる方も多いのではないのでしょうか。疲れが出やすい時期でもありますので、体調に気をつけながらお過ごしください。今月もお散歩ついでに、ぜひお気軽に遊びにいらしてください。お待ちしております。

子育てを楽しもう！助産師のじりの子育て子育てコラム◆53◆

早めの紫外線対策と、賢い日焼け止めの選び方

汗ばむような日差しを感じる日が増えてきました。例年より早いです。そろそろ本格的な紫外線対策を考えたい時期ですね。

----- 1. 日焼け止めは「ビタミンD」を意識して -----

赤ちゃんの日常的な外出には、必ずしも日焼け止めは必要ありません。ただ、長時間外にいる日は活用したいもの。その際、選ぶ基準にしてほしいのが「ビタミンDの生成を妨げないタイプ」です。日光を浴びることで作られるビタミンDは、赤ちゃんの健やかな骨の成長に欠かせません。最近、紫外線を防ぎつつビタミンDの吸収を阻害しない製品も登場しています。実は産後のお母さんも、月経が再開するまでは一時的に骨量が低下しやすい時期。ぜひ、親子で一緒にこのタイプを使ってみてください。

----- 2. 塗った後のケアと日差しの避け方 -----

「日焼け止めを塗ると肌が荒れるのでは？」と心配される声もありますが、帰宅後に石鹸の泡で優しく落としてあげれば大丈夫です。また、日焼け止めだけに頼らず、日傘を上手に使用して直射日光を遮る時間を増やすのも効果的です。

----- 3. 今から意識したい「水分補給」 -----

そして忘れてはならないのが水分補給です。月齢の低い子は母乳やミルクを、水分が取れる子は意識的に。体が暑さに慣れていないこの時期こそ、こまめな補給を心がけていきましょう。 <のじりしずか>



♪おひとりさまのへや♪

～相談もできますよ～

こんぺいとうでは、
火曜午後は個別相談を
受け付けています。

①13:00～13:45

②14:00～14:45

子育てアドバイザーがお話を伺います。
一緒にスタッフがお子さんと遊びます。

「相談」というほどのことではない…
という方も、ぜひご利用ください。

広場をひとりじめできますよ。遊びに来てね。

ご利用には事前予約が必要です。

受付またはお電話でお申込みください。

予約受付中

広場内のカレンダーに
担当者も記載しています。

幼稚園入園を考えている親子集合～!!

幼稚園入園を考えているママパパ同士でお話をしませんか？



入園までどう過ごす？ 幼稚園ってなににするの？
園選びのポイントは？ 幼稚園見学会行く？

5月20日(水) 10:00～11:00

場所：こんぺいとう

対象：幼稚園入園を考えている親子
(0歳～未就園児の親子)

参加される方は 9:45 以降にお越しください

予約不要
定員 15 組

現役の幼稚園ママも来てくれるので園の話が聞けますよ！

6月イベント情報

ホリディひろば

『歯科衛生士さんのおはなし』

6/14(日) 10:00～11:30

歯と口の健康について
一緒に考えましょう！

対象：0歳～2歳

6/8(月)9:00より予約開始

定員 7 組

ご予約、ご参加
お待ちしております。

参加
無料

BOOK
今月のおすすめ
絵本ご紹介

『おかあさんだ』
作/絵：まついりこ
出版社：偕成社

『わたしのワンピース』
文/絵：にしまき かやこ
出版社：こぐま社

＊こんぺいとう本棚より＊

1 家族 2 冊まで 2 週間貸し出しができます。今月のおすすめ絵本は、広場での展示期間が
終わると他の本と同様に貸し出します。詳しくはスタッフにお声がけください。

『ピンポン バスとまります』

作：フフフーン 出版社：ほるぷ出版

バスに乗ったことがある人もない人も、絵本を開いておでかけするよ～！降りる時は、ボタンを押して運転手さんに教えてね。ピンポン、はい次とまります。降りる所は？誰が降りる？ボタンが？運転手さんは？バスの色は？いろいろでわくわく！開いてみてのお楽しみがいっぱいです。

<ともだちスタッフ>



『こんぺいとう』ご利用案内 2026年 5月 カレンダー

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
…通常の広場はお休みです				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 午後 スタッフ研修	9	10
11 5/17開催 予約開始 午後	12	13 ☆	14 ☆	15 ☆	16 午前 午後 	17 午前
18 午後 のじり助産師と はなそう	19 午後	20 午前 幼稚園入園を 考えている 親子集合～!!	21 ☆	22	23	24
25 午後	26 午後	27	28	29 ☆	30	31

ホームページ
リニューアル!

広場の情報やイベントの
ご予約はこちら
↓↓↓

ホームページ Instagram

通常の広場でも子育てアドバイザーが来ています。お気軽にご相談ください。

★ 午前 ☆ 午後

詳しくはホームページ・館内カレンダーをご覧ください。

♪おひとりさまのへや♪
～相談もできますよ～

① 13:00～13:45
② 14:00～14:45 **要予約**

火曜日の午後は、個別利用の専用時間になっています。お電話または受付にてお申し込みください。
※通常の広場はお休みです。

今月のイベントご案内

ねんねのじかん

毎週 月曜日
13:00～14:30
生後5ヶ月までの親子対象
予約不要

ママ・パパたちのおしゃべり会です

こんぺいとうさん

5/16 (土)
10:00～11:30
(9:50～受付開始)
10時にはお越しください
予約不要 先着10組

マタニティ広場

5/16 (土)
13:30～15:00
Web予約にて受付

**とびだせ!! 外遊び
こんぺいとう**

5/20 (水)
10:30～11:30
予約不要 現地集合
場所: 箕輪舟下公園

ホリディひろば

5/17 (日)
『バイオリンとビオラのコンサート』
5/11 (月) 9:00よりWeb予約開始

6/14 (日)
『歯科衛生士さんのおはなし』
6/8 (月) 9:00よりWeb予約開始

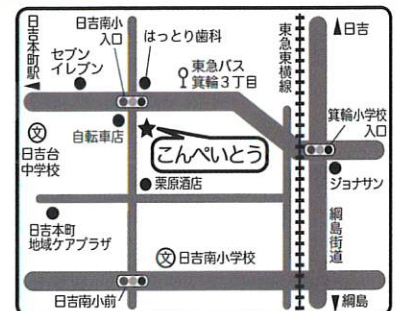
通常広場のご案内

開館時間 月・水・木・金 9:00～16:00 (ランチタイム 12:00～12:45)
火・第2金 9:00～12:00

利用人数 定員15組程度

利用方法 予約不要 利用料 無料

休館日 土・日・祝・年末年始・特別休館日・
火曜日午後・第2金曜日午後



賛助会入会のご案内

現在、横浜市の広場は、市の補助事業として開催されています。しかし補助金だけでは足りないので利用料や登録料、イベント参加費などで各広場は自主財源を得ています。こんぺいとうは誰もが気軽に…財布も持たずにさんぽついでに立ち寄れるような場にこだわるスタッフのもと利用料を無料にしています。できることは地域のボランティアでこなし、備品は寄付を最大限に利用してきました。こんぺいとうの自主財源として賛助会費は大きな柱となっております。地域ぐるみの子育てをこれからも創り・存続していくために、支援していただける地域の皆さん、利用者さんとともにご協力をお願いいたします。

賛助会費 一口 1,000円 (年額)

※年度(4月～翌年3月)ごとに更新をお願いしています。

受付にてお申込みしていただくか、下記へお振り込みをお願いします。

ゆうちょ銀行 記号10250 番号22799591 NPO法人日吉子育て応援団