



住所：横浜市港北区日吉本町4-1-55-101  
電話：045-628-9510

メールアドレス：hiyoshi-konpeitou@nifty.com

日差しが日に日に強まり、汗ばむ季節となりました。6月は梅雨の時期でもありますが、雨の日ならではの楽しみも見つけながら、親子でゆったりとした時間を過ごせると良いですね。今月もたくさんの笑顔に出会えることを楽しみに、広場でお待ちしています。

子育てを楽しもう！助産師のじりの子育て子育てコラム◆54◆

暑いなぁと思う日が増えてきました。昭和の私は「肌はちゃんと晒して鍛えるもの」という昭和感で生きてきました。概念はある意味あってはいますが、令和の今は野球部などの外で活動する部活も長袖を下に着る文化が定着してきました。これから夏本番になる前の暑熱順化の時期は体の負担が大きいです。ママもお子さんもたくさん汗をかけるように少しずつ慣れていってください。

夏を乗り越えるヒント

-----1. 水分補給-----

飲まないで汗をかくと脱水になります。意識して水分を摂りましょう。離乳食前のお子さんは母乳とミルクで大丈夫です。ご飯を食べているお子さんは少しずつ水分を取る練習をしましょう。食後に白湯をスプーンで飲ますなどやってみてください。

-----2. 夏野菜を食べる-----

夏野菜は体を冷やす作用があります。熱った体を冷やしてくれるので、ぜひ意識的に摂ってください。また、汗をかいてミネラルバランスが崩れますが、夏野菜にはカリウムが多く含まれバランスを保つ作用があります。

-----3. あせも予防-----

たくさん汗をかく赤ちゃんを抱っこしていると赤ちゃんの汗でママの腕があせもになったりします。授乳の際はタオルなどを挟んでください。お出かけからの帰宅時はママもお子さんと一緒にシャワーを浴び、ふたりともあせも予防してください。小さな赤ちゃんも軽く体を拭きお着替えをしてください。

夏のこの時期、私は母乳外来にいらっしやる時は肌着まで着替えを持ってくることをお勧めしていますが、お出かけの時にママの着替えもあると良いと思います。 <のじりしずか>

7月イベント情報

ホリディひろば

参加無料

7/26(日)  
10:00 ~ 11:30

おもちゃの広場

いろいろなおもちゃを使って、親子で触れ合いながら、遊びの中にある「まなび」を体験してみませんか？  
それぞれの発達段階に合わせた遊びを

一緒に楽しみましょう！

定員 10組

対象 0歳の親子 : 3組  
1歳以上の親子 : 7組

7/21(火) 9:00より予約開始

ご予約、ご参加お待ちしております。

◆ホリディひろばでお馴染みの「歯科衛生士りえちゃん」のおはなし◆

――一夜の授乳とむし歯――



歯と口の健康週間  
(6月4日~6月10日)

就寝前の授乳は赤ちゃんに安心感を与える大切な時間ですが、歯が生え始める頃からは注意が必要です。母乳に含まれる乳糖は砂糖ほどではないですが、むし歯の原因になることがあります。また、私たちの歯は唾液によって守られていますが、就寝中は分泌が低下しその作用が行き届きません。そのため、夜間に授乳が続くとむし歯のリスクが高まる可能性があります。歯が生え始める1歳前後を目安に就寝前のケアを意識してみましょう。

※発達には個人差があります。それぞれの親子にとって心地のよいペースで進めていきましょう。



歯科衛生士 笹井 理恵

BOOK  
今月のおすすめ  
絵本ご紹介

『ゆめ にこにこ』

作/絵：柳原 良平  
出版社：こぐま社



『あっぷっぷ〜!!』

作：フフーン 出版社：ほるぷ出版



『たまごっこ』

文：ふるやかおる 絵：あずみ虫 出版社：アリス館

子どもはごっこ遊びが大好きですね！  
たまごになって生まれるごっこ「たまごっこ」さて何が生まれるのでしょうか？たまごをあたためるお母さんの優しい手…その絵を見ているだけで心があたたかくなります。読んだあとは、きっと「たまごっこ」をしたくなりますよ！  
あずみ虫さん描くカラフルな色合いの絵も素敵！

<ともだちスタッフ>



＊ 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。



5月8日(金)午後、スタッフによる定期総会を開催しました。

この一年間の活動を振り返るとともに、利用者の皆さんから日頃いただいている声などをもとに今後の運営について話し合いました。子育て中の地域の皆さんが安心して集える場を、これからもスタッフ一同協力しながら取り組んでいきます。今後とも、温かいご支援とご利用をよろしくお願いいたします。



# 『こんぺいとう』ご利用案内 2026年 6月 カレンダー

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	
1 ★ 午後	2 ★	3 ★	4 ★	5	6	7	
8 ★ 午後 6/14開催 予約開始	9 午後	10 ★	11 ★	12 ★ 午後 スタッフ研修	13	14 午前 ホ	
15 午後	16 午後	17 ★	18 ★	19	20 午前 午後	21 夏至 父の日	
22 午後	23 午後	24 ★ 午後 のじり助産師と はなそう	25 ★	26	27	28	
29 午後	30 午後	…通常の広場はお休みです					

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**  
6/20 (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

**とびだせ!! 外遊び  
こんぺいとう**  
6/17 (水)  
10:30～11:30  
予約不要 現地集合  
場所: 日吉本町鯛ヶ崎公園

**マタニティ広場**  
6/20 (土)  
13:30～15:00  
Web予約にて受付

**ホリディひろば**  
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  
7/26 (日)  
『おもちゃの広場』  
7/21 (火) 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ため利用料や登録料、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

こんぺいとうは、横浜市子ども青少年局の親と子のつどいの広場補助事業としてNPO法人日吉子育て応援団が運営をしています。