



子育てコンシェルジュだよ！



こども未来創造課 令和8年7月発行

暑さが厳しくなる季節になってきました。水分補給をこまめにし、体調管理に気をつけながら涼しい場所を選んで遊びましょう。子どもは水遊びが大好きなので、水に触れて遊ぶのも楽しいですが、危険なこともありますので、少しの時間でもお子さんから目を離さないようにしましょう。



夏野菜は栄養満点！

お日さまの光をたっぷり浴びた野菜は、栄養豊富！野菜が苦手なお子さんも、皮をむいたり煮て甘みを引き出したりして、いろいろな夏野菜にチャレンジしてみましょう。お子さんの食べ具合を見ながら、調理の仕方を工夫してみると案外食べられるかも？



楽しい感触遊び

手や足で触って楽しむ感触遊びは、脳の働きに関係すると言われています。いろいろなものの感触を味わう経験をしましょう。身近なものでは、水・砂や泥んこ、粘土など。感触を楽しみ、嫌がったら少しずつチャレンジしてみましょう。何事も経験！楽しんでみてください。



沼津市にある子育て支援センターで遊びませんか？

沼津市には子育て支援センターが8か所あります。たくさんおもちゃが用意してあり、いろいろなおもちゃで遊べます。また、戸外でも遊べる施設や飲食コーナーのある施設もあり、ゆったりとした時間が過ごせます。特に暑い夏は空調も管理されているので涼しいですし、雨の日も広い空間で遊べます。パパやママの交流の場でもあり、子どもを遊ばせながら、おしゃべりを楽しんだり情報交流をしたりできますよ。ほとんどの施設が生後2か月くらいから受け入れてくれます。ちょっとした悩みや困りごとは、支援センターの先生が聞いてくれますよ。保育園入園のことやその他の相談は、沼津市の子育てコンシェルジュがお受けしますので、出張相談の機会を利用してください。また、普段の中での相談は下記の場所でお受けしますので、お気軽にご利用ください。



支援センター情報



<子育てコンシェルジュ 相談場所・日時・問い合わせ>

◇沼津市役所1階 こども未来創造課

☎055-934-4826

平日 9時30分～16時30分

◇児童発達支援センターみゆき

☎055-968-0500

平日 9時～16時

◇沼津っ子ふれあいセンター

☎055-952-8077

水・日曜日、祝日以外 10時～17時



沼津市公式ホームページ