

第83号 ぽがらか通信

令和7年4月発行 保土ヶ谷区育児支援センター園
天王町保育園・神戸保育園

ぽかぽかと暖かい日差しに誘われて、お散歩が楽しい季節になりました。ちょうちやタンポポなどお子さんと見つけてみませんか？おとなの目線では気づけなかった春を一緒に探しながら歩くのは楽しいですよ！

保土ヶ谷区の保育園ではこんなことをしています

- 育児相談 子育てのはてな？ みんなはどうしているの？ 気軽に声かけください。
- 園庭開放 砂場やボール、三輪車、外遊びは楽しさがいっぱいです。手ぶらでどうぞ！
- 交流保育 保育園の色々な行事に参加したり、保育園の子どもたちと一緒に遊んだりします。
- 育児講座 子育てに役立つ情報の紹介や親子で一緒に楽しめる講座です。

生活リズムを整えて元気に過ごしましょう

春、あたらしい生活が始まる方も多そうですね。おとなも子どもも、生活リズムを整えて毎日元気に過ごしましょう

決まった時間に起きましょう

朝、自然に起きるのを待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整います。

寝るのが遅くても起こす時間は変えないで

前日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。いつもと同じ時間に起こすことで、夜は早く眠くなります。

朝 お日様の光を浴びましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかになり、体内時計がリセットされます。

朝ごはんを食べましょう

元気に1日過ごせるように、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。集中力と理解力がUPします。

たくさん遊びましょう

日中は、身体と心を動かしてたっぷり遊びましょう。遊び体験が身体の発達を促し、その後の睡眠が脳の機能を成長させます。

寝つきがよくない場合

“寝る前の習慣”を決めて眠りに向かう雰囲気作りがおすすめです！この流れで次は眠るんだと、子どもに覚えてもらえるといいですね。 例：寝る前にはテレビを消す・照明を落とす・絵本を読むなど・・・

参考文献：保健だより「すくすく」横浜市子ども青少年局(季刊発行)R6 春号

保土ヶ谷区のホームページで
本誌のバックナンバーが
ご覧いただけます



おねがい

4月は新入園児入所の関係で園庭開放など行っていない園もあります。ご利用の際には、各園にお問い合わせください。

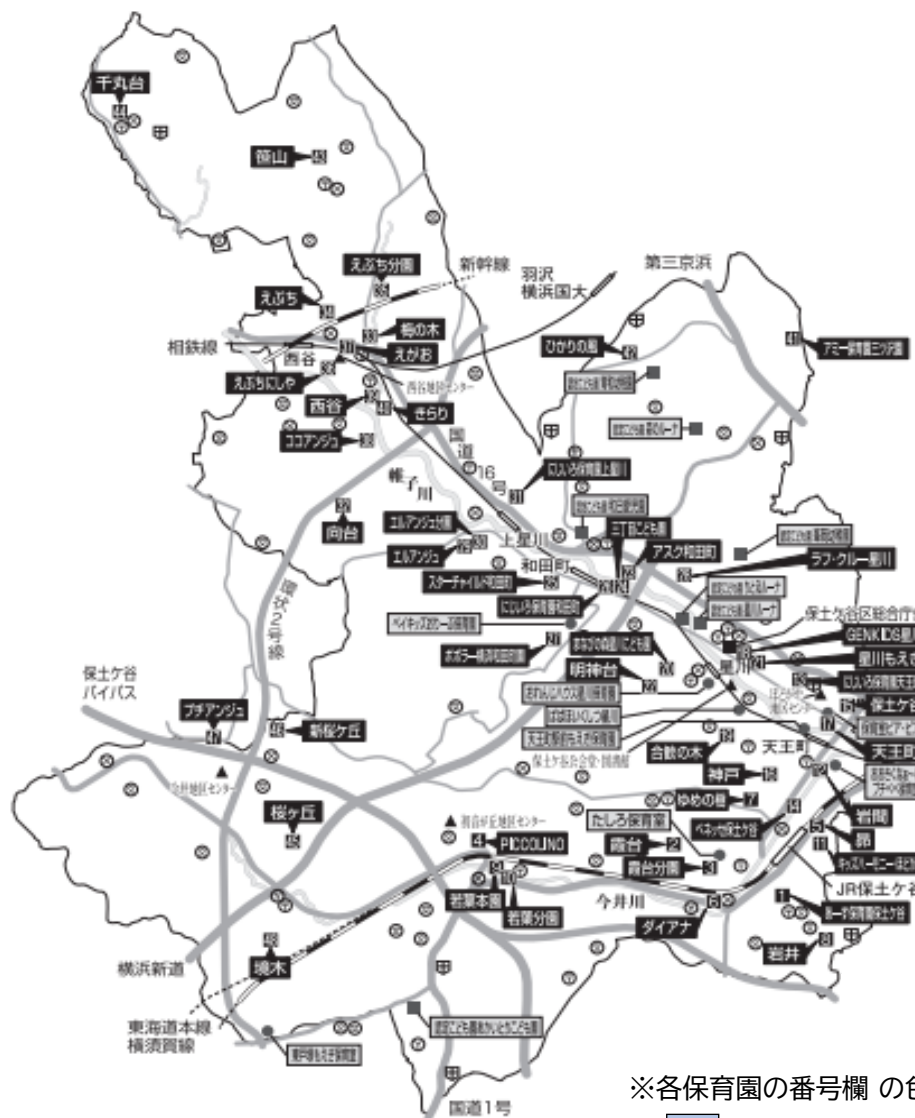
保育園へあそびにおいでよ！ 4・5月の子育て支援情報

保育園名	日時	支援事業	参加方法
アスク和田町保育園 TEL340-0337	毎月(土)不定期10:00~11:00	園庭開放・保育室開放:未就学児の親子	要問合せ
あーす保育園保土ヶ谷 TEL334-7013	5/23 10:00~11:00	園庭開放:未就学児の親子	直接どうぞ
岩間保育園 TEL348-2022	4/10 5/15 (木)10:30~11:45	子育て支援広場「ピーチ」:未就学児の親子 岩間市民プラザ3F和室 ※出入り自由	直接どうぞ
境木保育園 TEL351-5619	毎週月~金10:00~12:00	園庭開放:未就学児の親子 ※駐車場あり	直接どうぞ
笹山保育園 TEL381-7465	4/22(火)~毎週火・水・木10:00~ 5/27(火) 10:00~11:00 日程調整中 10:00~11:00	園庭開放:未就学児の親子 交流保育「ぬたくり遊び」:未就学児の親子5組 育児講座「消防のつとめ」未就学児の親子5組	直接どうぞ 事前申込 要問合せ
三丁目こども園 TEL567-0634	不定期的ため園のHPをご覧ください	園庭開放:未就学児の親子	直接どうぞ 詳細HP
新桜ヶ丘保育園 TEL351-6087	月~金 9:30~11:00 5/14(水)10:00~11:00	園庭開放:未就学児の親子 いっしょにあそぼう!!保育園体験:未就学児の親子	直接どうぞ 事前申込
昴保育園 TEL730-4311	毎週水・木10:00~11:30 4/25(金)10:00~11:00	砂場開放:未就学児の親子 ベビーマッサージ:歩行前のお子さんと保護者 4組	事前申込 事前申込
千丸台保育園 TEL381-2898	毎週木曜日10:00~12:00	園庭開放:未就学児の親子	直接どうぞ
西谷保育園 TEL371-2646	4/19・26 10:00~ 5/10・17・24・31 11:30	園庭開放:未就学児の親子	直接どうぞ
にじいろ保育園上星川 TEL444-8073	5/10・31 9:30~10:30	園庭開放:0~3歳児の親子	直接どうぞ
初音丘学園PICCOLINO TEL331-3373	第1・3(月・金)10:00~11:00 第2(月・金) 11:00~12:00	園庭開放:未就園児の親子5組 ランチ交流:1歳~未就園児の親子2組 ※5月スタート	事前申込
ひかりの風保育園 TEL333-2011	5/27(火)10:00~11:00	園庭開放:未就園児の親子5組	事前申込 (HP・電話)
保土ヶ谷保育園 TEL341-6815	月~金9:30~11:30 月~金9:30~16:00	園庭開放:未就学児の親子 図書貸出し(めだか文庫):未就学児の親子	直接どうぞ
明神台保育園 TEL332-1093	5/7・14・21・28(水)10:00~ 11:00	園庭開放:未就学児の親子	直接どうぞ
ゆめの樹保育園ほどがや TEL459-5108	4/18・23・5/7・12 9:30~ 11:00	園庭開放:未就学児の親子	直接どうぞ
若葉保育園 TEL712-1960	毎週月9:30~11:00 毎週水・木 4/16・17・5/21・22 } 9:00~ 詳細はお問合せ 12:30	園庭開放・身体測定 広場開放 製作 リトミック・ベビーマッサージ ※駐車場利用者は事前申込	直接どうぞ 事前申込
認定こども園 あかいとりこども園 TEL721-6241	5月~土曜(不定期開催)日程要確認 10:00~11:00	園庭開放:未就学児の親子	要問合せ 事前申込
認定こども園 育和幼稚園 TEL339-1900	4/25(金)10:00~11:00 5/22(木)10:00~11:00	プチびよくるーぶ:0~2歳の親子:広いホールで遊びましょう ※駐車場あり	事前申込 詳細HP
認定こども園 星川ルーナ TEL348-1152	5/23(金)9:30~11:00	あそびのひろばFUN☆FUNルーナ 1歳~未就学児の親子10組	事前申込 1か月前~
認定こども園 リとる・ルーナ TEL336-1150			
岩井保育園 TEL713-1790	4/16(水)~毎週水・木・金10:30~ 4/23・5/28 9:45~11:00 平日9:30~16:00	園庭開放 子育てサロン:いわっこルーム・誕生会 } 未就学児の親子 絵本貸出し(いわっこ文庫)	直接どうぞ
神戸保育園 TEL333-6247	4/15・17・22・24 } 10:00~ 5/13・15・27・29 } 10:30 5/21(水)10:00~10:30	赤ちゃんおいDay:1歳の誕生日を迎えるまでの赤ちゃん プレママ・プレパパの方もどうぞ 誕生会:未就学児の親子	事前申込
天王町保育園 TEL331-1837	4/21・5/19 10:00~10:45 4/23・5/15 10:00~10:30 4/16・5/22 10:00~12:00	赤ちゃんの日:1歳の誕生日までの親子 誕生会・ハーフバースディ:未就学児の親子:身体測定・手形等 砂場であそぼう♪:未就学児の親子:お砂場デビュー等	事前申込 事前申込 直接どうぞ

紙面の都合上すべての情報が掲載できませんでした。情報詳細は各園へお問い合わせください

	名 称	電 話
1	あーす保育園保土ヶ谷	334-7013
2	霞台保育園	331-0877
3	霞台保育園(分園)	340-4877
4	学校法人 初音丘学園PICCPLINO	331-3373
5	昴保育園	730-4311
6	ダイアナ保育園	715-6329
7	ゆめの樹保育園ほどがや	459-5108
8	横浜市岩井保育園	713-1790
9	若葉保育園(本園)	712-1960
10	若葉保育園(分園)	
11	キッズハーモニー・ほどがや	286-3310
12	岩間保育園	348-2022
13	にじいろ保育園天王町	744-7938
14	ベネッセ保土ヶ谷保育園	348-1531
15	保土ヶ谷保育園	341-6815
16	横浜市神戸保育園	333-6246
17	横浜市天王町保育園	331-1811

見学や園庭開放など、ご利用の際は
電話で日時を確認してからお出かけください



	名 称	電 話
18	GENKIDS星川保育園	340-3351
19	合歓の木保育園	338-1052
20	まなびの森星川こども園	332-1631
21	星川もえぎ保育園	744-7001
22	明神台保育園	332-1093
23	アスク和田町保育園	340-0337
24	三丁目こども園	567-0634
25	スターチャイルド和田町ナーサリー	348-2770
26	にじいろ保育園和田町	332-2110
27	ポポラー横浜和田町園	340-4030
28	ラフ・クルー星川保育園	442-7546
29	エルアンジュ保育園	442-7830
30	エルアンジュ保育園分園	
31	にじいろ保育園上星川	444-8073
32	向台保育園	371-0106
33	梅の木保育園	371-2700
34	えぶち保育園	383-0600
35	えぶち保育園分園	381-6006
36	えぶちにしや園	373-7333
37	えがお園(えぶちにしや園分園)	744-6506
38	ココアンジュ保育園	373-1482

39	西谷保育園	371-2646
40	きらり保育園(西谷保育園分園)	
41	アミー保育園三ツ沢	444-9119
42	ひかりの風保育園	333-2011
43	笹山保育園	381-7465
44	千丸台保育園	381-2898
45	桜ヶ丘保育園	351-2121
46	新桜ヶ丘保育園	351-6087
47	プチアンジュ保育園	351-7333
48	境木保育園	351-5619

認定こども園あかいとりこども園	721-6241
認定こども園和田愛児園	331-4534
認定こども園 星川ルーナ	348-1152
認定こども園 りとるルーナ	336-1150
認定こども園 森のルーナ	339-1152
認定こども園 峯岡幼稚園	341-8227
認定こども園 育和幼稚園	339-1900

※各保育園の番号欄 の色分けについて

■ 子育てひろば私立常設園

≡ 育児支援センター園(公立保育園)



子育てひろばは、就学前児童とその保護者が気軽につどい、同じような不安や悩みを持つ仲間と交流・団らんすることができる場の提供等を促進することにより、保護者の子育ての不安や悩みの解消、乳幼児期の子どもの健やかな成長及び地域の育児力の向上を図ることを目的として実施している事業です。