



2025年 NO.7
9月2日発行

経塚保育園子育て支援室 TEL 83-2096
アルパきっずらんど TEL 82-6011
まあるくなあれ♪ TEL 81-5112

子育てを一緒に楽しみましょう♪



子どもがちょっと大きくなったから、保育園の未満児クラスに預けて働いてみようかな～と考えている保護者の方のお話を聞く機会が増えてきています。『3つ子の魂百まで』のことわざどおり、3歳までが成長過程のうで昔から大事と言われていいます。子どもは、親の愛情をたっぷりもらい、心を十分に満たしていくことで、すくすくと成長していきます。親子の時間のバランスが大切です。仕事が楽しいからといって、一緒に過ごす時間が極端に短い場合などはよい影響があるとは思えません。逆に長い時間一緒に過ごしても、保護者がスマホなど別のことばかりを気にしている環境では悪影響が考えられます。保護者自身が楽しみ、活気ある生活スタイルを選ぶとともに、子どもとの時間をいかに大切にするかという思いや態度が、子どもの健全な成長につながるのではないのでしょうか。保護者の方にしてみると、社会においていかれる気持ちや焦りもあると思いますが、子どもは、成長していくにつれ、親から離れていく時間も増えていきます。3歳までの貴重な成長の一瞬を見逃さずに親子でステキな時間を過ごせるといいですね。地域、子育て仲間と楽しい時間を一緒に作っていきませんか？子育てをもっと楽しめるよう、支援センターの職員、子ども課の職員も応援しています。今しかない子育て、後悔しないよう、出来ることを我が子と向き合っていく大切さを一緒に考えて、子育てを楽しんでいきましょう。



毎日仕事に育児、家事と何かと忙しく、大切なものを忘れがち・・・でも、一度立ち止まってみてください。大変に思えるこの毎日に、数え切れない「愛しい」がちりばめられている事に気付くはずですよ。あなたの手を握りしめている、その小さな手のひら・・・その手があるから親も頑張れるのではないのでしょうか。時には、自分へのご褒美として美味しいものを食べてホッと一息つくのもおすすめです♪

★令和8年度 保育園・幼稚園 入園説明会があります★

令和8年度中に保育園・幼稚園に入園を希望するお子さんの保護者向けに入園説明会があります。年度の途中から入園を希望される場合も対象です。

なお、入園の申し込み受付については、市報10月号（10/1発行）や市のHPにてお知らせします。

【入園説明会の日程】

☆会場 保健センター 大会議室（2階）

開催日	時間	入園を希望する園
9月10日（水）	午前 9時～10時	福岡保育園
	午前 10時 30分～11時 30分	中沢保育園、東伊那保育園
	午後 1時～2時	経塚保育園 J's保育園駒ヶ根
	午後 2時 30分～3時 30分	北割保育園、すずらん保育園
9月12日（金）	午前 9時～10時	桜ヶ丘保育園
	午前 10時 30分～11時 30分	飯坂保育園
	午後 1時～2時	美須津保育園
	午後 2時 30分～3時 30分	赤穂保育園
9月13日（土）	午前 9時～10時	上記日程に参加できない方

※入園説明会は事前申し込み不要です。直接お越しください。

※現在入園中の園児（未満児から年少に進級する場合を含む）は、この説明会への参加と申し込みは不要です。

※希望する園の説明会に出られない方は、他の日程に参加してください。

※聖マルチン幼稚園へ入園を希望する方は、直接園へご連絡ください。（TEL：83-5766）

問い合わせ 子ども課 幼児教育係 83-2111（内線 718）





個人差がありますが、午前中眠くなる時間が遅くなってきたら寝る時間を少しずつ短くしていきましょう。11 時頃から昼食にして早めに午後のお昼寝にすると、まとめて 1 回になります。



生活リズムを作るために
6時頃に起きられるとい
いですね。



カーテンを開けて
日光を浴びることで
体が朝と認識します。



起きてから 30 分後
の食事開始がおすすめ
です。



午前中も午後も、
1～2時間、体を使って
遊びましょう。



食事で不足しがちな食品（牛乳・
乳製品、野菜、海藻、小魚、いも類、
豆類、果物等）を中心にするとい
いですね。おやつには水分補給の目
的もあります。おやつと一緒に麦茶、
牛乳等の水分も取りましょう。



おやつは食事の 2 時間前には済ませるように心がけ
ましょう。8 時までに朝食を食べ終えて、9 時 30 分頃
おやつを食べるといいですよ。

1 歳頃からのお子さんの 基本の生活リズム～目安～

生活リズムが整うと、子どもが健康で機嫌よく過ごすことが
出来るようになります。
詳しくお話を聞きたい方は、職員までお気軽にご相談を。



成長ホルモンが出るように
眠るのは**夜 8 時頃**が一番
おすすめです。体を作る
ために大切な睡眠です。



就寝 30 分前には照明を
暗くしてテレビや音楽を
消しましょう。家族全員
で寝る雰囲気を作ると
良いですよ。



赤ちゃんが新しい食材に興味を見せなくても焦るこ
とはありません。少し時間をおいて再度挑戦してみましょ
う。楽しい雰囲気でする時間を取りましょう。テレビは
消して家族の顔を見ながら食事が出来るといいですね。



入浴の時間を一定にする
と寝るリズムが付きやす
くなります。



食べられる量をよそって準備すると
「食べた！」とその子自身満足でき
ます。まだ食べられるようなら
「おかわり」をしたり、苦手なも
の「少なめ」にしたりと食べた量の
把握も出来ます。



おやつはあくまでも補食です。食べすぎ
て、夕食に影響しないように心がけま
しょう。お菓子は甘みや塩分が強いも
のが多く、少量のつもりでも赤ちゃんに
とってはとりすぎになりやすいもの。
カルシウムや水分がとれる牛乳、不足
しがちな野菜、ビタミンがとれる果物
などがおすすめです。



お昼寝の時間は 30 分から 2 時間ぐらいですが、年齢や発達の
段階によって変わってきます。遅い時間に長く昼寝をしてしま
うと夜の睡眠に影響が出ます。午後 4 時以降にはお昼寝をさせない
ようにしましょう。お昼寝と夜の睡眠の間には 4 時間以上間が
空くのが理想です。夜になっても眠りたくない様子の時は、午後
のお昼寝の時間を早めをしたり、短くしてみたりするとよいです。