



令和8年 NO. 12
1月23日発刊

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
まるるくなあれ♪ TEL 83-2096

寒い日が続いているが、みなさん毎日を気持ちよく過ごせていますか？

2月20日（金）「タニケンバンド 親子で楽しむ♪コンサート」のイベント募集が始まりました！ぜひこの機会にお申し込みください。みなさんのご参加を心よりお待ちしています！

◆◆◆ ★ウェルカムきっず（園開放）にお出掛けください★ ◆◆◆

園開放に参加される方で、来園日の前日と当日に親子ともに体調に不安がある方は、無理をせず次回の開放日に参加をお願いします。

それぞれの園が地域の『子育てセンター』として子育ての応援をしています。親子と一緒に遊ぶことが出来るように汚れてもよい身支度でお出掛けください。外遊びもできます。親子で遊ぶことが基本になりますので、お子さんから目を離さないようにして保育園での遊びを楽しんでください。帽子や着替え、水分補給のための水筒も忘れずにお持ちください。おやつは不要です。

また、必要に応じて、保育士に子育ての相談などができます。参加申し込みは不要ですので、気軽にお出掛けください。

★自宅から近い園の開放日に参加することをお勧めします★

なお、園の都合により日程変更や中止になった場合は、「すぐすく」や子育て応援アプリ「こまっぷる 母子モ」にてお知らせします。

★ 2月のウェルカムきっず ★ 今年度最終です

- ◎ 3日(火)・・・福岡保育園
- ◎ 4日(水)・・・美須津保育園・東伊那保育園・経塚保育園・北割保育園
- ◎ 6日(金)・・・赤穂保育園・すずらん保育園・中沢保育園
- ◎ 10日(火)・・・聖マルチン幼稚園
- ◎ 13日(金)・・・飯坂保育園
- ◎ 18日(水)・・・桜ヶ丘保育園・J's 保育園駒ヶ根（要予約）



音楽のひろば ~消防音楽隊といっしょ~

伊那市消防団音楽隊による演奏をお楽しみいただけるイベントを開催します♪

日時：3月6日（金） 午前10時15分開始

場所：まるるくなあれ♪（経塚保育園隣）



高山静子著『子育て支援日だまり通信』遊びとしつけの上手なコツ
チャイルド本社刊より ©Shizuko Takayama

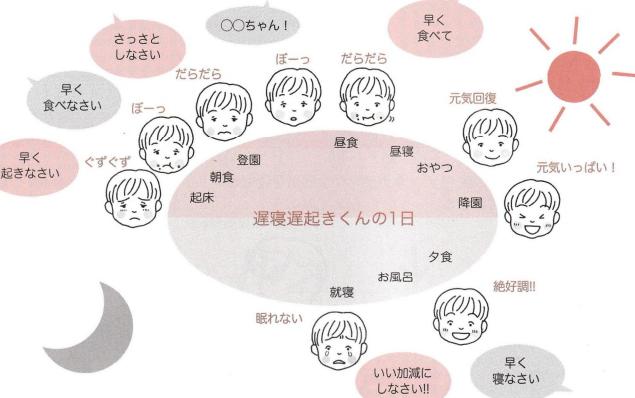
ひだまり通信

夜のお仕事

幼児も同じように、体の気持ち悪さをかんしゃくや乱暴で表現することが多いのです。いつも機嫌が悪いとすれば、それは睡眠不足のせいかもしれません。

◆ 遅寝遅起きくんの一日

自分で目を覚まし、「おはよう！」と気持ちよく一日を始められる子と比べて、遅寝遅起きの子どもは午前中はボーッとして夕方から夜が元気がよいという不健康な生活習慣を獲得しがち。「早くしなさい」と指示をされて生活をする癖がつくことも、とってももったいないことです。



乳幼児期の遅寝遅起きには

ほかにもこんな危険が……

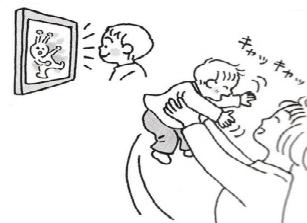
夜型生活リズムの定着
自律神経の不十分な発達
睡眠不足による情緒の不安定

- 登園しぶり、不登校
- 体温調節、内臓、免疫機能にも悪影響
- 遊び（学習）不足、経験不足 → 自尊心の低下

◆ 寝かしつけ方のコツを伝授します！

子どもの眠りが浅かったり、寝つきが悪いと本当に親はつらいですよね。
夜ぐっすり眠れるヒントを紹介します。

寝る前は興奮させない



静かにする・暗くする



「早く寝て」と思わない



※「眠りが深くなるコツ」について知りたい方は、ぜひ子育て支援センターの職員へ！

楽しくリトミック☆
予約開始 1日 8時～
定員各回10組



2月の予定



きつずらんど
まるくなあれ♪

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|----------------------------------|---------------------------|--|--|---------------------------------------|------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | (き) 食事相談 9:30～11:30 栄養士 来館 | 園開放 福岡 | 園開放 北割・美須津 経塚・東伊那 | | 園開放 赤穂・すずらん・中沢 | (き) 土曜開館日 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | (ま) お話のひろば 10:30～10:45 | 園開放 マルチン | 建国記念の日 | | 園開放 飯坂 | (き) 土曜開館日 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | (公) 楽しくリトミック☆ ① 9:40～②10:30～ | 園開放 J's・桜ヶ丘 | (き) 親子でふれあい遊び 10:00～10:40 対象:歩けるお子さん ベビーマッサージ 14:30～15:10 助産師来館 | | (公) タニケンバンド 親子で楽しむ♪コンサート 10:00～ | (き) 土曜開館日 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 市報に掲載されていますが、 「パパとおでかけ」 事情により中止となりました | | (天皇誕生日) 持ち物:母子手帳・バスタオル | | (き) 赤ちゃん成長記録 助産師相談 13:30～15:15 助産師 来館 | 持ち物:バスタオル | (き) お話のひろば 10:30～10:45 |

- (き) ..きつずらんど
- (ま) ..まるくなあれ♪
- (公) ..赤穂公民館

※登録券（無料）が必要です。「きつずらんど」「まるくなあれ♪」で登録してください。

※全てのイベントは、動きやすい服装でご参加ください。

※3月の予定・6日(金)午前中「音楽のひろば～消防音楽隊といっしょ～」
場所:まるくなあれ♪ 申し込み不要



check!

イベント

2月20日（金）【タニケンバンド 親子で楽しむ♪コンサート】
場所 赤穂公民館 講堂
開場 午前9時45分
開演 午前10時
終了 午前11時頃



申し込み
受付中



完全予約制