



# 1月 公津の杜なかよしひろば便り

## 冬も元気に！

12月の赤ちゃん講座「冬の健康講座」の資料より、冬も元気に過ごすポイントをご紹介します。赤ちゃんだけでなく幼児期の子どもたちにもおすすめしたい内容です。



今年もなかよしひろばで  
いっぱいあそびましょう

### 散歩・外気浴の効果……子どもにとって外に出ることは体の健康と知識を培う宝箱

- ◆ 外にお散歩に出ることで、新しい発見や経験をして、子どもの心は発達し、知識がついてきます。
- ◆ 外でしっかり遊べばおなかも空き、ご飯をしっかり食べることができます。
- ◆ 昼間にお日様の光を浴びることで、体内にメラトニンという夜ぐっすり眠るためのホルモンと、気分を安定させるセロトニンが分泌されます。
- ◆ 帰宅したら最初に手洗い・うがいをして子どもを感染症から守りましょう。



### 良い眠りのために…早起き早寝の勧め

- ◆ 朝の光を浴びること
- ◆ 昼間は明るい環境で身体を動かすこと
- ◆ 夜は暗い環境で休むこと
  - ◆ 規則的に食事をとること
  - ◆ テレビや動画、ゲームなどのメディア機器の使い過ぎに注意



ワンポイント!  
ママの就寝前のスマートチェックは  
エスプレッソ2杯分に相当



成田市児童ふれあい交流事業

### 親子でチャレンジ！楽しく運動遊び

親子や家族でふれあいながら、りょうすけ先生と一緒にたくさんからだを動かして楽しく遊びましょう。広いホールで遊びます。運動遊びについてのミニ講義もあります！

日時: 2026年2月15日(日)

- ① 9:30～10:30 2歳くらい～3歳くらいの親子
- ② 11:00～12:00 3歳～就学前の親子

定員: 各回20組(先着順)

場所: もりんぴあこうづ2階 MORI×MORIホール

講師: 東京女子体育大学講師 堀内亮輔先生

持ち物: 飲み物、汗拭きタオル、上履き(はだしでも可)

親子ともに動きやすい服装でお願いします。

申し込み: 2月1日(日)より なかよしひろばまで(お電話でも可)

主催: 成田市こども政策課 受託: NPO法人親そだちネットワーク ビジー・ビー



寒くなってくると、つい家にこもりがちになりますが、外の光や風に触れてみましょう。午前にたくさん遊んでお昼寝するというリズムをつくるのもよいですね。ひろばで遊び前や遊んだ後に外で遊ぶのもよいです。また冬もおそとひろばはやっています。赤ちゃんもあたたかい時間にお散歩に来てくださいね。

### 室内環境

- ◆ 冬は室温 20°C、湿度50～60%が適当だと言われています。
- ◆ 暖房の設定温度は 20°Cを目標にしましょう。



### 取り分け離乳食くぱぱ

おとなのごはんから取り分けて赤ちゃんが食べる体験です。調理したものを、赤ちゃんの月齢にあわせてつぶしたりしてあげてみましょう。

日時: 2026年3月8日(日)

対象: 10か月～1歳すぎ(後期3回食～完了期)の子どもとパパ

定員: 8組

参加費: 500円

場所: もりんぴあこうづ3階キッチンスタジオ

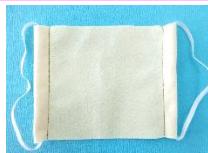
メニュー: しらすごはん、豚汁(予定)

申し込み: 2月15日(日)より

なかよしひろばまで(お電話でも可)



\* 詳しくはひろばまでお問合せください



新しいママ活  
やってみませんか

ひろばで主に赤ちゃんが使用しているフェルト名札を  
作ってみませんか？

ご自宅での作業になります。ミシンでも手縫いでもOK!!  
ご興味のあるかたは、お気軽にスタッフまで♪



# 1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				年始のおやすみ ~1/3日(土)		
4	5	6	7	8	9	10
		講座やイベントがある時でもひろばは通常通り利用できます。			おそとひろば 10:00~11:30 午前のみ開所	
11	12	13	Baby タイム ねんねちゃん 13:30~15:00	14	15	16
④マークは要予約。それ以外のイベント講座は予約なしで参加できます。					おいで！1才 10:00~11:00	17
18	19	20	21	22	23	24
ペイント遊び 10:00~11:00	Baby タイム 10:00~11:30 *午前開催です	④ママヨガ ①9:30~10:30 ②11:00~12:00		おそとひろば 10:00~11:30	④おたんじょう会 10:00~11:00 午前のみ開所	
25	26	27	28	29	30	31
	休所日		お楽しみデー 「節分」 ①10:30~11:00 ②16:00~16:30		赤ちゃん講座 「離乳食」 13:30~15:00	1月~3月は 第4金曜の午後も お休みです

## ☆Baby タイム

(14日のねんねちゃんは2カ月~6カ月頃の赤ちゃん対象です)

0才の赤ちゃん親子で自由に遊んだり交流したりしましょう。

ふれあい遊びや赤ちゃんにおすすめの絵本の読み聞かせもします。

(19日は10:00から開催します)

\*赤ちゃんを寝かせるバスタオルなどお持ち下さい。



## ☆おそとひろば

もりんぴあこうづ隣の大作台公園で親子一緒に遊びましょう！お砂遊びやシャボン玉もできますよ。まだ公園で遊んだことのない子も、この機会におそとデビューしてみませんか？赤ちゃんもお散歩にきてみてね。開催時間の間はいつ来ていつ帰っても大丈夫です。小雨決行ですが中止の時はインスタグラムやLINEでお知らせします。

★持ち物：飲み物、帽子、タオル、服、下着などのお着替え（クツも汚れることがあります）

## ☆④ママヨガ（予約は4日（日）より）

ヨガでからだをほぐし、心身ともにリフレッシュしましょう。お子さんは同室で遊びながら過ごします。また、お子さんが幼稚園、保育園に行っている間にママだけの参加もOKです。

場所：もりんぴあこうづ 3階 スタジオ2

対象：親子 各回6組 参加費：500円

講師：ヨガインストラクター 石橋亜矢子さん

持ち物：飲み物（ねんねちゃんはバスタオルなど）

申込：ひろばでお申し込み下さい。（電話でもOK）



## ひろばより



\*利用時間 午前の回 9:00~12:00 ・午後の回 13:00~16:30

午前と午後の間は換気・消毒タイムです。

\*予約不要です。（予約の必要な講座、イベントもあります）

\*食事室で食事やおやつを食べることができます。

(利用時間：9:00~12:00、13:00~16:00まで)・16:00よりスタッフが食事室の掃除で入ります。ご了承ください。

\*講座やひろばの様子を撮影することができます。お便りなどに使わせていただくこともありますので、ご都合の悪い方はスタッフまでお伝えください。

\*もりんぴあの駐車場が満車となり、ご利用頂けないこともあります。駐車場の混雑状況についてお問い合わせ下さい。

\*リサイクル品について ・汚れや毛玉のない物をお願いします。 ・今の季節は冬物をお願いします。 ・下着、くつした、スタイルは未使用の物をお願いします。 ・お持ちいただいた物はこちらで一度確認させていただきます。

\*ベビーベッドや椅子、大型玩具など大きい物は一度お問合せ下さい。

\*身長・体重はいつも測れます。スタッフにお声がけください。

「公津の杜なかよしひろば」はNPO 法人親そだちネットワーク ビジー・ビーが成田市より受託運営しております。

幼稚園や保育園など学級閉鎖で登園停止になっているお子さんはひろばを利用できません。また、お子さんの体調がすぐれない時はご利用を控えて下さい。

登録してね！

ひろばのLINE公式



公津の杜  
なかよしひろば  
インスタグラム

