

札幌市豊平区保育・子育て支援センター
(ちあふる・とよひら)

札幌市豊平区月寒東1条4丁目2-11

TEL: 011-851-2510

月曜日～土曜日 9:00～17:00

(日曜日・祝日はお休みのため、電話でのお問い合わせには
対応していません。)

りんご・めーる 1月号



やってみよう! 雪遊び

北海道の冬といえば雪ですね。雪遊びは全身を使って楽しめる遊びです。しっかりと身支度と大人の関わりでもっともっと楽しくなります♡

見る

- ・雪が降る様子
- ・積もった雪
- ・雪の結晶

どんな色?形?

聞く

- ・雪の上を歩く音
- ・雪が降る音

どんな音?

触れる

- ・手に乗せる
- ・握ってみる
- ・手形をつける

どんな感触?

まずは室内で...



まだ外に出るのは...そんな時は
カップに雪を入れて触ってみよう。
0歳さんにもおすすめ。

雪の上で動く



不安定な雪の上でハイハイや歩くの
は意外と難しい。雪の上を踏ん張って
進むことで体幹が育ちます。

ままごと



バケツやスコップなどの砂場グッズ
が大活躍!! 遊具の色がはっきりし
ていると雪の上でも見つけやすい。

ソリに乗る・引っ張る



ソリは坂だけでなく、
平坦な道でも楽しい!

寝転ぶ



寝転ぶと何が見えるかな。
人型をとるのもおもしろい。

雪が積もったら
園庭で雪遊び
ができます

ちあふる雪遊び*

用意する物

スノーコンビ、帽子、
手袋、長靴(スパイクがないもの)

※時間や期間等は
りんごのへやでご確認ください

雪遊び身支度は
11月号参照↓



看護師さんに
聞きました!

何を着る? 冬の服装

子どもは大人よりも体温が高いため、「大人より1枚
少なめ」を目安に、重ね着などで上手に体温調節を行
いましょう。薄着の習慣をつけることで、肌が冷たい外
気を感じて刺激となり、自律神経が活発に働き病気への
抵抗力を高めます。お腹や背中が温かければ、多少
手足がひんやりしていてもちょうどよいです。

寒いときには...



綿素材の半そで肌着、長袖 T シャツの組み合わせは、
汗を吸い取りやすく静電気が起きにくいいためおすすめ。
厚手の服を1枚着るよりも、薄い服を2枚重ねる方が、
空気の層ができて暖かくなります。



HAPPY NEW YEAR



1月の予定



※予定は都合により変更になる場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
			野菜の日	2	3	4
2024年12月29日(日)~2025年1月3日(金)まで子育てサロン「りんごのへや」はお休みです。						
5	6	7	8 おいでよ!0さい ~はいはいタイム~	9	10	11
12	13 成人の日	14 わらべうたであそぼう	15 どれみさんのおんがくたいむ	16 栄養士さんの相談タイム	17	18
19 食育の日 サンデーサロン 10:00~12:00	20 	21	22	23 ちあふる お店屋さんごっこ ※詳細はりんごのへやに掲示します	24 リラックス! ママヨガ 子育て講座 受付開始	25 子育て講座 「お父さんとあそぼう!」
26	27 子育て講座 「体幹トレーニング」	28	29	30	31 Misaと えいごであそぼう	

わらべうたであそぼう
11:00~

どれみさんのおんがくたいむ
11:00~

リラックス! ママヨガ
10:30~

Misaとえいごであそぼう
11:00~

2/7(金)子育て講座
「いやだいやだのお年頃」
詳細はこちらから➡



ボランティアによるお楽しみタイムがある日です。詳細はりんごのへやの掲示板で紹介しています。

親子交流会

おいでよ!0さい ~はいはいタイム~

0歳のお子さんとパパ・ママが集まって交流する場です。赤ちゃんとの生活や遊びについての情報交換をしませんか?

日時: 1月8日(水) 13:30~15:00
場所: ちあふる・とよひら「りんごのへや」
対象: 0歳のお子さんと保護者

同じ年齢のお子さんが集まりやすいよう日時を設定しました。たくさんのご参加をお待ちしています!

1/9(木)~
受付

栄養士さんの相談タイム

離乳食の進め方や食ベムラなどのお子さんの食事について、ちあふる・とよひらの栄養士が個別に相談をお受けします。

日時: 1月16日(木)
①13:30~ ②14:00~ ③14:30~
場所: ちあふる・とよひら「りんごのへや」
対象: 就学前までのお子さんの保護者

1/10(金)~
受付

子育て講座 『お父さんとあそぼう!』

子どもはお父さんと遊ぶのも大好きです。お父さんとお子さんで一緒に楽しめる遊びを保育士がご紹介します。ご両親での参加もOKです。

日時: 1月25日(土) 10:00~10:30
場所: ちあふる・とよひら「りんごのへや」
講師: ちあふる・とよひら 保育士
対象: 1歳未満のお子さんと父親を含む保護者

1/14(火)~
受付

子育て講座 『親子で楽しく!体幹トレーニング』

家でもできる簡単な動きを紹介します。親子で一緒に体を動かして楽しみましょう!

日時: 1月27日(月) 10:00~11:00
場所: 豊平保健センター2階 講堂
講師: 健康運動指導士 メンタルコーチ
宮本 留美子氏
対象: 1歳~3歳までのお子さんと保護者

お問い合わせ・申し込みはこちら

豊平区子育て支援担当係 月~金 9:00~17:00(祝日を除く)

☎ 011-822-2474 ※講座の申込みは先着順です。



さっぽろ市
02-G02-24-885
R6-2-658