



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

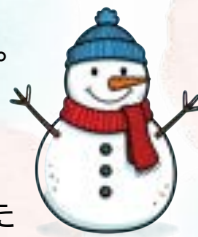


駐車スペースには限りがあります。  
できるだけ公共交通機関をご利用ください。

## 冬の雪遊び～楽しい思い出を作ろう！！

冬は雪遊びがたくさんできる季節！冷たい空気を肌で感じたり雪の感触を味わったりなど五感を刺激する効果もあります。さて、今年はどんなことをして遊びましょうか。

○雪玉をたくさんつくり、積んだり並べたり。木の葉、小枝などを使って、雪だるまにしても楽しいですね。



○雪の上を歩くだけでも、子どもにとっては十分に楽しい遊びです。

細い道を作るのもいいですね。円にしたり、くねくね曲がった道にしたり。「しゅっぱーっ！がたんごんとん」などの声も聞こえてきそう。

○新雪に手や足をのせて形を残したり、大の字になって寝転んだり。「足あと大きいね」「ごろんってしたら気持ちいいね」などいろいろな発見がありそう。

○手に雪をのせ、冷たさや溶けていく様子を感じてみましょう。

「冷たいね」「きらきらしてるね」など言葉をかけながら、雪の感触を味わってみるのも楽しいですね。

## あんよする前の赤ちゃん編

赤ちゃんの機嫌がいいときには、外に出て少し散歩をしてみませんか。大人もちょっとした気分転換になるはず！

赤ちゃんのアウターがなくても大丈夫。抱っこひもの上から上着とストールなどを羽織れば十分に対応できます。赤ちゃんの足が冷たくなっていないかを確認し、温かい靴下を2枚はかせるなどの工夫を！



## ちあふる・とよひら 雪遊びのお知らせ

雪が積もったら園庭で実施します。日程はサロン室の掲示でご確認ください。

必要なもの～スノーコンビ、帽子、手袋、長靴(スパイクがないもの)

※大人も雪遊びができる服装でご参加ください。

雪遊びの準備  
参照



## ちあふる・とよひら 看護師からの 冬の健康アドバイス

冬は風邪やインフルエンザ、ノロウイルス、RSウイルスなどの感染症が流行しやすい季節でもあります。  
感染対策をしっかりとって元気に冬を過ごしましょう！

**手洗い：**外から帰った後や、トイレ後の手洗いはもちろん大切ですが、鼻をかんだ後や、咳・くしゃみを手で受け止めてしまったときにも、すぐに石鹸を使ってきれいに手を洗いましょう。

**加湿：**乾燥しているとウイルスが広がりやすいので、お部屋を潤しましょう。

**換気：**お部屋の空気を入れ替えて、きれいな空気にしましょう。



# 1月の予定



カレンダーの予定は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
2026年1月1日(木)～1月4日(日)まで子育てサロン「りんごのへや」はお休みです。						
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13 わらべうたであそぼう	14 読み聞かせたいむ	15 栄養士さんの相談タイム	16 おいでよ！ かめさんひろば	17
18 サンデーサロン 10:00～12:00	19 食育の日	20 おいでよ！ いるかひろば	21 どれみさんの音楽タイム	22 お店やさん ごっこ	23 ※詳細は りんごのへや に掲示します	24 プレパパママ への子育て 応援講座
25	26	27 子育て講座 心理士に学ぼう！ 子どもの発達	28	29	30 Misaとえいご であそぼう	31

**ボランティアによるお楽しみタイム**  
事前予約は必要ありません。

わらべうたであそぼう  
11:00～

読み聞かせ  
たいむ  
11:00～

どれみさんの  
音楽タイム  
11:00～

Misaとえいご  
であそぼう  
11:00～

## 親子交流会

### おいでよ！かめさんひろば

日時：1月16日(金)13:30～15:00  
場所：ちあふる・とよひら「りんごのへや」  
対象：9か月までのお子さんと保護者

### おいでよ！いるかひろば

日時：1月20日(火)10:00～11:30  
場所：ちあふる・とよひら 2階ホール  
対象：1歳6か月以上のお子さんと保護者

## 予約不要

### 栄養士さんの相談タイム

離乳食の進め方や食べムラなど、お子さんの食事に関するお悩みについて、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15日(木)  
13:00～14:30  
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  
受付：当日先着順での受付  
※14:00までにお越しください。

## 要予約

### 子育て講座～心理士に学ぼう！子どもの発達

幼児期のお子さんの発達や大切にしたいことなどについて心理士がお話します。

日時：1月27日(火)  
10:00～10:45  
講師：ちあふる・とよひら心理士  
場所：豊平保健センター2階講堂  
対象：1歳6か月～就学前までのお子さんの保護者  
申込：1月13日(火)より申込受付

## 要予約

### プレパパ・ママへの子育て応援講座

赤ちゃんの成長や関わり方、子育ての相談先などについて保育士がお伝えします。講座終了後は子育てサロンへご案内します。生まれる前に知っておくと安心ですね。

日時：1月24日(土)  
9:45～11:00  
場所：ちあふる・とよひら  
「りんごのへや」  
対象：妊娠中の方やそのご家族  
申込：1月9日(金)より申込受付

お問合せ・講座の  
申込み先はこちら



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。



ちあふる・とよひらの  
最新情報はこちら

さつぽろ市  
02-G02-25-986  
R7-2-751