



赤ちゃん通信

ぐーちーぱー

2026



## \*子育て支援センター 1月・2月の日程\*

## ●赤ちゃん交流広場「はんびぶち」

場所:会津稽古堂 時間 9:30~11:00

○1月13日(火)「離乳食講座～初期食」 時間 9:45～  
対象:6ヶ月児までの保護者(託児あり) 持ち物:子どもノート○1月20日(火)「交流広場」  
～親子交流・身体測定・手形アート～○2月10日(火)「リフレッシュヨガ」  
～ヨガの先生と体を伸ばしたりゆっくり呼吸してリフレッシュ～○2月17日(火)「交流広場」  
～親子交流・身体測定・看護師による健康相談～1月申し込み  
内容詳細はこちらから  
(申し込み受付中)2月申し込み  
内容詳細はこちらから  
(1月10日～受付開始)

あけましておめでとうございます。  
新しい一年が、お子さんにとって、また、保護者の皆様にとって笑顔あふれる年になりますよう、お祈り申し上げます。  
今年度も残り三カ月、子育て支援センターではヨガやキッズダンス等室内で体を動かせる活動も予定していますので、寒い冬、体を動かし過ごしましょう。

2026年  
おひるね  
アート英語で  
クリスマスクリスマス  
製作はんび  
クラブ  
クリスマス会

## ★子育て支援センターの内容紹介★

12/20(土)はんびぶちで「英語でクリスマス」が開催されました。英語教室の先生と一緒にふれあい遊びや英語の歌など親子で楽しみました。今回は交流会でおこなっている「ミニベビーマッサージ」も英語でおこなってみましたよ♪

【背中】…排気をさせるマッサージ  
※「せーなか」で背中を撫で、「トントントン」で背中を軽く叩く。「ゲープ」でお子さんの顔をのぞく

★Back back back your little back  
(♪せーなか せなか)★your little back pat pat pat  
(♪せーなか トントントン)

★out came a burp?(♪ゲップが出たかな?)

★pat pat pat(♪トントントン)

★pat pat pat and a pat pat pat  
(♪トントントンたらトントントン)

★burrrrrp!(♪ゲープ!)

『イクベ』は子育て支援の情報を1ヶ月前から掲載しています♪その他、会津若松市のイベント情報などもあります★詳しくは『イクベ』で検索してみてください!

## ●子育て交流広場「はんびクラブ」

時間 10:00~11:30

○1月14日(水)「だんごさし・誕生会」 場所:ふれあいハウス  
～伝統行事を親子で体験しましょう!飾りを親子で製作♪～○1月21日(水)「節分製作」場所:会津稽古堂  
～工作の先生と製作。少し早いですか福を呼び込みましょう～○2月4日(水)「親子クッキング」 場所:会津稽古堂  
～親子で一緒にクッキングをしてみんなで会食しましょう♪～  
親子共にエプロン、三角巾をご持参ください。○2月21日(土)「キッズダンス」 場所:会津稽古堂  
～エンターテイナー オニコさんと一緒にダンスしましょう～○2月25日(水)「ひなまつり会・誕生会」  
～お子さんの成長をみんなでお祝いしましょう。男の子も歓迎～1月申し込み  
内容詳細はこちらから  
(申し込み受付中)2月申し込み  
内容詳細はこちらから  
(1月10日～受付開始)

◇発行◇

お気軽に  
ご利用下さい♪

中央保育所子育て支援センター TEL:0242-28-6926

会津若松市花春町2-1

URL:www.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp

☆所庭開放・絵本貸出・電話相談もおこなっています。平日9時～17時



# ★親子でほっこりわらべうた★

## ♪ かれっこやいて ♪

**\*手あそび\*** \*1歳位～

- ① ♪かれっこやいて…両手を前に出す
- ② ♪とっくらきゃして やいて  
…7をひっくり返す
- ③ ♪しょうゆをつけて  
…片手の平をなでる
- ④ ♪食べたら うまかろう  
…頬を両手で撫でる

かれっことは魚のカレイのこと。  
子ども達とはこの時期  
「かれっこ」「もちっこ」  
に替え、お餅をやくしぐさ遊び  
をしています



レ 手の甲を上に向けて4回上下に軽く振る  
手のひらを上に向けて4回上下に軽く振る

かれっ こ や い て とっくらきゃして や い て

左手(または右手)のひらを上に向け、  
右手(または左手)で4回軽くたたく  
両手を口の前で4回上下に軽く振り、  
食べるしぐさをする

しょう ゆ つ け て た べ た ら う ま か ろ う



## 赤ちゃんとの 絵本の時間

《会津図書館の司書さんより、赤ちゃん向けの絵本の紹介コーナー》



### はぐのえほん

『はぐ』

佐々木 マキ//さく 福音館書店

海辺で、会いたかった相手や久しい相手に再会した人や動物たち。みんなうれしくて、はぐをします。あたたかいのはぐがいつまでも続きます。



『ぎゅうってだいすき』

(あかちゃんのおろびえほん12)  
きむら ゆういち//作 偕成社

いろいろな人も動物も、誰かのことがだいすき。だいすきだから、ぎゅうっとします。ぎゅうっとするしかけが楽しい絵本です。



★赤ちゃんおはなし会★

1月15日(木)

10:30~11:00

★0~3歳のおはなし会★

絵本のご相談や、  
おはなし会のお問い合わせ  
会津図書館  
栄町3-50(會津稽古堂2F)  
TEL: 0242-22-4711  
FAX: 0242-22-4702



『うまきたえ』で風邪予防 ～★看護師による健康情報コーナー★～

うがいをする～ガラガラ・ぶくぶくうがいでのどを乾燥から守り、口のなかをきれいにしましょう。

マスクをつける～口や鼻の中に侵入する経路を防ぐために咳やくしゃみが出るときはマスクをつけましょう

くうきの入れ替え～こまめに窓を開けて新鮮な空気を入れましょう。

きそく正しい生活を～生活習慣が乱れると、身体の抵抗力が低下します。睡眠が抵抗力をつけるのに大切!

たいりょくをつける～運動をすることで体にチカラがつき抵抗力もつきます

えいようバランスのよい食事を～栄養が偏ると体調に影響します。バランスのよい食材をよく噛んで食べましょう

てあらいを忘れずに～ウイルスは手から入ることが1番多いです。ウイルスを体内に持ち込まないようにしましょう。