



ねむのきだより

2026・1月発行

<開所時間> 0~5才 AM 10:00~12:00 PM 12:45~15:45

0~1才3か月 PM 12:45~15:45

金曜日は、AM 0~5才で、PM 0~1才3か月です。

※お片付けの時間はAM11:30から、PM15:30からです。

旭川市地域子育て拠点事業 子育て支援センター

「ねむのき」代表 庄司 牧子

070-0030

旭川市宮下通14丁目 旭川市北彩都子ども活動センター

ASOBI~BA 和室内

TEL 090-8271-8899



新年あけましておめでとうございます。皆様にとって明るい一年となりますようお祈り申し上げます。

ねむのきでは、今年も安心して過ごせるよう気持ちの良い環境作りに努めてまいります。雪道で外出するのも大変かと思いますがどうぞ遊びに来てくださいね。



●16日(金)は1月生まれのお誕生日会です。

ねむのきタイム時に行います。(AM11:30~ PM2:30~)
どなたでも参加できますのでみなさんでお祝い致しましょう。

●21日(水)は、作業療法士、理学療法士の方が来所します。

お子さんの発達関係で気がかりな事、心配な事があればこの機会に是非、専門の方にお聞きになってみてはいかがでしょうか?(AM10:30~11:30)

●23日(金)午前は行事、発育ダンス講座(6ヶ月~1歳6ヶ月)のため、予約の方の参加になります。よろしくお願ひいたします。

«お願い»

*風邪症状のある方や予防接種後の来所はお控えください。

*センターに来所した際の写真・動画撮影・SNSへの投稿などはご遠慮ください。



こんな時どうする?Q&A

Q.ハイハイをとばしてつかまり立ちをするけど大丈夫?

A.運動発達の順番が変わることは、珍しくはありません。ハイハイの前や、お座りが安定する前につかまり立ちを始めるケースもあります。個人差の範囲なので心配はいりません。

また、ハイハイの期間が短いと運動神経が悪くなるといった説があります。ハイハイとその後の発達は関係ないことがほとんどと言われていますが、ハイハイの動きを取り入れた遊びをママと行ってはいかがでしょうか。(ひよこクラブ参照)



12月の様子

3日(水)は、旭川市健康推進部の方々が来所して大人対象の推定野菜摂取量(ベジチェック)を測定していただきました。

参加者皆さん、興味津々にお話を聞いている様子でした。

19日(金)はクリスマス会がありました。参加者は11組でクリスマス関係のパネルシアター、絵本、まつばっくりクリスマスツリー製作、ゲーム、ママたちのプレゼント交換、そして最後はサンタさん登場してサンタさんと一緒にサンタでサンバを踊りました。サンタさんからのプレゼントもありました。

午後からもミニクリスマス会を行い、クリスマスにちなんだ親子体操やゲームなどをしました。

皆さん、笑顔でとても楽しそうに過ごしていました。



<開所時間> 0~5才 AM 10:00~12:00 PM 12:45~15:45

0~1才3か月 PM 12:45~15:45

金曜日は、AM 0~5才で、PM 0~1才3か月です。

※お片付けの時間はAM11:30から、PM15:30からです。

<1月の予定表>

火	水	木	金
		1	2
	ASOBI~BA休館日の為お休み		
6 休館日の為 お休み	7	8	9 発育ダンス 講座受付 AM 0~5才 PM 0~1才3か月
13	14	15	16 お誕生日会 AM 0~5才 PM 0~1才3か月
20	21 PT(理学療法士) OT(作業療法士) 来所(AM)	22	23 AM 発育ダンス講座 PM 0~1才3か月
27	28	29	30 AM 0~5才 PM 0~1才3か月

* 身長・体重を測りたい方は遠慮なくスタッフにお声がけください。



〈すうじのうた〉

数字の1はなーに 工場の煙突 (もくもく)
 数字の2はなーに お池のガチョウ (ガーガー)
 数字の3はなーに 赤ちゃんのお耳 (ぴくぴく)
 数字の4はなーに かかしの弓矢 (ビュンビュン)
 数字の5はなーに おうちの鍵よ (ガチャガチャ)
 数字の6はなーに たぬきのお腹(ほんぽこほん)
 数字の7はなーに 壊れたらっぱ (鳴らない)
 数字の8はなーに 棚のだるま (ごろんごろん)
 数字の9はなーに おたまじやくし (スイスイ)
 数字の10はなーに 煙突とお月様
(おしまい)

