



出生おめでとう
(11/16～12/10届出分)

()は保護者

入園に向けて、生活リズムを整えよう！

子どもが健やかに成長するためには、乳幼児期から規則正しい生活習慣を身に付けることがとても大切。

入園前に家庭で生活リズムを整えることで、スムーズな入園と充実した園生活を送れるようになります。

入園後の生活をイメージし、親子で楽しみながら少しづつ取り組みましょう♪

問 幼児教育課 26-6851

①決まった時間に起きよう

登園時刻に合わせて、毎日同じ時間に起きることから始めましょう。
起きてすぐ太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされ、昼夜の区別がつきやすくなります。

②朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日を元気に過ごすエネルギー源。
午前中の活動に集中でき、排便のリズムも整いやすくなります。

③体を動かして遊ぼう

日中十分に体を動かすことでき力を消費し、夜の寝つきがよくなります。

④夜は早く寝よう

良い睡眠は心と体の健康に欠かせません。
部屋を暗くして静かな環境を整えましょう。
休みの日や眠くない日も、毎日同じ時間に布団に入ることが大切です。

テレビやゲーム、スマホに夢中になります
と生活リズムが崩れてしまいます。
寝る前や長時間の使用は控えましょう！

入園後も！少しづつチャレンジしてみよう！

- じぶんで起きる
- かぞくに「おはよう」のあいさつをする
- あさうんちをする(といれにいく)
- かぞくに「いってきます」のあいさつをする

最初から完璧を目指さず、小さなチャレンジからスタートして、小さな「できた」と一緒に喜びましょう！



誕生日
おめでとう！

1月
生まれ



園・小・中学校
トピックス

時短かんたん♪ ふるさとの味「煮豆・節分味おこわ」

ふるさと恵那の味、煮豆と節分味おこわを簡単に作る方法を伝授します♪

- とき 1月17日(土)午前10時半～午後0時半
- 対象 どなたでも ■定員 6人 ■料金 1,000円
- 講師 小川志保子氏 ■持ち物 エプロン、三角巾、マスク
- 申し込み方法 申し込みフォームから申し込む。



恵那中央出張所
Vol.68
平日祝：午前10時～午後8時
土日：午前9時半～午後8時

申し込みフォーム

QRコード

申し込みフォーム

QRコード

Instagram

申し込みフォーム

YouTube

ホームページ

QRコード

Facebook

申し込みフォーム

QRコード

ブラジル料理教室

本格的なブラジル料理、ニヨッキとホウレンソウのケーキをポルトガル語を交えながら楽しく作ります。

- とき 1月18日(日)午前10時半～午後1時半
- 対象 どなたでも(親子参加可) ■定員 6組
- 料金 1,000円／組 ■講師 ウチダグラウチ氏
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク
- 申し込み方法 申し込みフォームから申し込む。 ■協力 市国際交流協会

笑顔で作る相続ノート講座

実際の事例を聞きながら相続を学びます。相続ノートのプレゼントも♪

- とき 1月24日(土)午後1時半～3時半 ■対象 どなたでも ■定員 5人 ■料金 500円
- 講師 西尾教彦氏 ■持ち物 筆記用具 ■申し込み方法 申し込みフォームから申し込む。

みそ仕込み講座

1人1.5kgのみそを仕込みます。仕込んだみそは自宅に持ち帰り、秋には食べ頃を迎えます。

- とき 1月31日(土)午後1時～3時 ■対象 どなたでも
- 定員 5人 ■料金 1,500円 ■講師 羽根愛美氏
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク ■申し込み方法 申し込みフォームから申し込む。

申し込み
フォーム

2月に1歳・2歳・3歳になるお子さんの写真を募集します／

■申し込み方法 申し込みフォームから申し込む。

■申込期限 1月15日(木)

※土日祝を除き3日以内に掲載可否を連絡します

申し込み
フォーム



送る前に確認ください！

1人で写っているか

顔全体と胸から上が写っているか

頭が切れていないか



鏡餅
作ったよ



山岡こども園



ゆり組(年長)
長谷川 琳山さん

きねが重たくて餅をぺったんするのが難しかったよ。餅がすごく伸びてびっくりした！初めて触るつきたての餅はあったかくて見た目はだんごみたいだったよ。きれいに丸めるのは大変だったけどとっても楽しかったよ♪

「よいしょ！」と、園児らの元気な声が響きわたります。今日は、園やバスに飾る鏡餅作り会の日。園児たちは大はしゃぎ。もち米がどんどんと餅に変わった次は成形。手に粉をつけ、ついた餅にやさしく触れ、冷めないうちに伸びる餅が出来上がりました。重いきねに苦戦しながらも、精いっぱいぱいついて、よく伸びる餅が出来上がりました。年長児たちも、精いっぱいぱいついて、よく伸びる餅が出来上がりました。年長児14人が挑戦しました。まずは白きねを使って餅つき。年長さんを応援しようと、全園児が大集まりで、年長児14人が挑戦しました。先生が手本を披露すると、全園児が大集合しました。鏡餅の丸い形に仕上げます。新年に向けて、正月の風習に楽しく触れました。