



いちごだより

2026年 1月号



下関市菊川子育て支援センター
下関市菊川町大字下岡枝 1504
Tel : 083-287-4609
Fax : 083-287-0085
★FAX送信は、菊川こども園へ
支援センター宛でお願いします。

新しい年（午年）を迎えました。昨年も、利用者の皆さんからたくさんの笑顔と元気をいただきました。今年も子ども達の新たな成長を指導員と喜び合えたらと思います。昨年同様、アットホームで笑顔溢れるセンターでありたいと思っています。どうぞよろしくお願いします。



1月の行事予定

〇1月16日（金）★予約が必要です。（8組）

活動：いちごキッズ集まれ！
～お正月遊びを楽しむ～

時間：10：30～11：30

場所：菊川保健センター

★申し込み期間：12月26日～1月9日

〇1月23日（金）★予約は必要ありません。

活動：誕生会
（該当者が無い時はありません。）

時間：11：00～

場所：菊川子育て支援センター

〇1月27日（火）★予約は必要ありません。

活動：赤い三輪車 ～絵本読み聞かせ～

時間：11：00～

場所：菊川子育て支援センター

〇1月30日（金）★予約が必要です。（8組）

活動：みんなで遊ぼう！
～新聞玉で豆まき～

時間：10：30～11：30

場所：菊川保健センター

★申し込み期間：1月9日～1月23日



★受付は、開始時間の10分前から始めます。
受付時間までは車中でお待ちください。

★行事の会場が菊川保健センターの場合は
災害時の指定避難所になっているため、急きょ、場所が変更になる事があります。ご了承ください。

【寒い冬を元気に過ごすために】

冬の育児について菊川保健センター
保健師 田口 智佳子さんにお話し
していただきました。

〇快適な室温：18～22℃

〇快適な湿度：50～60%

〇1日3回は窓を開けて空気を入れ替えをしましょう。
（1回10分）

〇のどや鼻の粘膜が乾燥するとウイルスが付きやすいので室内に洗濯物を干したり濡れタオルをかけたりしておくとい良いでしょう。

〇衣類のめやす

生後0～1カ月 大人より1枚多め

生後1～3ヶ月 大人と同じ

生後3ヶ月以降 大人より1枚少なめ

★暖房で調節よりも衣類で調節。下着や衣類のとりかえはこまめにしましょう。

〇天気の良い日は、寒さに対しての適応力をつけるため戸外での遊びや散歩をしましょう。

暖かい時間帯に（午前10時～午後3時）

抱っこでお散歩程度なら（20分～30分）

自分で動き回れるのなら（1時間）

★寒そうなときは無理をせず早めに切りあげましょう。

〇入浴の適温：38～40℃

★汗がひくまで服を着せない。

★しばらく起きているときは
昼間と同じ枚数の服を着せる。

〇ストーブやポットなどによる
やけどに注意しましょう。



【予約が必要な2月行事予定】

〇2月4日（水）8組

活動：『あかね会』のわらべ歌他

★申し込み期間：1月14日～1月28日

〇2月13日（金）15組

活動：ミュージックコンサート

ピアノ：内田 千香子

歌：池田 綾乃

★申し込み期間：1月23日～2月6日

・利用対象：未就園児とその保護者1名

・利用料金：無料（有料のイベントもあります。）

・開館日：月曜から金曜 9：30～12：00
13：00～16：00

・休館日：土曜・日曜・祝日・12月29日～1月3日

・予約：日頃の利用については、予約の必要はありません。一度に入室できる人数が4組までなので、人数によってはお待ちさせる場合があります。
イベントについては、予約が必要な場合があります。