



# ゆらゆら通信 2月号



土別市子育て支援センターゆら  
住所 土別市東5条7丁目  
(あいの実保育園 2階)  
電話 0165(26)7202  
発行 令和8年1月末

今年の冬はすぐ溶けては積もり…を繰り返してましたね。只、これからが一年でもっとも寒い季節がやってきます。この季節は外に出るにもおっくうになったり防寒着などの準備も大変ですよね♪ですが、家にばかりいても体をもてあまし、食事や夜の睡眠にも影響が出てしまう事もあります。そんな時はぜひゆらに来て思い切り遊びませんか？雪遊びの日もあるので体調管理には十分に気を付けて残りの冬を一緒に楽しみましょう！

## 2月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	★ 2 節分のつどい11時～ 節分の製作 開放時間内 先着15名	3 赤ちゃんDAY ～体操編～ 9:30～11:30 ★PM	4 雪遊び 10:30～11:00	5 ♪	6	7 ★AM マタニティDAY
8	★ 9 ★AM 職員研修の為 午後からの開放は ありません	10 ★AM 建國記念の日	11 ★ 12 ♪	13	14 ★AM お父さんDAY 9:30～11:30 育児講座 (応急手当)	
15	★ 16 ★ 17 作業療法士 相談日 10:30～11:30	18 雪遊び 10:30～11:00	19 育児講座 離乳食試食会 11:00～11:30 ★PM	20 赤ちゃんDAY ～ミニ講話～ 9:30～11:30 ★PM	21 ★AM	
22	23 天皇誕生日	24 育児講座 (ふれあいマッサージ) 10:00～11:30 ★PM ♪	25 わくわくDAY (保健センター) 10:00～11:30	26 ♪ ひな祭りの製作 開放時間内 先着15名 無所属対象	27 赤ちゃんDAY ～おしゃべり編～ 9:30～11:30 ★PM	28 ★AM 母子健康手帳 交付土曜日

### お知らせ

- ・ゆらゆら通信は土別市「暮らしナビ」やホームページからも見ることができます。
- ・写真はNGという方がいましたらスタッフまでご連絡ください。
- ・育児などの悩み、相談は保育士・保健師にお気軽にご相談ください。  
ゆっくり相談したい場合は予約をお願いします。  
(お部屋を用意します) \*電話相談もご利用ください。
- ・2月10日(火)は職員研修の為、午後からの解放はありません。

### ☆三にょっきの日

0歳から就学前のお子さんと保護者

### ♪ニポっちの日

0歳から就学前のお子さんと保護者

火曜日の15時頃～

木曜日の11時頃～

ふれ合い遊びをします。

### ～利用時間～

午前の部 9:30～11:30

午後の部 13:30～15:30



### 3月の行事

- 3日(火) 赤ちゃんDAY  
～体操編～
- 13日(金) 赤ちゃんDAY  
～ミニ講話～
- 14日(土) お父さんDAY  
マタニティDAY
- 19日(木) 作業療法士の相談

※身長・体重測定は  
いつでもできます  
ので声をかけてください。  
記録表をお持ちの方は持ってきてください。  
(バスタオル持参)



### 育児講座～離乳食試食会～

あいの実保育園の給食（離乳食、初期・中期・後期）の試食会を行います。栄養士さんもいるので気になっている事など相談できますよ。是非参加申し込みお願いします。

日 時 2月19日(木) 11時～11時半

※試食会の時に眠くなってしまわないように遊びなどのリズムを調整します。10時半頃にゆらに遊びに来てください。

場 所 子育て支援センターゆら

定 員 6組

申込み 2月16日(月)まで



～持ち物～  
・エプロン  
・お子さんの  
飲み物

- ・母子健康手帳は、平日及び7日(土)・28日(土)も交付しています。(事前予約)
- ・マタニティDAYと・赤ちゃんDAY(9:30～11:30)は申し込み制となっています。ご連絡ください。
- ・2か月に一度、のぞみ園の前田作業療法士がゆらで運動発達面や療育の相談を受けています。  
(今回は2月17日です。)

## 育児講座～応急手当～

消防士さんを講師に迎え、育児講座「応急手当」を開催します。いざという時に慌てないよう、ご家族で一緒に学びませんか～。

日 時 2月14日（土）  
10時～11時  
場 所 子育て支援センターゆら  
会議室  
定 員 8組（お子さんは託児となります）  
申し込み 2月12日まで



## 育児講座～ふれあいマッサージ～

ゆったりとしたひと時のなか、オイルを使いふれあいマッサージを行います。親子でリラックスした時間を過ごしませんか？

日 時 2月24日（火）  
10時～11時半  
場 所 子育て支援センターゆら  
持 物 バスタオル  
定 員 6組（対象-寝返り前後）  
申込 2月21日まで  
※予防接種後48時間は体験できません。



## ～1月の様子～

お正月の製作～8日にお正月の製作をしました。とっても可愛らしい絵馬ができましたよ♥

雪遊び～14日と28日にテラスで雪遊びをしました。又、部屋にブルーシートを敷いて雪の感触を楽しんでいた0歳児さんです♪



## 災害への備えは大丈夫？

突然の災害が起こってしまった時の備えをしていますか？「もし水もガスも止まってしまったら・・・」「もし、長期だったり、真冬の今だったら・・・。」と考えると改めて「備えは大切」と実感します。普段から行える防災への備えを家族で考えてみませんか？

震災直後は、次のような現象が起きやすいです。

- ①停電（電気が止まる） ②断水（水道が止まる） ③物流が止まりお店から商品がなくなる
- ④ガソリンや灯油などの燃料が入手困難に ⑤住居などの建物の破損や倒壊 ⑥交通網の麻痺
- ⑦地盤の液状化で泥（泥水）が路上に出てくる

### 食 料

- 非常食～一次備蓄品として、まずはすぐにそのまま食べられるものを用意。（缶詰や乾パンなど）二次備蓄（長期にわたる場合）として、簡単な調理（水やお湯を入れるだけ等）で出来るものを用意。（カップ麺、湯を入れるだけのみそ汁やスープなど）
- 飲料水～1人一日1～1.5リットル程度が目安
- 粉ミルク・哺乳瓶

### 貴重品

- 現金（小銭含む）
- 車や家の予備鍵
- 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
- 銀行の口座番号・生命保険契約番号など
- 健康保険証
- 身分証明書
- 印鑑
- 母子健康手帳

### 便 利 品

- 防災ずきん・ヘルメット
- 懐中電灯やランタン
- 笛やブザー
- 万能ナイフ
- ビニール袋
- 防寒着（毛布、使い捨てカイロ、アルミ製保温シート）※自宅での避難なら簡易ストーブなど
- スリッパ
- 給水袋
- 雨具
- レジャーシート
- タオル、ラップ、ホイル

### 衛 生 用 品

- 救急セット
- マスク
- 常備薬・持病薬（処方箋のコピーも用意）
- トイレットペーパー
- 下着（着替え）
- ティッシュ
- ウエットティッシュ
- 紙おむつ
- 生理用品
- 携帯トイレ
- 歯磨きセット

### 情 報 収 集 用 品

- 携帯電話（充電器を含む）
- 携帯ラジオ
- 家族の写真
- 緊急時の家族や知人の連絡先

### 備 蓄 の 例

- 飲料水3日分
  - 非常食3日分
- ※大規模災害時は1週間分の備蓄をめやす

「非常持ち出し用」と「備蓄用」に分け必要に応じて準備しましょう！又、ハザードマップや自分たちの地域の緊急避難場所の確認もしておきましょう！※子育てガイドブックにも記載されています。