

楽しいこと、知りたいこと、み~つけた！



みっけ通信 1月号

2026年
今年の目標を立ててみよう！



新年を迎えると「今年こそは〇〇に挑戦したい！」「家族やこどもと一緒に〇〇を始めたい！」など、目標を立てる人も多いのではないでしょうか。

目標は立てるものの、いざ、始めようとしても「時間がない」「家事が優先」となかなか実行に移せないこともありますよね。でも、実際にチャレンジしてみると、思った以上に効率的に動ける自分のスキルにびっくり！！なんてことも。いろいろ考えすぎず、まずは行動に移すことが大事かもしれませんね。

家族で一緒に♪

- ・イベントに参加する
- ・公園に行く機会を増やす
- ・サークルなどに入ってみる



さあ～目標、なににする？

子どもの
目標は親子で考えよう！

- ・忘れ物をなくす
- ・早寝早起きをする
- ・部屋や机の整理整頓をする
- ・好き嫌いをなくす



パパ・ママは
それぞれに♪

- ・自分の時間(趣味)を作る
- ・資格取得(勉強)をする
- ・ボランティアに参加する



年々 新年の草加を歩こう「草加宿七福神めぐり」

元旦～1月7日の期間で開催される旧日光街道周辺の寺社をめぐるスタンプラリー。押印所は七福神に宝船を加えた8か所です。

年明けの草加を歩きながら、家族やお友達と七福神めぐりを楽しんではいかがですか。



スタンプがあるのは草加駅東口8か所の寺社

- ①回向院（布袋尊）
- ②三峰神社（寿老人）
- ③八幡神社（恵比寿）
- ④氷川神社（大黒天）
- ⑤東福寺（毘沙門天）
- ⑥谷古宇宇稻荷神社（福禄寿）
- ⑦出世弁財天（弁財天）
- ⑧神明宮（七福神宝船）

詳しくは広報そうち12月1日号をご覧ください



マップ



市内の子育て情報を紹介しています。みっけ（子育て支援センター）、
みっけ（市役所3階）にも気軽にお立ち寄りください。



子育て支援コーディネーターの《子育てちょこっとヒント》

早寝・早起きで今年も元気！

体温は、起きる時間に近くなると上昇しはじめ、眠りから目覚める手助けをしてくれます。そして、体温が上昇するにしたがって脳も体も活発に動けるようになります。

ところが、夜更かしをして生活リズムが崩れると体温の上昇が遅れるため、午前中起きていても脳も体も動かない、時差ボケのような状態になってしまいます。

子どもの成長には、十分な睡眠・バランスのとれた食事・適度な運動など規則正しい生活習慣が大切です。

家族みんなで早寝・早起きの習慣をつけましょう。

(参考: 早寝・早起き・朝ごはんガイド 幼児用)



春夏秋冬、いろんな草加を、ばっくるんでX（ポスト）してるよ♪



そうか子育て応援・情報サイト「ばっくるん」
かわいい写真がいっぱいだるん♪フォローしてね！



ばっくるんX