

楽しいこと、知りたいこと、みつけた！

みつけ通信 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！」「家族や子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のでしょうか。

目標は立てたものの、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？

こどもの 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



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谷古宇稻荷神社(福祿寿)
- ⑦出世弁財天(弁財天) ⑧神明宮(七福神宝船)

詳しくは広報そうか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。みつけ(子育て支援センター)、
7千みつけ(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働かない、時差ボケのような状態
になってしまいます。

こどもの成長には、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、ぼっくるんでX(ポスト)してるよ♪



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



ぼっくるんX