



寒さに負けじと咲く「梅の花」にはいくつかの別名があるそうです

「春告草」 春の訪れをいち早く告げてくれる花

「嵐待草」 優しい春風を待って咲く花

冷たい空気の中から ふんわりと漂ってくる梅の香りが
寒さで固くなった心を和ませてくれるかもしれませんね♡

パパとあそぼう！

～パパの園庭開放～

【日時】 2月8日(土) 9:30～11:30

【場所】 鶴ヶ島保育所 園庭・保育室

【対象】 0歳～就学前のお子さんとパパ限定

《わくわくタイム》は
参加自由です♪

保育室には手作りおもちゃや絵本があるよ♪ 園庭の砂場や遊具でもあそべます。

赤ちゃんも大歓迎！ 申込みは要りません。時間内にあそびに来てね♡

☆鶴ヶ島市のHPから『パパの園庭開放』の様子が見られます

【今月のわくわくタイム】11:00～11:30

風船あそびをします♪

子育てが“つらい”と感じたら

24時間「待たなし」の子どもとの生活にぐったり…。

子育て中は嬉しいこともあるけれど、同じくらい悩んだり、イライラしたり、落ち込んだり…。

こんなふうに思ったり、感じたりすることありませんか？

人見知り、後追い、抱っこ、授乳…
私でないとダメ？ 疲れちゃう

ネット情報に振り回されたり、
周りと比べて焦ったり…

少食、偏食、遊び食べ…どうして!?
せっかく作ったのに



夜泣き、夜中の授乳…
なかなか寝てくれないし、夜中に
何度も起きるから眠れない

ぐずってばかり！
怒りたくないのに声を荒げてし
まう。情けなくて泣けてくる

一日中子どもと二人きり。
孤独を感じちゃう…

自分の時間がない。
気持ちに余裕がない。

我慢することがいっぱい…
この生活、いつまで続くの？

思うように子育てできない！
もう、いいママやめたい!!



パパにイライラ、モヤモヤも
もっと協力して欲しいのに…

他の人は上手に子育てしてる
のに…
何で私は上手くできないの？

「つどいの広場」や「こそだてひろば」に遊びに来ませんか？

子育てに悩んでいるのはあなた一人ではないはず…。愚痴を言ったり、弱音をはいたりしてもいいんです。同じ思いを抱いているママたちと話をしたり、保育士に相談したりすることで、ちょっと気持ちが軽くなるかもしれません。

一人で悩まないで。言葉にすることで、きっとわかってくれる誰かを見つけられると思うから♡

どうしたらいいの？

赤ちゃんの夜泣き

～ママひとりで悩まないで～

夜泣きが辛い、ねかしつけに時間がかかる、起きぐずりがひどい…など
困っているお母さんに是非！！
夜泣き対策のヒント、聞いてみませんか？

【日時】 2月26日（水） 10：15～11：45

【会場】 女性センター 第2講習室

【講師】 清水 悦子さん

夜泣き専門保育士、NPO 法人赤ちゃんの眠り研究所 代表理事
『赤ちゃんにもママにも優しい安眠ガイド』著者

【対象】 0歳～3歳の児童の保護者 15名程度

【参加費】 無料

【保育】 1歳～3歳 15名 *1歳未満児は会場に入室できません

【申込み】 2月4日（火） 9時から

鶴ヶ島子育てセンター（鶴ヶ島保育所内）へ
電話または直接申込み

049-286-7201（土日祝除く 9時～17時）



【講師紹介】 清水 悦子（しみず えつこ）先生

「私が夜泣き専門保育士となったきっかけは、
娘の壮絶な夜泣きとの戦いがきっかけでした。」

「赤ちゃんにもママにも優しい安眠ガイド」はじめにより

大阪府出身。夜泣き専門保育士。NPO 法人赤ちゃんの眠り研究所 代表理事。
茨城キリスト教大学文学部児童教育学科助教。

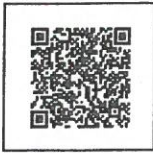
理学療法士として都内の病院などに勤務、出産を機に退職。長女の壮絶な夜泣きを経験。このままでは家族がつぶれてしまうという思いから、夜泣きの勉強を始める。元医療従事者の視点を活かし、夜泣きを研究。実践したところ、悩まされた娘の夜泣きが改善。その後、カウンセリング、コーチングを学ぶとともに保育士国家資格を取得し、夜泣き専門保育士として活動を開始。

2011年、ネット上で発表していた「赤ちゃんにもママにもやさしい安眠ガイドブック」を書籍化。NHK「助けて！きわめびと」などのメディアにも出演。

著書 『赤ちゃんにもママにも優しい安眠ガイド』
『マンガでよくわかる！赤ちゃんにもママにも優しい安眠ガイド』
『イラストでわかる！赤ちゃんにもママにも優しい安眠ガイド』
(いずれも かんき出版)

HP 『NPO 法人赤ちゃんの眠り研究所』 <https://www.babysleep.jp/>

2月 つるがしま子育てセンターの予定



鶴ヶ島市ホームページが見られます♡

手作りおもちゃで自由にあそんだり、おしゃべりをしたり…

「つどいの広場」「こそだてひろば」「園庭開放」は、0歳から就学前のお子さんとお母さん、お父さんが気軽に立ち寄れる場所です。おじいちゃん、おばあちゃんも参加できます。時間内は出入り自由、予約はいりません。

保育士が、育児に関する相談や情報のご案内もしています。

【つどいの広場】
女性センター「ハーモニー」託児室

午前 9:00 ~ 12:00
午後 1:30 ~ 3:30

【こそだてひろば】
第1~第4 水曜日(祝日は除く)

10:00 ~ 11:30
富士見市民センター

【園庭開放】 【パパの園庭開放】
9:30 ~ 11:30
(保育室開放は11:00まで)

鶴ヶ島保育所 園庭・保育室

【東部保育所つどいの広場】
9:30 ~ 11:30
鶴ヶ島東部保育所 園庭・保育室

【かるがも配布場所】
児童館、市民センター、保健センター、各つどいの広場、子ども支援課、中央図書館、市民活動推進センターなど



【問合せ】049-286-7201

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	4 午前 東部保育所 つどいの広場 午後 つどいの広場	5 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	6 子育て講座 「歌のお母さん・あきゆみこコンサート」 ☆申し込み受付中☆ 脚折児童館 049-287-0270	7	8
9	10 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	11 建国記念の日 	12 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	13 園庭開放 ※幼児食サンプルを展示します	14	15
16	17 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	18 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	19 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	20 午前 東部保育所 つどいの広場	<div data-bbox="1276 1456 1516 1702" data-label="Text"> <p>2月8日(土) パパとあそぼう! ~パパの園庭開放~ 9:30~11:30 鶴ヶ島保育所 園庭・保育室</p> </div>	
23 天皇誕生日	24 振替休日 	25 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	26 子育て講座 「どうしたらいいの? 赤ちゃんの夜泣き」 ※詳細は中面をご覧ください	27 午前 つどいの広場		

※悪天候の場合、「つどいの広場」等、お休みする場合があります。※駐車場は他の施設と共通の為、混雑する場合があります。