



# まつやま保育園グループ 子育て支援センター ねっこ龍ヶ崎

<https://www.yamayurikai.or.jp/nekko/>

ねっこ龍ヶ崎 検索

はじめてさんも、リピーターさんも大歓迎！

イベント詳細・お申し込みは Webへアクセス▶



育児相談もできます  
お気軽にお問い合わせください！

お問い合わせください！

新年あけましておめでとうございます。昨年中は、ねっこ活動に温かいご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。本年も、子育て中の皆さまの憩いの場となれるよう、環境づくりに努めてまいります。皆さまにお会いできることを心より楽しみにしております。どうぞよろしくお願ひいたします。

## ねっこうんどうかい♪

### ねっこ龍ヶ崎・守谷 合同開催決定！！

冬の寒さに負けず、大人も子どもも楽しみながら、たくさん体を動かしましょう！  
ねんねやハイハイのお子さまが参加できる  
プログラムもあります♪  
ご予約お待ちしています。

※1月5日(月)より  
予約受付開始↓

日 に ち：2026年2月7日(土)  
時 間：10:00～12:00  
場 所：流通経済大学体育館



## 園のランチレシピ紹介♪

### 手羽中のレモンペッパー焼き

材料  
鶏手羽中肉 12本  
レモン果汁 大さじ3  
塩 小さじ1/2  
粗挽き胡椒 少々  
油 適宜



※イメージ図

作り方  
①鶏手羽中肉にレモン果汁、塩、粗挽き胡椒を振り下味をつける。  
②フライパンに油を引き、皮面から焼く。  
③焼き目が付いたらひっくり返し、蓋をして蒸し焼きにする。



### ねっこ龍ヶ崎運営園の紹介

フェイスブック、インスタで園の生活の様子を発信しています [f](#) [i](#)

### まつやま中央保育園

〒301-0814 龍ヶ崎市高砂 6691-1  
(龍ヶ崎西小学校近く)

0297-62-2234

nekko-ryu@yamayurikai.or.jp



### まつやま大宮保育園

〒301-0816 龍ヶ崎市大徳町 4921  
(龍ヶ崎大宮小学校近く)

0297-85-5062

nekko-oh@yamayurikai.or.jp



## 手作り凧の紹介♪

寒い冬こそ外で体を動かして温まろう！  
冷たい空気に触れることで皮膚が強くなり、  
免疫力UPにもつながります♪



用意するもの  
ビニール袋  
ストロー  
つまようじ  
凧糸or毛糸  
セロハンテープ  
油性マジック

作り方動画は  
こちら



## 生活リズムが整うと心と身体が健康に！

### 早寝のコツは早起きです!!

夜寝るのが遅くなってしまい、翌朝は  
ギリギリまで寝かせてあげたい！と思う事  
ありますよね…

ここで敢えて朝早く起こしてあげること  
で早く眠くなるリズムができます。

起床してから約15～16時間後に  
眠くなるホルモンが分泌されるためです！



### 早寝のポイント3つ

- ①毎日できるだけ同じ時間に布団に入る
- ②部屋は暗くする
- ③おもちゃ、テレビ（スマホ、ゲーム含む）  
は就寝の1時間前までにする

良い睡眠をとるために気を付けてたいこと  
日中は外でたくさん体を動かし日光を浴びる！

外で遊ぶことは楽しいだけでなく心と身体の健康に必要不可欠です。室内は衣服が汚れず楽ですが、一度騙されたと思ってぜひやってみてください♪



# PHOTO GALLERY

2025年度  
～秋の思い出～



寒さに負けない身体をつくろう

～元気に過ごすポイント～

着脱しやすい服装

外でたくさん遊ぶ

基礎体温が1℃上ると、免疫力は  
最大5～6倍に増加すると言われています。

手洗い・うがいも  
忘れずにね！



適切な服装で過ごすことで  
体温調整機能が養われます！



身体を動かすことで  
血行が良くなり免疫UP！



栄養バランスのとれた食事と  
良質な睡眠で、疲労回復！



## お問い合わせ先



まつやま保育園グループ

子育て支援センター ねっこ龍ヶ崎

<https://www.yamayurikai.or.jp/nekko/>

ねっこ龍ヶ崎

検索

お問い合わせ・  
お申し込みは  
Webへアクセス



ねっこ龍ヶ崎 × LINE@  
友だち募集中

イベント情報をお届けします

LINE@



※本紙に掲載されている画像等の無断転載・無断引用はご遠慮ください