

11月号 トマトくらぶ通信

令和7年10月発行
子育て支援センター トマトくらぶ
(めぐみこども園近く)
※巻高校グラウンド前の建物です
〒953-0044 新潟市西蒲区巻乙13
TEL 0256-78-8817

10月は例年に比べると気温の高い日が多かったですね。朝晩と日中の気温差が大きい時期です。風邪をひかないように気をつけていきたいですね。これから寒くなってくると、お家にこもってしまいがちですがトマトくらぶに気分転換に遊びに来ませんか。楽しい遊びを用意して待っています。

日	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土
		*年齢設定がある日でもどなたでも遊ぶことができます				1
2	3 文化の日	4	5 おやこ体操◎ 「ボール遊び」 10:30 講師：こども園体操講師	6 要予約 プレママ・プレパパ セミナー（対象：妊婦さんとパートナーやご家族2名以内） 講師：鷺尾助産師	7	8
9	10 大型絵本& 絵本の読み聞かせ 11:00	11	12 要予約 育児講座10:30 「睡眠と生活リズム」★ 講師：丸山マチ子さん	13	14 絵具でお絵かき◎ 10:00~12:00	15
16	17 要予約 誕生会&ハーフ Birthday ・発育測定 11:00	18 発育測定（1日）	19	20	21 要予約 離乳食講座 10:30 「お口の機能を 高めるコツ」♡ 講師：阿部助産師	22
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26 クリスマス製作★ 「きらきらツリー」 10:00~12:00	27 赤ちゃんの日♡ 10:30 ふれあい遊びと クリスマス製作 「きらきらツリー」	28 クリスマス製作★ 「きらきらツリー」 10:00~12:00	29
30						

- ・利用時間 月曜日～金曜日 9:00～15:00
- ・育児相談、健康、看護相談も随時行っています
- ・育児相談は電話でも受け付けています
- ・育児講座をご希望の方は電話かご利用時に予約を入れて下さい

年齢設定日

- ♡ 赤ちゃんの日…おおむね1歳未満
- ◎ トマトの日…おおむね1歳以上
- ★ どなたでもどうぞ！

★皆さんに気持ちよく利用してもらう為に以下の事にご協力ください

ご利用時のお願い

- ①発熱や風邪症状のないことを確認の上ご利用ください。
- ②各自水分補給できるものをご持参下さい。
- ③センター利用の際は、駐車場ではお子さんと手を繋ぎ、車に気をつけて下さい。
- ④お子さんは保護者の方が必ず見守って下さい。
- ⑤大型遊具はすべてお子さん専用ですので大人は使用できません。譲りあってお使いください。

11月の予定

5日(水) 10:30

おやこ体操◎「ボール遊び」

(運動スペースで行います)

講師：めぐみこども園体操講師

歩けるお子さんから参加できます

親子でできる楽しい体操遊びや

お子さんの運動発達に役立つ豆知識も
教えてもらいます。

12日(水) 10:30 **要予約**

育児講座「睡眠と生活リズム」

講師：丸山マチ子さん

睡眠はお子さんにとって成長、発達
の上でとても重要で脳の働きの上でも
大切です。どのように生活リズムを整
えたらよいか話を聞いてみませんか。
個別の相談もできます。

21日(金) 10:30 **要予約**

離乳食講座「お口の機能を

高めるコツ」

講師：はっぴい mama はうす

阿部助産師

お子さんの体の発達とお口の中の動きを
学んでもらいスムーズな離乳食がスター
トできるようにサポートします！離乳食
の食べ方に悩んでいる方も是非ご参加下
さい！

・お家の方は動きやすい服装で
お越し下さい

お近くに妊婦さんがいましたら是非
お声がけください。

6日(木) 10:30 **要予約**

プレママ・プレパパセミナー

(対象：妊婦さんとパートナーや

ご家族2名以内)

講師：鷲尾助産師

助産師さんから出産に向けての準備に
ついてお話を聞きながら、子育て支援
センターがどんなところか一緒に見てみ
ませんか？赤ちゃんのお世話や沐浴体験
も行います。※その他聞きたい内容があ
れば職員までお問い合わせください。

17日(月) 11:00 **要予約**

誕生会&ハーフ Birthday

・発育測定

お誕生会と6か月を迎えるお子さんの
ハーフ Birthday の会を行います。

一緒にお祝いしてくれる方も大歓迎です。

(誕生児・ハーフ Birthdayの方は

お申し込みください。お誕生児、ハー
フ Birthdayの方は、準備の為

10:40までにお越しください。)

・18日<火>は発育測定のみ行って
います。

26日(水)・28日(金)★

10:00~12:00

赤ちゃんの日

27日(木) ♡ 10:30

クリスマス製作

「きらきらツリー」

そろそろ町の中もクリスマスに彩られ
てくる頃です。一足早くクリスマス
ツリーを作ってお家に飾りませんか。

育児ひとくちメモ「9月・10月育児講座より

*心と身体を育てるタッチケア講座より

○安心

好きな人と触れ合うことの効果は、大きくなっても絶大です。

抱っこのお願いは後回しにしない方が、充電時間は短くなります。

○やりとり

親子でも触れるときにはひと声かけてくださいね。

○気持ち

ネガティブな気持ちも大切です。「今どんな気持ち？」を言葉にしていくと(言葉にしてみようと)自分のこと
がわかっていきます。

*「メンタルクライシス」講座より

- ・知ってる？メンタルクライシス⇒ストレスが蓄積し、心の許容量を超えた状態です。主な症状として、気分の
落ち込み、意欲の低下、イライラ、情緒不安定等があります。
- ・どんな時に起こる？⇒正解のわからない初めての子育て、体の痛みが辛い時等、また環境が変わる時にも
起こりやすくなります。仕事への復帰時、2人目以降の子ども誕生時にも起こりやすくなります。
必要に応じて専門家への相談、適切なサポートが必要になります。何かあれば職員にお声がけください。