

12月号 トマトくらぶ通信

令和7年11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

今年も残すところ1ヶ月程になりました。周囲ではインフルエンザの流行も聞かれています。12月はクリスマスに大掃除、お正月準備と何かと忙しい時期ですが、お家の方もお子さんも体調を崩さないように気を付けてくださいね。今年もお世話になりました。新しい年もどうぞよろしくお願ひいたします。

日	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土
	1	2	3 絵具でお絵かき◎ 10:00~12:00	4	5	6
7	8 エプロンシアター& 絵本の読み聞かせ 11:00	9	10 おやこ体操◎ 「ジャンプマット遊び」 10:30 講師：こども園体操講師	11	12 要予約 肩と肩甲骨まわりの ストレッチ講座★ 10:30 講師：太田千恵子さん	13
14	15 要予約 食のお悩み座談会 11:00 離乳食・幼児食相談会 11:30 講師：めぐみ こども園栄養士	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	22 手形・足形で お正月製作★ 10:00~12:00	23	24 赤ちゃんの日♡ 10:30 ふれあい遊びと 足形でお正月製作	25 手形・足形で お正月製作★ 10:00~12:00	26	27
28	29 年末休み (12/29~1/4 までお休み)	30	31			

- 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



- 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。

12月の予定

3日（水）10：00～12：00

絵具遊び◎

筆やスポンジ等色々なものを使って絵具でお絵かきしてみましょう。今月は「クリスマス」をテーマにお絵かきします。
※スマックを用意していますが汚れてしまっても差し支えない服装が安心です。

12日（金）10：30要予約

肩と肩甲骨まわりのストレッチ講座★

講師：Smile clover

太田千恵子さん

（女性の身体専門セラピスト）

持ち物：フェスタオル

毎日抱っこや授乳で肩がずっしり重くなっていますか？お家で簡単にできるストレッチをお伝えします。お子さんの年齢を問わずにあなたでもご参加下さい。肩をほぐして体も心もリフレッシュしましょう。

17日（水）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。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（木）は発育測定のみ行っています。

10日（水）10：30

おやこ体操◎

「ジャンプマット遊び」
(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。動きやすい服装でご参加ください。

15日（月）要予約

食のお悩み座談会★11：00

テーマ「食事で困っていること」

園職員と参加者の方でお話します。

離乳食・幼児食相談会★11：30

講師：めぐみこども園栄養士

離乳食や幼児食で困ったこと、心配事はありませんか。悩みを共有することでヒントをもらったり、専門の栄養士に話を聞いてみませんか。気軽にご参加ください。

23日（火）・25日（木）★

10：00～12：00

赤ちゃんの日

24日（水）10：30

手形・足形でお正月製作

お子さんの可愛い足形や手形を取り新年を彩る飾りを作って新しい年を迎えましょう。

育児ひとくちメモ「11月育児講座より」

*育児講座「子どもの睡眠と生活リズム」

- ・よく眠れないという時は、起きている時にどう過ごしているかも大事になります。
- ・疲れ過ぎ、刺激が多く過ぎになると、脳の興奮のため寝ることがうまくいかなくなります。
- ・お昼寝は睡眠時間の確保のほか、刺激のコントロールの役割もあります。
- ・寝る1時間前には光刺激（スマホ・テレビ）から離れることで、ホルモンバランスが整い睡眠覚醒リズムが作られます。
- ・生活リズムが狂った時は、夜ではなく朝起きる時間をいつも通りにする方が、リセットが楽です。
～参考にしてみてくださいね～

*育児講座には、育児のヒントになるお話がたくさん詰まっています。支援センターが初めてで不安という方や職員が全力でサポートいたしますので、是非参加してみてくださいね。