# 11月号　トマトくらぶ通信

令和8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月は晴れの日が多く気持ちの良い秋晴れが続きましたね。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。初めての方も職員がサポートしますので是非足を運んでみてください。

| 日 | 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3<br>文化の日 | 4<br>おやこ体操◎１０：３０<br>「ボール遊び」<br>講師：こども園体操講師 | 5 | 6 要予約<br>おやこ講座★10：３０<br>「親の個性・<br>子どもの個性」<br>講師：中村節子さん | 7 |
| 8 | 9 | 10<br>絵の具でお絵かき◎<br>10:00～12:00 | 11<br>エプロンシアター・<br>絵本の読み聞かせ<br>１１：００ | 12<br>赤ちゃんの日♡<br>１０：３０<br>「わらべ歌と<br>絵本の読み聞かせ」 | 13<br>発育測定（１日） | 14 |
| 15 | 16<br>発育測定（１日） | 17 要予約<br>誕生会 10：30<br>ハーフ Birthday<br>11：15 | 18 要予約<br>育児講座１０：３０<br>「タッチケア講座」★<br>講師：丸山マチ子さん | 19<br>ミニおしゃべり会★<br>14:00～15:00<br>（予約なしです。ご都合があえばどうぞ！） | 20 | 21 |
| 22 | 23<br>勤労感謝の日 | 24<br>クリスマス製作★<br>「クリスマス<br>オーナメント作り」<br>10：00～14：30<br><br>クリスマス<br>フォトスポットコーナー | 25<br>クリスマス製作★<br>「クリスマス<br>オーナメント作り」<br>10：00～14：30<br><br>作った作品と記念の写真を撮りませんか → | 26<br>クリスマス製作★<br>「クリスマス<br>オーナメント作り」<br>10：00～14：30 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | ＊講座や行事がある日でもどなたでも遊ぶことができます。<br>いつでも気軽にお越しください！ | | | | |

- 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（９：００～１６：００）
- 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

4日（水）
おやこ体操◎10：30
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
今月は「ボール遊び」です
親子でできる楽しい体操遊びを教えてもらいます。お子さんの運動発達に役立つ豆知識も教えてもらいながら親子で楽しい時間を過ごしませんか。広い場所で、たくさん体を動かしましょう。

6日（金）10：30 要予約
育児講座「親の個性・子どもの個性」★
講師：はっぴぃ mama はうす
中村節子さん
（個性心理学インストラクター）
～生年月日から素質を知ろう～
お子さん、ご家族の素質を知って子育てやご家族との関係性に活かしてみましょう。ご家族の生年月日をお持ちください。　持ち物：ペン・あればボードクリップ（紙を挟んで書けるもの）

12日（木）（予約はいりません）
赤ちゃんの日 10：30
読み聞かせやわらべ歌遊びをします。お友達作りに遊びに来てみませんか。

19日（木）（予約はいりません）
ミニおしゃべり会★
14：00～15：00
少人数で絵本の読み聞かせや親子でふれあい遊びをします。

24日（火）～26日（木）
10：00～14：30
クリスマス製作★
「クリスマスオーナメント作り」
一足早く、クリスマスの飾りを作ってお家の中をクリスマスカラーにしませんか。可愛いサンタとトナカイのセットを作ります。お家のツリーに飾っても、そのまま飾ってもいいですよ。

17日（火）要予約
誕生会10：30
ハーフ Birthday11：15
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。準備の為、誕生児は10：15までに、ハーフ Birthday の方は11：00までにお越しください。）
発育測定は13日（金）、16日（月）におこないます。

18日（水）10：30 要予約
育児講座「タッチケア講座」★
講師：丸山マチ子さん
（日本タッチケア協会認定指導者）
タッチケアとは語りかけながらお子さんにふれることです。情緒が安定し、ストレスホルモンが減ることがわかっています。年齢の制限はありませんので興味のある方は是非どうぞ！
持ち物：バスタオル（ねんね期のお子さんのみ）

## 育児ひとくちメモ「生活リズムと虫歯予防について」（9・10月の育児講座より）

・「生活リズムと睡眠」より
よく眠ることにより脳の海馬（感情のコントロールなどに関与）の育ちに大きな差がでます。
（0歳～6歳まで　睡眠時間12時間推奨　日本の子どもは睡眠時間が短いそうです）
前頭葉（思考・判断・感情のコントロール）はコミュニケーションで育つので、眠くない時間にしっかりコミュニケーションをとるとよいそうです。
背中をリラックスさせると眠りに入りやすいようです。やさしくなでてあげるのもいいですね。

・「親子のお口の健康」より
一人で上手に歯を磨けるのは10歳位なので、それまでは仕上げ磨きが大切です。
歯ブラシ選びは毛が密集したものを選ぶとソフトで汚れが落ちやすいそうです。
虫歯の原因になるおやつは甘味の強いものは控えめに、おやつの回数を決め（1日2回まで）、だらだら食べる事は避けましょう。

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。是非参加してみてくださいね。