

# 4月号 トマトくらぶ通信

令和8年3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

まだ寒い日もありますが、春らしい日差しが日増しに多くなってきました。桜の開花が待ち遠しいこの頃です。新年度がスタートして、お子さんとお家の方に出会えるのを楽しみにしています。是非遊びに来て下さいね。

日	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土
			1	2	3	4
5	6	7	8 おやこ体操 10:30◎ 講師：こども園体操講師	9 大型絵本& 絵本の読み聞かせ 11:00	10	11
12	13	14要予約 ミニおしゃべり会★ 14:00~15:00 *大勢が苦手、初めてで心配な方向けに少人数でお話しましょう!	15 おやこ体操◎ 10:30 講師：こども園体操講師	16	17 赤ちゃんの日♡ 「ふれあい遊びとこどもの日製作」 10:30	18
19	20 発育測定 (1日)	21要予約 誕生会 10:30 ハーフ Birthday 11:15	22 おやこ体操◎ 10:30 講師：こども園体操講師	23 こどもの日製作★ 10:00~12:00	24 こどもの日製作★ 10:00~12:00	25
26	27	28 絵具でお絵かき◎ 10:00~12:00	29 昭和の日	30	5/1	5/2

- ・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。

## 4月の予定

8日・15日・22日(水) 10:30

### おやこ体操◎

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「親子で柔軟」です。

親子でできる楽しい体操遊びを教えてください。お子さんの運動発達に役立つ豆知識も教えてくださ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。

・17日(金) ♡10:30

### 赤ちゃんの日

「ふれあい遊びとこどもの日製作  
～こいのぼりガーランド作り～」

・23日(木)・24日(金)★

「こどもの日製作  
～こいのぼりガーランド作り～」

5月5日はこどもの日。

お子さんの健やかな成長を願って記念に足形をとって作ります。

記念の撮影コーナーもありますよ

28日(火) 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よう。

今月は「桜」をテーマにお絵かきします。

※スモ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。

14日(火) 14:00～15:00

### ミニおしゃべり会★ 要予約

絵本の読み聞かせもあります！支援センターを利用したいけどちょっと行きにくいなと感じていたり、人が大勢のところが苦手な方が利用しやすいよう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。

是非ご参加ください！

21日(火) 要予約

### 誕生会 10:30

### ハーフ Birthday 11:15

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20日(月)に行います。

～ご利用の皆さんの

声を聞かせてください～

「ふれあい遊び遊び教えてほしいな」「育児講座〇〇について知りたいな」「こんな手作りおもちゃ教えてほしいな」など皆さんの声を大募集！します。どうぞ遠慮せず職員まで聞かせてください。

## 育児ひとくちメモ

### \*新生活のスタート\*\*\*心と体を健康に乗り切ろう\*\*\*

- ・ご家族の中でもお仕事の内容が変わったり、異動や転勤になったりと何かと環境が変わることの多い春は自分では感じていなくもストレスを感じやすくなっているものです。
- ・ストレス解消には睡眠や運動、趣味の時間をとるなど解消方法は人により様々ですが、ストレス解消に効果的なことを紹介します。

〈睡眠〉十分な睡眠は、脳や体の疲れが取れイライラや思い悩みの状態が緩和されるそうです。

〈運動〉ストレッチや散歩等、体を動かすことで気分転換になり、ストレス解消効果が期待できるそうです。

〈笑う・泣く〉思い切り泣いたり笑ったりすると、体の中では副交感神経が優位になります。

副交感神経には心や体をリラックスさせる効果があるそうです。