

9月号 トマトくらぶ通信

令和8年8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

今年も暑い夏でしたね。9月もまだまだ残暑が厳しそうですが引き続き熱中症対策を取り元気に乗り切りましょう。
9月も楽しい行事や講座がたくさんあります。初めての方も是非一度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 おやこ体操◎10:30 「風船遊び」 講師：こども園体操講師	3	4 要予約 おやこで手形アート★ 先着5組 9:30 講師：佐藤裕美さん 8月31日9:00 電話で予約開始	5
6	7 エプロンシアター・ 絵本の読み聞かせ 11:00	8 絵の具でお絵かき◎ 10:00~12:00	9 リスの壁飾り製作★ 10:00~14:30 敬老の日の プレゼントに	10 要予約 抱っこで体操♡ 10:30 講師：池田友美さん	11 発育測定(1日)	12
13	14 発育測定(1日)	15 要予約 誕生会 10:30 ハーフ Birthday 11:15	16 要予約 育児講座「生活リズムと 睡眠」★10:30 講師：丸山マチ子さん	17 リスの壁飾り製作★ 10:00~14:30 敬老の日の プレゼントに	18 リスの壁飾り製作★ 10:00~14:30 敬老の日の プレゼントに	19
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 ミニおしゃべり会★ 14:00~15:00 (予約なしです。ご都合 が あ え ば ど う ぞ !)	25 赤ちゃんの日♡ 10:30 「ふれあい遊びと 絵本の読み聞かせ」	26
27	28	29 要予約 保健師の日★ 10:00~11:15 講師：健康福祉課 保健師 (予約締切 9月25日まで)	30 要予約 わくわくコンサート★ 10:30 ママさんプラス☆ ひかりおんがく隊 による演奏	*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。 いつでもお気軽に 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。

9月の予定

4日(金)★9:30~11:00

おやこで手形アート 要予約

講師：佐藤裕美さん

予約先着5組

親子の手形をとって素敵な手形アートを作りませんか？
手形に素敵なイラストを入れてもらい記念の作品を作りましょう。
(※お渡しは次週になります)

10日(木) 10:30 要予約

抱っこで体操♡

講師：池田友美さん

首座り～抱っこで動ける位の親子対象

ストレッチをしたり、お子さんを抱っこして童謡に合わせて踊ります。丁寧に教えて下さるので踊りが苦手な方もご安心ください。ママは運動不足解消に！抱っこひもの使い方も教えてもらいます。

持ち物抱っこ(おんぶ)ひも

＜保護者の方＞・動きやすい服装

・素足になれる格好

・赤ちゃんと保護者の方の水分補給

15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11日(金)、14日(月)に行います。

16日(水) 10:30 要予約

育児講座「生活リズムと睡眠」★

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。

24日(木) (予約はいりません)

14:00~15:00

ミニおしゃべり会★

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。

25日(金) (予約はいりません)

赤ちゃんの日♡ 10:30

読み聞かせやふれあい遊びをします。お友達作りに遊びに来てみませんか。

29日(火) 10:00~11:15

保健師の日★要予約

講師：健康福祉課 保健師

授乳、離乳食、睡眠等日頃の育児で心配な事、聞いてみたいことはありませんか？個別相談ができるので、希望の方は職員までお知らせください。

(予約締切 9月25日まで)

30日(水) 10:30 要予約

わくわくコンサート★

ママさんプラス☆ひかりおんがく隊

による演奏会です。

曲目：となりのトトロメドレー

はたらくるま

アンパンマン 等

親子で楽しい時間を過ごしませんか。

育児ひとくちメモ「こどもの睡眠と生活リズム」(昨年度講座より)

- ・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。

～今月「生活リズムと睡眠」の育児講座があります。是非ご参加下さい～

*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も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。