2025 4月 しえんせんたー通信

・子育て支援センター「ひまわり」網走市駒場北４丁目２−18　TEL(0152)61−1700　FAX(0152)61−1701
・子育て支援センター「どんぐり」網走市北10条西３丁目９　TEL･FAX(0152)44−8700

♪しえんせんたー通信の更新情報やイベント情報を配信します♪

『お知らせメール＠あばしり』
QRコード読み取り
→空メールを送信

『網走市公式LINE』
QRコード読み取り
→お友達に追加
→基本情報アンケート
→受け取りたい情報
「妊娠・子育て」にチェック

心地よい春風と共に、新年度がスタートしました。今年度もお子さんと保護者の皆様に素敵な出会いがありますよう楽しい遊びやイベントを企画し子育てを応援していきたいと思います。一年間、どうぞよろしくお願いします！

ひまわり

	日	月	火	水	木	金	土
	午前		1日 遊びの広場(きらきら)	2日 遊びの広場(ぴよぴよ)	3日 遊びの広場(ばぶちゃん)	4日 遊びの広場(きらきら)	5日 支援開放
	午後		支援開放	サークル“ベイビーローズ”	支援開放	支援開放	支援開放
6日	午前	7日 支援開放	8日 **読み聞かせ** 遊びの広場(きらきら)	9日 遊びの広場(ぴよぴよ)	10日 遊びの広場(ばぶちゃん)	11日 遊びの広場(きらきら)	12日 支援開放
	午後	支援開放	支援開放	サークル“どらごん”	**初めてさんの日**	支援開放	支援開放
13日	午前	14日 支援開放	15日 **製作日** 遊びの広場(きらきら)	16日 **製作日** 遊びの広場(ぴよぴよ)	17日 **製作日** 遊びの広場(ばぶちゃん)	18日 遊びの広場(きらきら)	19日 支援開放
	午後	支援開放	支援開放	サークル“ベイビーローズ”	支援開放	支援開放	支援開放
20日	午前	21日 支援開放	22日 遊びの広場(きらきら)	23日 遊びの広場(ぴよぴよ)	24日 遊びの広場(ばぶちゃん)	25日 遊びの広場(きらきら)	26日 支援開放
	午後	支援開放	支援開放	サークル“どらごん”	**ベビーマッサージ**	支援開放	支援開放
27日	午前	28日 支援開放	29日 昭和の日	30日 遊びの広場(ぴよぴよ)			
	午後	支援開放		支援開放			

★遊びの広場：きらきら（２才以上）／10：00～11：30　・ぴよぴよ（１才）／10：00～11：30　・ばぶちゃん（０才）／10：00～11：30
★支援開放：午前／9：30～11：30　・午後／12：30～16：00　★ランチタイム　／11：30～12：30（月曜～金曜）

どんぐり

	日	月	火	水	木	金	土
	午前		1日 遊びの広場(よちよち)	2日 支援開放	3日 遊びの広場(すくすく)	4日 遊びの広場(よちよち)	5日 支援開放
	午後		遊びの広場(はいはい)	支援開放	支援開放	遊びの広場(はいはい)	支援開放
6日	午前	7日 遊びの広場(すくすく)	8日 遊びの広場(よちよち)	9日 支援開放	10日 遊びの広場(すくすく)	11日 遊びの広場(よちよち)	12日 支援開放
	午後	支援開放	遊びの広場(はいはい)	支援開放	支援開放	遊びの広場(はいはい) **ベビーマッサージ**	支援開放
13日	午前	14日 遊びの広場(すくすく)	15日 遊びの広場(よちよち)	16日 支援開放	17日 遊びの広場(すくすく)	18日 遊びの広場(よちよち)	19日 支援開放
	午後	支援開放	遊びの広場(はいはい)	支援開放	支援開放	遊びの広場(はいはい) **おっぱい相談**	支援開放
20日	午前	21日 遊びの広場(すくすく)	22日 **製作日** 遊びの広場(よちよち)	23日 **リフレッシュ講座** ＊支援開放とランチタイムはお休みです	24日 **製作日** 遊びの広場(すくすく)	25日 遊びの広場(よちよち)	26日 支援開放
	午後	支援開放	**製作日** 遊びの広場(はいはい)	支援開放 ※14:00から開館	支援開放	遊びの広場(はいはい)	支援開放
27日	午前	28日 遊びの広場(すくすく)	29日 昭和の日	30日 支援開放			
	午後	支援開放		支援開放			

今年度から、リフレッシュ講座・ミニ講演会後の支援開放は14:00 からとなります。お間違えのないようにお気を付けください。ご理解・ご協力お願いします。

★遊びの広場：すくすく（２才以上）／10：00～11：30　・よちよち（１才）／10：00～11：30　・はいはい（０才）／13：30～15：00
★支援開放：午前／9：30～11：30　・午後／12：30～16：00　★ランチタイム　／11：30～12：30（月曜～土曜）

支援センターの紹介

＊**遊びの広場**…年齢ごとに曜日を設定しています。自由遊び後、わらべうたや手遊び絵本の読み聞かせなどを楽しみます。

＊**支 援 開 放**…年齢に関係なく、支援センターで遊ぶことができます。

＊**子育て相談**…支援センター「どんぐり」「ひまわり」の2ヵ所で受け付けています。電話・面接どちらでもかまいません。お気軽にご相談ください。

＊**体 位 測 定**…遊びの時間内に計測することができます。ご希望の方は職員に声を掛けてください。

＊**そ　の　他**…読み聞かせ・栄養相談・歯の何でも相談・おっぱい相談・姿勢検査ベビーマッサージ・初めてさんの日・おたのしみ会など親子で楽しめる行事・講演会・リフレッシュ講座・子育てイベント・双子の会・公園や児童館へのお出かけも予定しています。

詳しくは毎月の支援センター通信やセンターに掲示しているポスターでお知らせします。

★おねがい★

支援センターは保護者同伴での利用となっています。支援センター利用の際におきたケガや事故については自己責任になります。お子さんと一緒に行動しましょう。

【読み聞かせ】

日時　4月8日(火)11:15～11:30

場所　支援センター「ひまわり」

毎月、図書館・読み聞かせサークル・ボランティアの方に「ひまわり」「どんぐり」交互に絵本の読み聞かせをしていただいています。
4月は読み聞かせサークル「そよかぜ」です。

【初めてさんの日】

日時　4月10日(木)13:30～15:00

場所　支援センター「ひまわり」

初めて子育て支援センターを利用する方、2･3 回目までの利用の方が対象となります。事前の申し込みは必要ありません。
初めて来館するきっかけに、お気軽にお越しください。
ひまわりは、毎月1回。 どんぐりは5月･8月･11月･2月に行います。

【おっぱい相談】

日時　4月18日(金)13:30～15:00

場所　支援センター「どんぐり」

おっぱいに関することを助産師さんに相談することができます。毎月一度、遊びの広場“はいはい”の時間に行っています。
事前の申し込みは必要ありません。

支援センター「ひまわり」からのお知らせ

4月･5月･6月の火曜日の遊びの広場“きらきら”は、0歳～未就学児の方であれば、どの年齢のお友だちも遊びに来ることができます。初めて遊びの広場を利用される方、兄弟で利用される方などたくさんの方の参加をお待ちしています。

5月の行事

＊支援センター「どんぐり」

8 日(木)　読み聞かせ
9 日(金)　おっぱい相談
16日(金)　ベビーマッサージ
19日(月)　初めてさんの日
23日(金)　リフレッシュ講座
（粘土クラフト）

＊支援センター「ひまわり」

8日(木)　初めてさんの日
12日(月)　栄養相談
29日(木)　ベビーマッサージ
31日(土)　双子の会

＊「どんぐり」「ひまわり」合同

11日(日)　ファミリーデー

＊詳細は5月の通信でお知らせします＊

今後の行事予定

6/　4(水)ミニ講演会(森で遊ぼう)
　12(木)歯の何でも相談(歯の話)
7/　8(火)歯の何でも相談
　9･10(水･木)縁日あそび
　15(火)リフレッシュ講座(陶芸)
　16(水)子育て講演会(エコセンにて)
8/27(水)ミニ講演会(救急救命)

研修センター駐車場が利用できない日

毎週火曜日の午後は利用できません。

4月の製作

子どもの日の製作です！
製作日は、表面の予定表でご確認ください。

＊リフレッシュ講座・バレトン＊

バレトンは「筋トレ・バレエ・ヨガ」の 3 つの要素を一気に楽しめる超簡単新感覚エクササイズ！音楽に合わせてゆったり体を動かした後にヨガストレッチで癒しの時間。
バレトンで心と体をリフレッシュしてみませんか。

日　時：4月23日(水)10:00～11:30
　※9:45～9:55までにおいでください
場　所：支援センター「どんぐり」
講　師：森宗　桃子氏
　（バレトン SS マスタートレーナー、無添加ごはん 88 代表）
定　員：10名　　参加費：500円
持ち物：ヨガマット(ヨガマットがない方はお貸しします)
　汗拭きタオル・水分補給用の飲み物

★当日は裸足になります。動きやすい服装でおいでください。
★4月8日(火)10:00より支援センター「どんぐり」「ひまわり」で、参加費を添えて申し込みください。
【参加は網走市在住の方のみです。電話での申し込みはご遠慮ください。】
★お子さんは、職員とボランティアの方がお世話をしますのでゆっくりと講座に参加することができます。
★託児をされる方は、お子さんの飲み物・着替え・オムツセットをお持ちください。
★この日は、支援センター「どんぐり」の支援開放(午前)とランチタイムはお休みとなります。

ファミリーデーのお知らせ

日　時　5月11日(日) 9:30～11:30
場　所　支援センター「どんぐり」
対　象　網走市在住の
　0歳から就学前のお子さんとご家族
　（小学生以上のお子さんの利用はご遠慮ください）

平日や土曜日は仕事があって、支援センターを利用できない方や初めての利用は家族と一緒にと考えている方など、ご家族で子育て支援センターに遊びに来てみませんか？
ゆーずども行いますので、是非遊びに来てください！

支援センターではベビーマッサージを行っています！

【どんぐり】

＊遊びの広場“はいはい”で、毎月1回ボランティアさん又は職員が行っています。
＊事前の申し込みは必要ありません。希望される方は、当日職員にお知らせください。日程は表面の予定表でご確認ください。

【ひまわり】

＊毎月 1 回 13:30～15:00 に、職員が行っています。
　マッサージ後に足形アート･おもちゃ作り･フォト撮影を行います。
《4 月足形アート　5 月おもちゃ作り　6 月フォト撮影》
＊希望される方は、支援センター「ひまわり」に 13:30 にお越しください。
　事前の申し込みは必要ありません。日程は表面の予定表でご確認ください。

【持ち物】 ベビーオイル ・ バスタオル ・ 防水シート

ベビーマッサージ後、授乳しますので必要であれば授乳ケープをお持ちください。

ユカリエ移動相談

子育て世代包括支援センター「ユカリエ」の職員が「ひまわり」に下記の日程で来館します！日頃の悩みや気になることを相談しませんか？

4月17日(木)…支援センター「ひまわり」10:00～11:30　保育士来館

保育園開放日

ひまわり保育園…4月の園開放はお休みです

保育園開放では、同年齢のお友達とのふれあいを楽しむことが出来ます。日程は、毎月の支援センター通信や支援センターに掲示しているポスターでお知らせします。