令和８年３月１日発行
子育て支援センターくるる
（本町２丁目 アップルとおかまち内）
開館時間　９：00～12：00
13：30～17：00
休館日　水曜日・祝日・年末年始
電話　025 - 757 - 1008（ＦＡＸ兼用）
Mail　t-kururu@city.tokamachi.lg.jp

十日町市 LINE

今冬は大雪に見舞われた十日町でしたが、晴れた日の暖かな日差しに春の訪れを感じられるようになりました。3月は入園や入学などの準備が始まります。新しいスタートに向けて体調管理に気をつけてお過ごしください。

## 3月の予定　（講座・行事の時も通常の利用が可能です）

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2　☆★<br>ごはん相談室<br>＜管理栄養士＞<br>（10:00～11:30）<br>受付11:00まで<br>はいはいアスレチック<br>（9:00～15:00） | 3　☆★<br>トンネル | 4<br>休館日 | 5　★<br>わくわく誕生会<br>（11:00～11:30）<br>「くるくるパネルシアター」 | 6　☆★<br>ベビーマッサージ教室<br>（10:00～11:30）<br>予約制 | 7<br>パパとあそぼう<br>（運動あそび）<br>（10:00～11:00）<br>予約制 |
| 8 | 9　☆★<br>つくってあそぼう<br>（9:00～15:00）<br>今月は「ぽっとん落とし」作りです<br>※なくなり次第終了です（30 個）<br>はいはいアスレチック<br>（9:00～15:00） | 10　☆★<br>つくってあそぼう<br>（9:00～15:00）<br>ボールプール | 11<br>休館日 | 12　★<br>親子で楽しむヨガ教室<br>＜スポーツインストラクター＞<br>（10:00～11:00） | 13　☆★<br>親子歯みがき教室<br>＜在宅歯科衛生士＞<br>（10:00～12:00）<br>予約制 | 14 |
| 15 | 16　☆★<br>避難訓練<br>（11:00～）<br>はいはいアスレチック<br>（9:00～15:00） | 17　☆★<br>トンネル | 18<br>休館日 | 19　☆★ | 20<br>休館日<br>（春分の日） | 21 |
| 22 | 23　☆★<br>はいはいアスレチック<br>（9:00～15:00） | 24　☆★<br>ボールプール | 25<br>休館日 | 26　☆★ | 27　☆★ | 28 |
| 29 | 30　☆★<br>はいはいアスレチック<br>（9:00～15:00） | 31　☆★<br>トンネル | | ※育児相談・身体測定は日曜日を除く毎日しています（身体測定を希望する方はフェイスタオルをお持ちください） | | |

・☆11時～★15時～　『サンサンたいそう』、ふれあい遊び、絵本の読み聞かせやペープサートなど

### 4月の予定

| | |
|---|---|
| 7日㈫ | よちよちタイム |
| 10日㈮ | ごはん相談室 |
| 16日㈭ | つくってあそぼう |
| 17日㈮ | つくってあそぼう |
| 21日㈫ | ベビースキンケア教室 |
| 23日㈭ | わくわく誕生会 |
| 25日㈯ | パパとあそぼう（おもちゃ工作） |

※青字は午後開催

### パパとあそぼう ～運動あそび～

講師：コーディネーショントレーニング認定普及員
マスター子ども身体運動発達指導士
村山　由香里さん
日時：３月７日（土）
午前10時～11時
申込：来館時または電話で予約をしてください

### 親子で楽しむヨガ教室

講師：フリースポーツインストラクター
山口　富士子さん
日時：３月12日（木）
午前10時～11時
※予約は不要です

🚗車でお越しの方は、まちなかステージ立体駐車場も無料で利用できます（くるる来館時に駐車券を提示→押印→分じろう１階事務室で駐車券を承認→無料）

## 2月7日　こどもの事故と応急手当

この日は８名の親子が参加。十日町地域消防本部救急救命士の「乳幼児の事故対応」についての講話とベビー人形を使った実践を行いました。参加者からの質問をご紹介します。

① こどもの救急車出動は何が多いですか？
➡熱性けいれんが多く、その他はケガの出動などです。

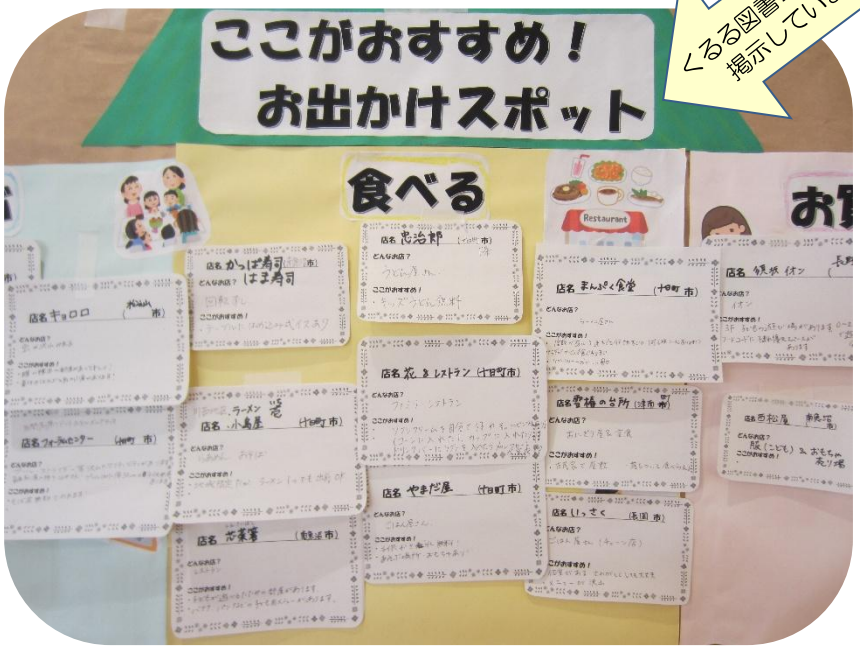
② 救急車を呼ぶか迷った時にかける電話（下記の番号）は誰が対応してくれるのですか？
小児救急医療電話相談（15 歳未満のお子さん）#8000
救急医療電話相談（大人:15 歳以上）#7119
相談時間　月～土曜18時～翌朝８時　日・祝日８時～翌朝８時
➡経験豊富な看護師などが医療機関の受診の必要性や対処方法等について助言します。

十日町管内では救急車が到着するまでの平均所要時間は 10.7 分です。到着するまでの患者への対応や処置などは電話で指示をします。

のどに詰まった時の背部叩打法の実技

**2月20日「くるる子育ておしゃべりタイム」**では
おうちの人から様々な情報交換が活発に
行われました

くるる図書コーナーに
掲示しています




**モノブロックが
仲間入りです！**

新幹線

ショベルカー

乗り物やロボット、お城など、いろいろな物を作って楽しもう

指先を使う遊びにピッタリ！

### 3 月のふれあい遊び
### ～ちゅるっちゅる～

ちゅるっちゅるっちゅ×３　パンパンパン
ちゅるっちゅるっちゅ×３　パンパンパン
ちゅるっちゅるって　さわっちゃおう
いろんなところを　さわっちゃおう　★

あたま　ちゅるっちゅる　ほっぺ　ちゅるっちゅる
まゆげ　ちゅるっちゅる　おみみ　ちゅるっちゅる
おくち　ちゅるっちゅる　おでこ　ちゅるっちゅる

★繰り返し

おてて　ちゅるっちゅる　かーた　ちゅるっちゅる
わーき　ちゅるっちゅる　おなか　ちゅるっちゅる
おへそ　ちゅるっちゅる　おしり　ちゅるっちゅる

### ファミリー・サポート・センターをご利用ください

子育て中のパパ・ママたちのサポートをしています。保育園の送迎や病院、買い物、外出など、子どもを預かってほしいときに利用できます。
（有料／１ｈ500 円）
利用したい人、興味のある人は、くるる内ファミリー・サポート・センター担当へお声かけください。
※事前に会員登録が必要です。
（☎025 - 757 - 1008）