

# かるがも 4

月号



心はずむ春！

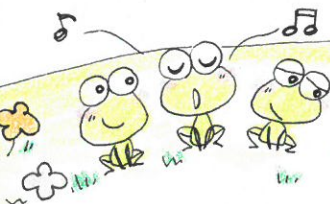
ぽかぽか陽気に誘われて

草花や虫たちが元気に遊び始めています

新しい出会いに大人も子どもも ワクワク ドキドキ♡

春の温かさに 心も体も優しく包まれながら

はじめの一步 踏み出してみてはいかがですか？



## 鶴ヶ島子育てセンター スタッフです

♡よろしくお祈いします♡



たかくわ きよみ

まっ、こいます♡



こやなぎ あきよ

あまびに  
来とね♡



おおた ゆき



子育て

家事

子育て中はいそがしい！

仕事

新しい生活、新しい環境、新しい出会いのある4月。  
 慣れない環境に体も心も疲れやすい中で、子育てと家事の両立は何かと大変！  
 時間に追われてばかりいるとイライラする原因になることも…。  
 忙しいママやパパが、ちょっとでも楽になる方法はないかしら…  
 先輩ママの「やってみてよかった」を紹介します。

おすすめ♡



ちょっとでも時短



《買い物の回数を減らす》

数日分をまとめて買い。ネット注文や個人宅配を利用する。

《料理をリメイク》

前日のメニューの味を変えて違うメニューに変化させる。

《冷凍庫の活用》

時間のある時にまとめて下ごしらえして冷凍保存。

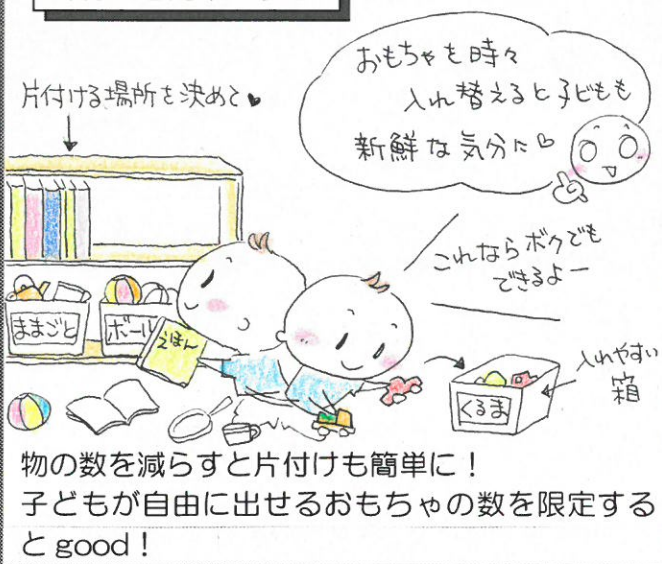
《隙間時間を有効活用》

「ついで掃除」「ついで片付け」など気づいた時にやり、汚れをためない。

《洗濯物の干し方》

角ハンガーやハンガーに干し、そのまま室内にひっかけておく。すぐにたたまなくてもシワにならずにすむ。

片付けを簡単にする



片付ける場所を決めよう

おもちゃも時々入れ替えるとお子も新鮮な気分かも

これならホクどまできるよー

入れやすい箱

物の数を減らすと片付けも簡単に！  
 子どもが自由に出せるおもちゃの数を限定するとgood！

パパ(ママ)に頼む



洗濯物も干す

食事作り

寝かしつけ

子どもと遊ぶ

お風呂

食事片付け

これならできるよ

買い物

えらじ

得意なことから頼んでみる。  
 「ありがとう！助かる〜」など感謝の気持ちを伝えるとパパ(ママ)もやる気UP↑↑

家事も育児もがんばりすぎず、時には「手抜き」も大事！  
 完璧を求めれば求める程ストレスに…。

大切なのは心も体も元気なこと。ちょっとした工夫で時間と心に余裕がうまれるかも。  
 親子の笑顔につながるとういんですね♡



in のんのん

鶴ヶ島子育てセンター「子育て講座」

# パパとあさんぽ



～のんびり散歩したり、しゃぼん玉したり♪

パパと一緒にあそんじゃおう！～

【日 時】 4月22日(日) 10:00～11:30  
\*雨天の場合、室内でふれあい遊びをします

【集合場所】 農業交流センター「のんのん」 芝生広場

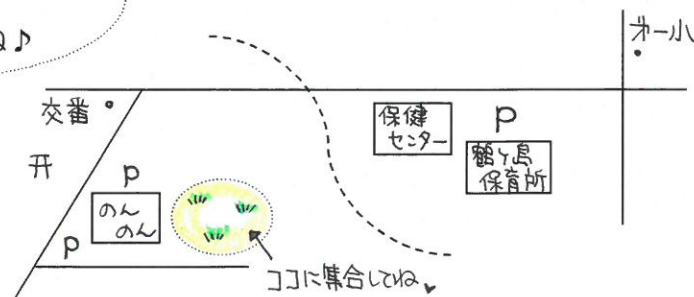
【対 象】 1歳～5歳児と父親 15組程度(申込み順)

5分前に  
集合してね♪



\*「のんのん」の駐車場には限りがあります  
なるべく徒歩、自転車等でお越しください

飲み物、タオルなど  
必要なものを  
持ってきてね♪



【申込み】

4月5日(木) 9時から電話または直接申込み  
鶴ヶ島子育てセンター(鶴ヶ島保育所内)

049-286-7201 (土日除く 9時～16時)



# 4月

# つるがしま子育てセンターの予定



鶴ヶ島市ホームページからも見られます♡

手作りおもちゃで自由にあそんだり、おしゃべりをしたり…

「つどいの広場」「こそだてひろば」「園庭開放」は、0歳から就学前のお子さんとママ、パパが気軽に立ち寄れる場所です。おじいちゃん、おばあちゃんも参加できます。時間内は出入り自由、予約はいりません。

保育士が、育児に関する相談や情報のご案内もしています。



<p>【つどいの広場】 女性センター「ハーモニー」託児室 午前 9:00 ~ 12:00 午後 1:30 ~ 3:30</p>	<p>【こそだてひろば】 第1~第4 水曜日(祝日は除く) 10:00 ~ 11:30 富士見市民センター</p>	<p>【園庭開放】 【パパの園庭開放】 9:30 ~ 11:00 鶴ヶ島保育所 園庭・保育室</p>
---	---	--

今年度より、  
子育てセンター  
担当になります

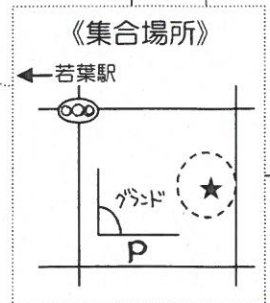
<p>【東部保育所つどいの広場】 9:30 ~ 11:30 鶴ヶ島東部保育所 園庭・保育室</p>
---

<p>【かるがも配布場所】 児童館、市民センター、保健センター、各つどいの広場、 子ども支援課、中央図書館、市民活動推進センターなど</p>
--



【問合せ】049-286-7201

日	月	火	水	木	金	土
1 	2 ← こそだてひろば・つどいの広場はお休みです →	3	4	5 午前 つどいの広場	6	7
8 	9 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	10 午前 東部保育所 つどいの広場 午後 つどいの広場	11 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	12 午前 つどいの広場	13	14
15 	16 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	17 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	18 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	19 午前 東部保育所 つどいの広場	20	21
22 子育て講座 パパとお散歩 ※詳細は中面 をご覧ください	23 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	24 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	25 子育て講座 「おそとであそぼう！ こそだてひろば」 【日時】4月25日(水) 10:15 集合(★印) 【場所】富士見中央近隣公園 【対象】0歳~3歳児親子 *市外の方も参加できます *申し込みは要りません *駐車場に限りがあります	26 午前 つどいの広場	27	28
29 昭和の日 	30 振替休日 		雨天中止 です			



※悪天候の場合、「つどいの広場」等、お休みする場合があります。※駐車場は他の施設と共通の為、混雑する場合があります