

ふれんず  
松阪市西之庄町  
150 番地  
TEL 26-3787

森のくまさん  
松阪市阪内町  
197 番地  
TEL 36-0253

げんきっこ  
松阪市小津町  
577 番地 3  
TEL 56-7974

かんがるー  
松阪市飯南町  
横野 885 番地  
TEL32-8111

やまっこ  
松阪市飯高町  
宮前 112 番地  
TEL46-0056



## 公立子育て支援センターだより 令和8年3月号



寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになってきました。窓から差し込む柔らかな日差しが子どもたちをそっと包み込んでくれている中で、かわいい笑顔がいっぱいの子育て支援センター・ルームです。今月も楽しい行事を計画しています。ぜひ、遊びにきてください。

### 子育て支援センター・ルームの利用について

- ・利用時間は 9:00~12:00/13:00~16:00 です。  
※お子さんの生活リズムに合わせてご利用ください。
- ・ご自宅での検温表の記入や来館時の手洗いのご協力をよろしくお願いします。

※行事によっては申し込みが必要な行事があります。たより2枚目3枚目の“行事・行事予定”をご確認ください。詳しくは、各子育て支援センター・ルームへお問い合わせください。



### にこにこタイム

～保育園・幼稚園・こども園に入園前の  
お子さんと保護者のみなさん～  
日時:3月5日(木) 10:00~11:30  
場所:射和地区市民センター  
申し込み・問い合わせ 29-2002

### はっぴいくまさん

～保育園・幼稚園・こども園に入園前の  
お子さんと保護者のみなさん～  
日時:3月6日(金) 10:00~11:30  
場所:櫛田地区市民センター  
申し込み・問い合わせ 28-2675

### こんにちは赤ちゃん

～保育園・幼稚園・こども園に入園前の  
2歳までのお子さんと保護者のみなさん～  
日時:3月11日(水)10:00~11:00  
場所:天白公民館  
問い合わせ:48-3812(嬉野保健センター)

### 親子であそぼう会

～保育園・幼稚園・こども園に入園前の  
お子さんと保護者のみなさん～  
日時:3月19日(木) 10:30~11:30  
場所:中川新町地域交流センター  
申し込み・問い合わせ 48-3010



### 3月の行事



3月		センター名	時間	行事名	予約方法	定員	申し込み関係
1	日						
2	月						
3	火	やまっこ	10:00~11:00	あそぼう会	来館・電話	6組	2月17日(火)から
		ふれんず	11:30~12:00	むすんでひらいて			
4	水	げんきっこ	10:00~11:00	保健師さんのおはなし	来館	15組	2月19日(木)から
5	木	かんがるー	10:30~11:00	健康講座 (女性の健康習慣のお話)			
		出張ひろば(射和)	10:00~11:30	にこにこタイム	射和地区市民センター(29-2002)へ事前申し込み		
6	金	かんがるー	10:00~11:00	♥フラワーアレンジメント (西川由季さん)	来館	10組	2月19日(木)から【託児あり】 材料費:600円
		出張ひろば(櫛田)	10:00~11:30	はっぴいくまさん	櫛田地区市民センター(28-2675)へ事前申し込み		
7	土						
8	日						
9	月	森のくまさん	10:00~11:00	♥親子ピクス (保田いづみさん)	来館	10組	2月20日(金)から
		ふれんず	11:00~11:30	あかちゃんあそびましょ			満1歳までのお子さん対象
10	火	やまっこ	9:30~11:00	乳幼児健診相談 (保健師による身体測定・健康相談)	来館・電話	8組	事前申し込み (持ち物:タオル・母子手帳)
11	水	出張ひろば(天白公民館)	10:00~11:00	こんにちは赤ちゃん	問い合わせは嬉野保健センター(48-3812)へ		
12	木	やまっこ	10:00~11:00	リフレッシュ・ママの会	来館・電話	6組	事前申し込み
		ふれんず	10:00~11:00	みんなであそぼう	来館	15組	2月26日(木)から
13	金	かんがるー	10:00~11:00	♥足育あーちゃんの足育講座 (すずきあきよさん)	来館	10組	2月27日(金)から
14	土	森のくまさん	11:00~11:30	森くまさんであそぼう			
15	日						
16	月						
17	火	かんがるー	10:30~11:00	ぐりとぐら絵本の会			
		ふれんず	11:00~11:30	おたんじょう会			
18	水						
19	木	げんきっこ	10:30~11:00	かみふうせんのおはなし会			
		出張ひろば(中川)	10:30~11:30	親子であそぼう会	中川新町地域交流センター(48-3010)へ事前申し込み		
20	金						
21	土						
22	日						
23	月						
24	火	かんがるー	9:30~11:30	乳幼児健診相談 (保健師による身体測定・健康相談)	来館・電話	12組	3月17日(火)から (持ち物:タオル・母子手帳)
25	水						
26	木						
27	金						
28	土						
29	日						
30	月						
31	火						

※行事は、中止や変更になることがあります。詳しくは、各支援センターにお問い合わせください。

#### ★お知らせ★

- ・ふれんず…3月12日(木)は、ふれあいルームで行事を行います。この日は、駐車場は行事申し込みの方優先になります。
- ・かんがるー3月4日(水)は社協主催の太極拳があるため午後からは、ふれあいルームのみの使用となります。
- ・げんきっこ…3月4日(水)は、ふれあいルームで行事を行います。

【行事名に♥マークがあるものは同じ講師さんによる行事です】

\*同じ講師さんによる同じ行事は、たくさんの方に参加していただきたいため、子育て支援センターが違っていても重複して申し込みすることはできません。ただし、申し込みに空きがある場合は参加していただけることもあるので、各支援センター・ルームへお問い合わせください。

森のくまさん 3月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

\*3月20日(金)は祝日のため休館となります。

げんきっこ 3月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

\*3月20日(金)は祝日のため開館します。



# 4月の行事予定

(2月27日現在の予定です。変更になる場合がありますので、詳しくは、翌月のたよりでご確認ください。)



4月	センター名	時間	行事名	予約方法	定員	申し込み関係
1	水					
2	木					
3	金					
4	土					
5	日					
6	月					
7	火	ふれんず	11:30~12:00	むすんでひらいて		
8	水					
9	木	出張ひろば(射和) やまっこ	10:00~11:30 10:00~11:00	にこにこタイム リフレッシュ・ママの会	射和地区コミュニティセンター(29-2002)へ事前申し込み 電話・来館	5組 4月1日(水)から
10	金	出張ひろば(櫛田)	10:00~11:30	はっぴいくまさん	櫛田地区コミュニティセンター(28-2675)へ事前申し込み	
11	土					
12	日					
13	月					
14	火	やまっこ	9:30~11:00	乳幼児健診相談 (保健師による身体測定・健康相談)	電話・来館	5組 事前申し込み (持ち物:タオル・母子手帳)
15	水					
16	木	げんきっこ	10:30~11:00	かみふうせんのおはなし会		
17	金	ふれんず 森のくまさん	10:00~11:00 10:00~11:00	ふれんずであそぼう くまさん広場にあつまれ♪春	来館 来館	15組 15組 4月6日(月)から 4月3日(金)から
18	土					
19	日					
20	月					
21	火	かんがるー	10:30~11:00	ぐりとぐら絵本の会		
22	水	げんきっこ	10:30~12:00	こどもの食事Q&A		
23	木	出張ひろば(中川) やまっこ	10:30~11:30 10:00~11:00	親子であそぼう会 あそぼう会	中川新町地域交流センター(48-3010)へ事前申し込み 来館・電話	5組 4月10日(金)から
24	金	かんがるー げんきっこ	10:00~10:30 10:30~11:30	わくわくかんがるー げんきっこであそぼう!	来館 来館	15組 10組 4月10日(金)から 4月10日(金)から
25	土					
26	日					
27	月	ふれんず	11:00~11:30	おたんじょう会		
28	火	かんがるー	9:30~11:00	乳幼児健康相談 (保健師による身体測定・健康相談)	来館・電話	12組 4月21日(火)から
29	水					
30	木	森のくまさん	11:00~11:30	森くまさんであそぼう		

※行事は、中止や変更になることがあります。詳しくは、各支援センターにお問い合わせください。



【行事名に♥マークがあるものは同じ講師さんによる行事です】

\*同じ講師さんによる同じ行事は、たくさんの方に参加していただきたいため、子育て支援センターが違っていても重複して申し込むことはできません。  
ただし、申し込みに空きがある場合は参加していただけることもあるので、各支援センター・ルームへお問い合わせください。



森のくまさん 4月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

げんきっこ 4月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

\*4月29日(水)は祝日のため開館します。



# 手あそび・ふれあいあそび



子どもは、おうちの方とのあたたかいふれあいが大好きです。おうちの方が優しく笑いかけてくれることで安心し、より一層、素敵な笑顔を見せてくれます。ご家庭でもお子さんとたくさん触れ合って、楽しいひと時を過ごしてください。2月号に続き、今月はやまっこ・かんがるー・げんきっこで楽しんでいる手あそび・ふれあいあそびを紹介します。

## やまっこ

とんとんとんとん ひげじいさん  
とんとんとんとん こぶじいさん  
とんとんとんとん てんぐさん  
とんとんとんとん めがねさん  
とんとんとんとん てはうえに  
きらきらきらきら ては おひざ

(効果音バージョン)

とんとんとんとん ひげじいさん (ピヨーン)  
とんとんとんとん こぶじいさん (パーン)  
とんとんとんとん てんぐさん (ポキッ)  
とんとんとんとん めがねさん (ズリッ)  
とんとんとんとん てはうえに  
きらきらきらきら ては おひざ

(アンパンマン・バージョン)

とんとんとんとん アンパンマン  
とんとんとんとん しょくばんマン  
とんとんとんとん カレーパンマン  
とんとんとんとん ばいきんマン  
とんとんとんとん ドキンちゃん  
ランランランラン ほくチーズ ワン!

## 『ひげじいさん』



「とんとんとん」のところは  
こぶしを交互に4回たたく



「ひげじいさん」



「こぶじいさん」



「てんぐさん」

(2番の効果音の部分)



「ピヨーン」



「パーン」



「ポキッ」



「ズリッ」



「めがねさん」



「てはうえに」



(3番のアンパンマン・バージョン)



「アンパンマン」



「しょくばんマン」



「カレーパンマン」



「キラキラキラキラ」・「ランランランラン」  
両手をひらひらしながらおろして  
「てはおひざ」ひざにおく



「ばいきんマン」



「ドキンちゃん」



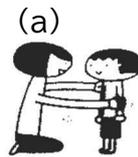
「ほくチーズ ワン」

\*CD「あそびうた」歌詞カードより引用

## かんがるー

## 『つんつんつん・とんとんとん』

- ① からだのぐあいはどうですか しらべます(a) ね(b)  
つんつんつん(c)・とんとんとん(d)  
もじよもじよもじよもじよ もーじよもーじよ(e)  
つんつんつん・とんとんとん・もーじよもーじよ(f)  
だいじょうぶ(g)



- ② あしーのぐあいはどうですか しらべますね(h)  
～後は①と同じです。～

※子どもの大好きなあそびです。

\*学研「あそび&ダンス&卒園のうた26 だんごむしたいそう」より 引用

## げんきっこ

## 『うまはとしとし』

お子さんを膝の上に乗せて楽しむふれあい遊びです。

- ♪うまは としとし ないてもつよい
- ♪うまは つよいから のりてさんも つよい

No.29 うまはとしとし



うま は と し と し な い て も つ よ



い う ま は つ よ い か ら の り て さ ん も つ よ い

※のりてさんのところを、お子さんの名前に変えて歌ってみるのも良いですね♪

\*「0・1・2歳のふれあいうた・あそびうた やさしさを育む 88 の関わり」監修 汐見稔行 より引用