

てとてでは、こんな事もやってるよ♪



☆畑で野菜を育てよう！



☆お母さんのリンパケア



☆絵本の読み聞かせ



☆親子で体を動かそう！&製作遊び&避難訓練



☆お譲り会



☆はいはいレース



☆ベビーマッサージ



☆助産師・保健師・びいどろ・ファミパ・救命救急・地域の方等

## 長崎市三重地区子育て支援センター てとて

R7.4月号

鳥の声がたくさん聞こえる豊かな自然に囲まれたセンターです。

ゆっくり親子で遊んだり、利用者同士で交流したり、子育て中の方への情報コーナーもあります。

不安な時、悩みを相談したい時もぜひいらしてくださいね。

子育てのツールの1つとして「てとて」をご利用ください♪

地域全体で一緒に子どもたちを育てていきたいと思っています。



### てとてで いっしょにすごそう



妊娠期からぜひ。



親や祖父母、叔父叔母等の保護者と一緒に。



就学前まで利用 OK！

小学生など上の子も一緒に OK！



ファミサボまかせて会員と。  
(事前連絡が必要です)

対象者：就学前の子ども（概ね3歳）とその保護者

（対象の子どもがいたら、その姉・兄も可。妊婦のみも利用可）

開設日：月曜日～土曜日 休館日：日祝日・年末年始

開館時間：10時～16時（子育て支援員常駐）利用料：無料

所在地：長崎市三重町57-1（ナビでは三重町58の方が正しく表示されやすいです）

電話番号：095-801-6177 運営団体：社会福祉法人むつみ福祉会

#### <アクセス>

- ・車…無料駐車場があります。
- ・バス…「東上」バス停から徒歩約1分  
「三重」バス停から徒歩約5分



#### ご利用の際のお願いとお知らせ




◎風邪などの感染症の方は、熱や咳の症状がおさまってからのご利用をお願いします。たまに咳が出る方はマスクを使いながら、自分にも周りにも優しく過ごしましょう

◎てとてでは、今後も安全安心に利用できる環境保持のため、消毒・換気の継続をしていきます。ご協力宜しくお願いいたします。

◎来た時と、帰る時は手洗いをお願いいたします。

長崎市三重地区子育て支援センター「てとて」 R7.4月予定表

月	火	水	木	金	土	日
	1 予約不要 お譲り会 (10:00~15:00) 	2	3	4 清明せいメイ (清々しい青空 が広がる頃)	5	6
7	8	9	10 地域の日 (10:30~11:30) 	11	12	13 満月 
14	15	16	17	18	19 穀雨くわ(穀物 を潤す春の雨 が降る頃)	20
21	22	23	24	25	26 要予約 お母さんの リンパケア (10:30~11:00) 子の見守り有 	27
28	29 昭和の日	30 予約 10 助産師 野間田先生講座 (10:30~12:00) 子の見守り有 	絵本貸し出ししています♪ 自宅でも親子で絵本を楽しんでほしくて、 絵本の貸し出しをしています。 貸出期間：2週間1世帯 10冊まで 			

ブログ 
 LINE 
 インスタ 
 てとての日々の様子などは  
 こちらからどうぞ♪

★3/25(火)より講座予約スタート★

※予約は来館、電話(0958016177)、LINEにて

4/1 お譲り会 <持参物：エコバック>

お部屋の一部をお譲りコーナーにしています♪お譲り品も受付中。

4/10 地域の日

地域の方々にはふらっと寄っていただく日をつくってみました♪皆さんもお気軽に来てくだ  
さいね。今回は地域の言語聴覚士さんと作業療法士さんに来て頂きます♪  
(たまびよ&RinRin)

4/26 お母さんのリンパケア

講師(てとて職員)：渡部絵美(さくらの里助産院などでの産後7年歴 8年。  
お子さんを近く感じながら、ココロとカラダをゆるめるひとときを  
一緒に過ごしませんか?) 最後はゴロンと寝ころんでゆったり時間を過ごします。  
深呼吸しながらカラダをゆるめ、自分自身をたっぷり愛でていきます。  
ストレス解消、リラックス効果ありです 1♡

4/30 助産師野間田先生講座、今年のテーマは「命との語り～今私たちに大事なこと～」

長崎で唯一お産のできる助産院「さくらの里助産院プロジェクトマム」の助産師野間田真紀  
子先生を迎えて年間5回お話をしています。  
知ってるようで知らない、子育てについて・女性の悩み等幅広い内容で講座を  
企画しています。  
今回は「妊娠していなくても楽しめる妊婦クラス」  
あたまを使わない妊婦クラス!?「妊娠したら…」のノウハウなど、  
何をしたらいいんだろうの疑問質問にも答えます!

