

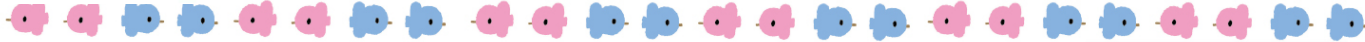


とまこまい子育て情報誌
のんき こんき げんき



第79号

2026. 4. 1発行



沼/端おひさま保育園



子育てルーム



【ルーム内の様子】

ぬくもりある木のおもちゃや手作りのおもちゃがたくさんあります♪
 親子で遊んだり他の親子と交流したり
 保育士と話してホッとできる場所です！
 ぜひ遊びに来てください♡



【外遊びの様子】

不定期ですが園庭を開放
 しています。夏は水遊びも♪



運動会



ベビーマッサージ



【行事の様子】

いろいろな行事があります！
 詳しくは広報とまこまい
 「おでかけガイド」をご覧ください！



クリスマス会



開放日 月曜日～金曜日(土、日、祝、年末年始は**お休み**です)

ルーム 9:00～11:30 0歳～就学前のお子さんと保護者

広場 13:00～15:30
 月・水・金 0歳～3歳までの歩けるお子さんと保護者
 火・水 0歳～3歳までの歩けないお子さんと保護者



楽しみましょう 子育てを のん気 こん気 げん気で！！



保育園ってどんなところ？

記事提供
みその保育園

★みその保育園の1歳児クラスの1日の生活を紹介します★



登園

保育士やお友達と
遊びながら過ごします



バスごっこ♪



おめんを
つくったよ！



オムツ交換は、活動やお昼寝の前後
その他お子さんに合わせて行っています。
発達に合わせてトイレの
練習もしています。

お昼寝 12:00頃～14:30



たくさん遊んでご飯を
食べた後はぐっすり
眠ってリフレッシュ！



ふうせん遊び
たのしい～！



遊びながら保護者の
お迎えを待ちます

降園



おやつ・食事は
アレルギーにも
対応しています。

9:15頃 朝のおやつ

(牛乳・お菓子または果物)

10:00頃 ～活動～

お天気☀のいい日はお散歩や公園へ！
季節に合わせて水遊
びや雪遊びも楽しみ
ます♪年齢に合わせ
た制作遊びもしてい
ますよ！



すべりだい
だいすき！

11:00頃 昼食

～ある日の献立～

- ・ごはん ・味噌汁 ・たらの磯部揚げ
- ・ゴマ人参 ・バナナ



15:00 午後のおやつ

手作りおやつの日もあります♪

～ある日のおやつ～

- ・ブルーベリージャムサンド ・牛乳



朝や夕方の時間には他のクラスの
お友達と過ごす時間があり、お兄さんや
お姉さんと遊ぶことを楽しんでいます。

苫小牧市立みその保育園

病後児保育

お子さんが病気の治りかけのときに「あと数日看病をしてあげたいのに、仕事を休めない」という経験をした方はいませんか？



病後児保育室では、看護師、保育士各1名が体調に合わせて対応し、年齢に合わせた玩具を提供して無理なく過ごせる環境で保育しています。予約を入れて、当日体調が回復し自園に登園する等のキャンセルもOKなので、お仕事が休めない、体調に不安を感じる時などには、安心のため病児保育を予約・利用してみませんか？

《登録しませんか》
保護者が就労していて、苫小牧市内の保育園、幼稚園、認定こども園、認可外保育施設に通園している児童が対象です。

- 1 利用登録
- 2 仮予約
- 3 病院受診
- 4 本予約
- 5 利用開始



楽しいおもちゃがた〜くさん♪

《お問い合わせ》

電話：0144-84-3603

受付時間：8:30~17:00 (月~金)



詳細はこちら

おすすめのレシピを紹介します

【和風サラダ】

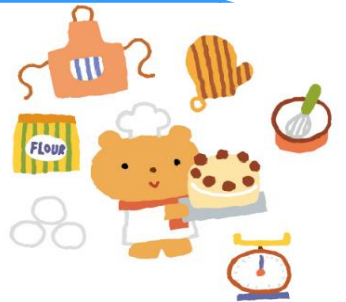
●材料(4人分)●



- ・ちくわ 40g (2本程度)
- ・キャベツ 90g (外葉2~3枚)
- ・きゅうり 80g (小ぶり1本)
- ・卵 48g (小さめ1個)
- ・サラダ油 小さじ1弱
- ・マヨネーズ 20g (大さじ1と1/2)
- ・しょうゆ 5g (小さじ1)

●作り方●

- ①フライパンに油を入れてから炒り卵を作り、冷ましておく。
- ②キャベツを千切りにしてゆで、水分をきって冷ましておく。
- ③きゅうりは千切りにしてさっとゆでて冷ましておく。
- ④ちくわは半月のスライスにする。
- ⑤ボウルにマヨネーズとしょうゆを入れて混ぜ、①~④を加えて和えたら完成。



苫小牧市ホームページにいろいろなレシピがありますよ~!



子ども・子育て相談ナビ

～利用者支援相談窓口～

～利用者支援員にご相談ください～

相談		窓口	
場所	市役所1階幼保施設課 (18番窓口 ピンクゾーン)	場所	子育て支援センター (教育・福祉センター 2階)
時間	9:00～17:00 (月～金)	時間	9:00～16:00 (月～金)
電話	0144-32-6224 (直通)	電話	0144-33-4751 (直通)

保育施設等の情報を
知りたい

一時的に子どもを
預けたい

保育園の入所について
知りたい

親子で遊べる場所を
知りたい

入所できなかったら？

子どもとのかかわり
がわからない等



利用者支援事業

保育入所やファミサポに関する説明会や転入者向けなどの子育て応援イベントの実施

保健師との連携

保健師相談
とまこまい子育て支援センターにて実施
(年に16回程度)

土曜相談会

平日来所が難しい方は、ぜひお越しください!!
*とまこまい子育て支援センターにて実施
(年に6回程度)

家庭訪問相談・オンライン相談

市役所や子育て支援センター等への来所が難しい方!!ぜひ、ご利用ください!

*詳細・申し込みはHPから

📌 ホームページ



- 土曜日、日・祝日、年末年始(12/29～1/3)はお休みです。
- 不在の場合があります。お電話にてご確認の上お越しください。

発行

苫小牧市こども未来部 とまこまい子育て支援センター
苫小牧市本幸町1丁目2番21号 TEL 33-4751

