



一般財団法人 医療と育成のための研究所清明会
地域子育て支援センター『みどり』
子育て通信 11 月号

イベントの受付開始
 10月27日(月) 13時30分～
 電話：0172-32-0510

No.379

☆利用対象☆



・妊産婦
 ・未就園児とその保護者
 (幼稚園や保育園に通っていない児童)

☆ボディメンテナンス講座☆



予約時間や利用方法について、別紙又はホームページに記載しておりますので、ご確認の上、お申し込みください。
 ※おつりのないようにご準備いただけると大変助かります。



| にち | げつ | か | すい | もく | きん | ど |
|-----------------|---|--|---|---------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| 1 | ☆利用対象☆ ・妊産婦・未就園児とその保護者 (幼稚園や保育園に通っていない児童) | | | | | 1 |
| 2 | 3 文化の日 | 4 給食体験 11時30分～12時30分 | 5 | 6 | 7 | 8 パパと遊ぶうデー 10時～12時 |
| 9 | 10 ママのための あんよピクス 10時～11時 | 11 移動 おもちゃ館 藤代地区 10時～12時 | 12 Jun ちゃん & うさちゃんの すくすく体操 10時～11時 | 13 | 14 | 15 ぴよんぴよんず サークル 10時～12時 |
| 16 | 17 | 18 ベベフィールド サークル 10時15分～11時15分 | 19 おやつ体験 15時30分～ | 20 ベビー マッサージ教室 10時～11時 | 21 給食体験 11時30分～12時30分 | 22 |
| 23/30 勤労感謝の日 | 24 振替休日 | 25 ベベフィールド サークル 10時15分～11時15分 | 26 給食体験 11時30分～12時30分 | 27 かあさん食堂 10時～12時 | 28 | 29 パパと遊ぶうデー 10時～12時 |

支援センターの住所は、弘前市吉野町7-10です。駐車場は2ヶ所ありますので、地図を参考にしてください。

☆開放時間☆

9時～17時
 ※16時30分から
 玩具の片付けの
 声掛けをさせて
 いただきますので、
 ご了承ください。

☆My タオル
 持参のお願い☆

お子様が眠った時や
 這い這い前のねんね
 の時期に敷くために
 使いますので、タオル
 をご持参ください。



給食体験

♡メニュー紹介♡1家族1回限定
 4日(火)…こぎつねご飯・鶏塩マヨ・豆腐
 小松菜のなめたけ和え
 じゃがいものごまがらめ・野菜ジュース
 21日(金)…ハッパ・ランチ風ご飯・えびフライ
 ミートボール・ミモザサラダ・コンソメスープ・ブルーチーズ
 26日(水)…わかめご飯・和風ハンバーグ
 人参のごまみそサラダ・キャベツとえびの中華
 スープ・パン缶
 持ち物:食事前17時
 おしぼり又はウェットティッシュ
 食事代:1食250円(親子2名で500円)



☆パパと遊ぶうデー☆

8日(土)・29日(土)

支援センターは、パパも気軽に利用できる場所です。ママと子どもがどんな場所でもどんな玩具で遊んでいるのか是非見学に来てください。パパだけでも、ママと一緒に、知り合いの方を誘ってでも welcome です。山あり谷ありのサーキットコーナーやもじゃもじゃコーナー、そしてエネルギー補給できるおやつコーナーを設置しております。

参加費:無料

ママのためのあんよピクス

10日(月)講師:境 江利子氏

ママの産後ケアや健康維持に、むくみ予防やダイエットワーク体験をしましょう。
 4 か月以上のお子様は、一時保育での託児となります。4 か月未満のお子様は、一緒に支援センターにお越しください。
 ○託児場所:吉野町3-3(駐車場有)
 →みどり保育園駐車場側の別棟2階
 おむつ・おしり拭き・バスタオル2枚・ミルク等をカバンに入れてお預けください。
 託児料金:1時間100円
 ○あんよピクス会場
 →支援センター(吉野町7-10)



移動おもちゃ館11日(火)

場所…致遠児童センター



(弘前市浜の町北1丁目8-1)

保育園から、車に玩具を積んで向かいます。玩具での遊びを楽しんだ後は、手遊びや紙芝居、体操や集団遊びなど、保育園での生活を体験しましょう。

藤代地区の子育て支援員さんが温かく迎えてくれますよ。

場所や駐車場に関するお問い合わせは
 下記の連絡先へお願いいたします。
 連絡先:0172-40-0072

参加費:無料

Jun ちゃん&うさちゃんの

すくすく体操(1歳～)



12日(水)

講師:健康運動療法士 小関潤子氏

親子のふれあい遊びを通して、運動機能の発達を促します。家庭でもできるワンポイントアドバイスなど、発達について気になることがありましたら、ご相談ください。

0歳児の見学もOKです。

参加費:無料

☆サークル支援☆

・ぴよんぴよんずサークル 15日(土)

ふたごちゃんやみつごちゃんなど、
 多胎児家族のサークルです。

・ベベフィールドサークル

18日(火)・25日(火)



世界の音楽に合わせた親子遊びや多言語での交流を楽しむサークルです。ぜひ遊びにきてくださいね。



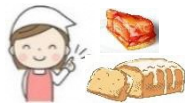
おやつ体験 19日(水)

メニュー:タルトタタンパウンド

保育園調理師による手作りおやつを提供いたします。今回はタルトタタンパウンドを予定しています。友達と一緒に、いただきますの挨拶をして、楽しいおやつタイムを過ごしましょう。

♡おやつ代1食50円

(親子2名で100円)



ベビーマッサージ教室

20日(木)講師 佐澤琴奈氏

(RTA 指定スクール コトノハ)

ベビーマッサージは、赤ちゃんの便秘の解消や免疫力アップが期待できます。また、首すわり、寝返りなど、赤ちゃんの発達を促す効果もあり親子のコミュニケーションが深まります。

対象:生後2か月～満1歳

持ち物:バスタオル・水分補給用飲み物

オイル代:200円



かあさん食堂 27日(木)



講師:弘前市食生活改善推進員

「おいしい楽しい弘前の健康」をテーマとしたおすそめしレシピを紹介します。作るもよし、見るだけ食べるだけでもよし。お子様の状態に合わせて気軽に参加してください。11時30分から食事タイムとなります。

♡メニュー紹介♡

・えびと豆腐のあんかけ・小松菜と長芋のじゃこ炒め・白菜となめ茸のさっぱり和え
 ・揚げない大学芋・季節の果物
 持ち物:調理参加(エプロン・三角巾・マスク)
 食事代:1食250円(親子2名で500円)

地域子育て支援センター 「みどり」ご案内

開放時間は9時～17時です。
(※16時30分から玩具の片付けの声掛けをさせていただきますので、ご了承ください。)



這い這いする赤ちゃんが遊ぶ施設ですので、靴下着用でご利用ください。

また、SDGSに取り組んでおります。施設内にはハンドペーパーを備えておりますが、ハンカチ持参のご協力をお願いいたします。



お子様が眠くなったら、2階の部屋をご利用ください。
子ども用タオル2枚(掛け用と敷き用)をご持参いただくと大変助かります。外出時の習慣とし、車に常備しておくとお便利ですね。



【みどり保育園 園庭】
支援センターから園庭までは遊歩道でつながっています。



センターには、普通乗用車4台、軽自動車3台分。
また、第2駐車場には、普通乗用車6台分の駐車スペースがあります。

冷蔵庫、電子レンジ、電気ポット
電気ケトル等使用可。
飲食スペースも有りますので、昼食を持参してゆっくりお過ごしください。



砂場遊びを体験できます。



【清明会 庭園】

池には鯉が泳いでいます。ゆっくり散歩をしたり鯉の餌やり体験をしたり、自然の中で親子の時間を楽しみましょう。