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』

No.389

2026 子育て通信9月号

☆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)

☆ボディーメンテナンス講座☆

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。

☆おやつ体験☆

保育園調理師による手作りおやつを提供いたします。
かぼちゃ
にんじん
ほうれん草入りです。
4日(金)
「お野菜ドーナツ」
1食50円
(親子2人で100円)

にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
		1	2 Jun ちゃん&うさちゃんのすくすく体操 10時～11時	3 給食体験 11時30分～ 12時30分	4 おやつ体験 15時～ 15時30分	5 パパと遊ぼうデー 10時～11時
6	7 ママのためのあんよビクス 10時～11時	8 ベベフィールドサークル 10時15分～ 11時15分	9 あつまれBABY 10時～11時	10 ベビーマッサージ教室 10時～11時	11 ぴょんぴょんずサークル 10時～12時	12
13	14 ままコミュ 10時～11時	15 おはなし会 10時～11時	16	17 かあさん食堂 9時30分～ 12時30分	18	19 ぴょんぴょんずサークル 10時～12時
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24	25 給食体験 11時30分～ 12時30分	26 パパと遊ぼうデー ファミリー運動会 10時～12時 支援センターは13時から開放します。
27	28	29 ベベフィールドサークル 10時15分～ 11時15分	30			

支援センター
(住所)
〒036-8188
弘前市
吉野町7－10
駐車場7台完備
第2駐車場6台完備

☆サークル支援☆

・ぴょんぴょんずサークル
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。8月は活動をお休みしますが、支援センターに遊びに来てくださいね。

・ベベフィールドサークル
Bebe[ベベ]とは、赤ちゃんを意味します。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。

☆イベント受付　8月26日(水)13時30分～　TEL:0172－32－0510 ☆

Jun ちゃん&うさちゃんのすくすく体操

2日(水)

講師:健康運動療法士　小関潤子氏

ボールやフラフープなどの運動遊具を使用したり、親子のふれあい遊びを楽しみながら、運動機能の発達を促します。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。歩行可能なお子様が対象ですが、歩行前の場合、見学可能です。

参加費:無料

給食体験♡メニュー紹介♡

3日(木)…わかめご飯・鶏肉のみそﾏﾖ焼き
ひじき入りﾎﾟﾃｻﾗ・にゅうめん汁・ﾖｰｸﾞﾙﾄ
25日(金)…さつまいもご飯・ポパイサラダ
十五夜ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ・お月見汁・オレンジ
※お子様は、3回食が始まってから離乳食を提供いたします。食べる方の人数をお知らせください。
食事代:1食250円(親子2名で500円)
おつりの無いようにご準備ください。
持ち物:食事用エプロン・おしぼり等

☆パパと遊ぼうデー☆

5日(土)…保育園プチ体験
支援センター(吉野町7－10)
26日(土)…ファミリー運動会
みどり保育園(吉野町3－3)

5日は、保育園体験として、おやつを食べた後、手遊びや歌、紙芝居や絵本の読み聞かせなど、おはなし会と同じ内容で行います。5日・15日どちらか1回の参加となります。

26日は、保育園遊戯室でミニ運動会を行います。親子で楽しみましょう。

ママのためのあんよビクス

7日(月)講師:境　江利子氏

足は第二の心臓と呼ばれ、血液を全身に循環させる働きをします。ママの産後ケアや健康維持のために、足のマッサージやむくみ予防体操、ダイエットウォーク体験をしましょう。意識が変われば行動が変わり、行動が変われば身体が変わっていきます。お子様は、支援センター内で保育士が託児いたします。

託児料:100円

☆あつまれ Baby☆

9日(水)

どんぐりころころ助産院より助産師の三浦初枝先生をお招きいたします。育児相談、赤ちゃんの体重チェックや発達、ぐずりや吐き戻し、顔の湿疹、離乳食など気になることを話してみませんか?プレイルームでお子様と一緒に過ごしながら、気軽に参加できます。対象は、未就園の0歳児と保護者です。参加者同士の交流を通して、悩みを共有しましょう。

参加費:無料

ベビーマッサージ教室

10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:300円
おつりの無いようにご準備ください。
※オイル持参の場合は、徴収いたしません。

ままコミュ

14日(月)…主催:弘前友の会

「衣食住」に関する暮らしの知恵を学ぶ機会です。今月は、津軽こぎん刺しのくるみボタン作りにチャレンジです。刺し方を覚えると、自分でアレンジも可能です。針を使用しますので、お子様は親から離れ、プレイルームで保育士と遊びながら過ごします。人見知りが始まっている子は、泣くことも予想されますが、保育士が優しく見守りますので、ご了承ください。

参加費:400円
(材料費300円託児料100円)

おはなし会

15日(火)

おやつタイムを通して「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶にチャレンジ!その後、保育園の子ども達が大好きな絵本や紙芝居、パネルシアター、手遊び歌、集団遊び、体操などを紹介します。入園前に親子でプレスクール体験をしてみませんか?

5日のパパと遊ぼうデーと同じ内容で行いますので、同一世帯で5日・15日いずれか1回の参加とさせていただきます。

参加費:無料

かあさん食堂17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すめレシピを紹介します。調理参加は9時30分から。お子様が保護者から離れられる場合は、プレイルームで保育士と過ごしますが、状況によって親子で見学となります。一時預かり保育は、各自で予約が必要です。

♡メニュー紹介♡
ご飯・豚しゃぶとねばねば野菜の醤油麹和え・梅干しととろろ昆布の梅醤番茶風ｽｰﾌﾟ・かぼちゃのｻﾗﾀﾞ・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)
おつりの無いようにご準備ください。

地域子育て支援センター「みどり」ご案内

利用時間は９時～16時 30 分です。
(※16 時～片付けとなります。)

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有ります。

飲食スペースが有り、冷蔵庫、電子レンジ、電気ポット、電気ケトル、食器など使用可。

ウッドデッキと砂場は季節に合わせて有効活用します。

這い這いする赤ちゃんが遊ぶ施設ですので、保護者は靴下着用でご利用ください。
また、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。

２階の部屋では、親子でお昼寝も可能です。
※外出用のタオルを２枚車に常備しておくと便利ですので、習慣にしましょう。
ご家庭の香りつきタオルがあると、子どもも安心して眠ることができますね。

【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。
広い園庭を歩いたり走ったり、固定遊具を体験したり、身体をたくさん動かして遊びましょう。

【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。

みんなだいすきアンパンマン♡