



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 10月号

イベントの受付開始
 9月29日(月) 13時30分～
 電話：0172-32-0510

No.378

☆おやつ体験☆
 6日(月)
 15時30分～
 ♡メニュー♡
 『いもようかん』



さつまいもと寒天
 を使用した冷たく
 てさっぱりした
 ようかんです。
 お楽しみに☆
 料金:1食50円

☆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
☆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	4 パパと 遊ぼうデー あわてんぼうの ハロウィンパーティー 10時～11時
5 	6 おやつ体験 15時30分～	7 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	8	9 ベビー マッサージ教室 10時～11時	10 ぴよぴよず サークル 10時～12時	11 パパと 遊ぼうデー あわてんぼうの ハロウィンパーティー 10時～11時
12 	13 スポーツの日	14 りんごもぎ 体験 10時～11時	15 給食体験 11時30分～ 12時30分	16	17 移動 おもちゃ館 みつわ会館 10時～12時	18 ぴよぴよず サークル 10時～12時
19 	20 ままコミュ 10時～11時	21 給食体験 11時30分～ 12時30分	22 Jun ちゃん& うさちゃんの すくすく体操 10時～11時	23 かあさん食堂 10時～12時	24	25
26 	27 ママのための あんよビクス 10時～11時	28 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	29	30	31 給食体験 11時30分～ 12時30分	

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
 てくださいね。

☆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。

☆サークル支援☆

・ぴよぴよずサークル
 ふたごちゃんやみつ
 ごちゃん多胎児家族
 のサークルです。
 ・ベベフィールドサークル
 世界の音楽で行う
 親子遊びや多言語
 での交流を楽しむサ
 ークルです。遊びに
 きてね!



パパと遊ぼうデー(ママもOK)
 4日(土)・11日(土)

♡あわてんぼうのハロウィンパーティー♡

今月は、おはなし会とのコラボ企画です。
 ハロウィンにちなんだお話を聞いた後、みどり
 保育園まで散策し、各チェックポイントで元氣
 に「トリックオアトリート」と唱えましょう。
 ハロウィンお菓子ゲットだぜ!
 どんなキャラクターに会えるか楽しみにね。
 各自での仮装大歓迎です。
 場所:支援センターからのみどり保育園

給食体験(申し込み3日前まで)

1家族月1回限定

♡メニュー紹介♡

15日(水)・・・ひじきご飯・春雨サラダ・じゃがいも
 のみそ汁・たらのケチャップ あんかけ・りんご

21日(火)・・・栗ご飯・青じそ唐揚げ・ミザサラダ
 舞茸のすまし汁・みかんゼリー

31日(金)・・・ハロウィンパングのハヤシライス
 粉ふきいも・シザンサラダ・ぶどうジュース

持ち物:食事前エプロン
 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)



ベビーマッサージ教室

9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



りんごもぎ体験 14日(火)

現地集合9時50分

現地解散 11時

・場所…弘前市りんご公園

(弘前市清水富田字寺沢125)

りんごもぎは、ひと家族につき2個で
 す。みんなで、公園内の散歩や読み聞か
 せを楽しみましょう。料金は無料です。

・当日の連絡先

保育園携帯090-5835-2313

※集合時間に遅れる場合は、ご連絡ください。



移動おもちゃ館17日(金)

場所…みつわ会館



(弘前市大清水4丁目102-1)

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。

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:みつわ会館 0172-36-1021

参加費:無料

ままコミュ

20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。今回は収納アイデア
 について共有しましょう。部屋の整理は心の
 整理。何かと散らかってしまう生活空間を整
 えていきましょう。

お子様はプレイルームで保育士と遊んで
 過ごしますが、保護者から離れられない場合
 は、親子で参加となります。

参加費:無料



ママのためのあんよビクス

27日(月)講師:境 江利子氏

ママの産後ケアや健康維持に、おくみ予
 防やダイエットウォ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

○あんよビクス会場

→支援センター(吉野町7-10)



Jun ちゃん&うさちゃんの
 すくすく体操(1歳～)

22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



かあさん食堂 23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ながら気軽に参加
 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♡

・鯖そぼろのピビンパ・チーズ茶わん蒸し
 ・スッパの香味漬け・季節の果物

持ち物:調理参加(エプロン・三角巾)

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。