



2026 子育て通信 10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  
メンテナンス講座☆

都合により、当  
面の間お休みいたし  
ます。再開をお楽しみに  
しててください♡

☆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。

30日(金)  
「かぼちゃの  
カップケーキ」  
1食50円  
(親子2人で100円)

| にち                                               | げつ                                           | か                                          | すい                                 | もく                               | きん                                    | ど                                                      |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| イベントの受付開始<br>9月28日(月) 13時30分～<br>電話:0172-32-0510 |                                              |                                            |                                    | 1                                | 2                                     | 3<br>パパと<br>遊ぼうデー<br>あわてんぼうの<br>ハロウィンパーティー<br>10時～11時  |
| 4<br>                                            | 5<br>Jun ちゃん&<br>うさちゃんの<br>すくすく体操<br>10時～11時 | 6<br>ベベフィールド<br>サークル<br>10時15分～<br>11時15分  | 7                                  | 8<br>ベビー<br>マッサージ教室<br>10時～11時   | 9<br>ぴよんぴよんず<br>サークル<br>10時～12時       | 10<br>パパと<br>遊ぼうデー<br>あわてんぼうの<br>ハロウィンパーティー<br>10時～11時 |
| 11<br>                                           | 12<br>スポーツの日                                 | 13                                         | 14<br>りんごもぎ<br>体験<br>9時50分～<br>11時 | 15<br>給食体験<br>11時30分～<br>12時30分  | 16<br>移動<br>おもちゃ館<br>みつわ会館<br>10時～12時 | 17<br>ぴよんぴよんず<br>サークル<br>10時～12時                       |
| 18<br>                                           | 19<br>ままコミュ<br>10時～11時                       | 20<br>ベベフィールド<br>サークル<br>10時15分～<br>11時15分 | 21                                 | 22<br>給食体験<br>11時30分～<br>12時30分  | 23                                    | 24                                                     |
| 25<br>                                           | 26<br>ママのための<br>あんよボックス<br>10時～11時           | 27                                         | 28                                 | 29<br>かあさん食堂<br>9時30分～<br>12時30分 | 30<br>おやつ体験<br>15時～<br>15時30分         | 31<br>給食体験<br>11時30分～<br>12時30分                        |

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☆  
・ぴよんぴよんずサークル  
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。



パパと遊ぼうデー  
(ママも大歓迎)  
3日(土)・10日(土)

♡あわてんぼうのハロウィンパーティー♡

ハロウィンにちなんだお話を聞いた後、みどり保  
育園まで散策します。各チェックポイントで元気に  
「トリックオアトリート」と唱え、ハロウィンお菓子を  
ゲットしましょう。どんなキャラクターに会えるかお楽  
しみにね。各自での仮装 welcome です。

3日・10日いずれか1回でお願いします。

場所:支援センター&みどり保育園

Jun ちゃん&うさちゃんのすくすく体操  
5日(月)

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んだりしながら、  
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  
能なお子様を対象ですが、歩行前の場合、見学  
可能です。

参加費:無料



ベビーマッサージ教室

8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。



りんごもぎ体験 14日(水)

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、ひとり1個です。親子3人の  
場合は3個となります。みんなで、公園内の散  
歩やりんごの試食を楽しみましょう。

品種は当日のお楽しみです。

参加費:無料

・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。



給食体験♡メニュー紹介♡

15日(木)…ひじきご飯・鱈のタル焼き

かぼちゃの豆乳クリーム・もやしのみそ汁・みかん缶

22日(木)…卵サンド・えびフライ・ミートボール

フレンチサラダ・コンソメスープ・いちごヨーグルト

31日(土)…クロワッサン・ハロウィンハンバーグ

パン・キンサダ・ミネストローネ・牛乳

※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。食べる方的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:食事前エプロン・おしぼり等

ままコミュ

19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や家計についてなど、幅広  
く話題を共有したいと思います。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  
いきましよう。

お子様はプレイルームで保育士と遊んで過  
ぎますが、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ボックス

26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。お子様と一緒にの参加でも可能な内  
容ではありますが、託児が必要な場合には託児  
料が発生いたします。

託児料:100円



かあさん食堂 29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  
ぎますが、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♡

・白米・豆腐の肉巻きステーキ・山形芋煮

・青菜ときこのこのツナ和え・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あります。



ウッドデッキと砂場は  
季節に合わせて有効  
活用します。



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。



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  
おくとう便利です。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そうですね。



### 【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。  
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♡