



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3月号

No.383



☆利用対象☆



- ・妊娠婦
- ・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)

☆サークル支援☆

- ・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。様々な国の挨拶や自己紹介にチャレンジしましょう。動きやすい服装でおいでください。お待ちしております。



にち	げつ	か	すい	もく	きん	ビ
1	2	3	4	5	6	7
	おやつ体験 15時～ 15時30分	ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	給食体験 11時30分～ 12時30分			パパと 遊ぼうデー ○修了式 ○お楽しみ会 10時～11時
8	9	10	11	12	13	14
	ママのための あんよビクス 10時～11時	Junちゃん& うさちゃんの すくすく体操 10時～11時	給食体験 11時30分～ 12時30分		ぴょんぴょんず サークル 10時～12時	パパと 遊ぼうデー ○修了式 ○お楽しみ会 10時～11時
15	16	17	18	19	20	21
	ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分				春分の日	園行事のため 13時からの 開放となります。 (午前休み)
22	23	24	25	26	27	28
	給食体験 11時30分～ 12時30分			かあさん食堂 9時～ 12時30分 (食事のみの方は 11時30分～)	○修了式 ○お楽しみ会 10時～11時	
29	30	31				

イベント受付 2月 25日(水) 13時30分～TEL:0172-32-0510

おやつ体験「しらすせんべい」

2日(月)15時～

調理師による手作りおやつを提供いたします。メニューは、餃子の皮にしらすとチーズをのせて焼く「しらすせんべい」です。カルシウムたっぷりで、子ども達にも大人気。友達と一緒に、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)

おつりの無いようにご準備ください。



給食体験(申し込みは3日前まで)

○メニュー紹介○

4日(水)…鮭とキャベツのクリームパスタ
ポーチド・エッグ・焼きブロッコリー・りんごジュース
12日(木)…ビビンバ・丼・焼きギョーザ・
もずくのみそ汁・ヤクルト

23日(月)…わかめご飯・ごぼうサラダ
白身魚のタルタルソース・みかん缶
じゃがいものみそ汁

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・おしごり等

Junちゃん&うさちゃんの
すくすく体操(1歳～)

10日(火)
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



☆パパと遊ぼうデー☆

～修了式・お楽しみ会～



7日(土)・14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どんな玩具で遊んでいるのか是非見学に来てくださいね。1年間を振り返って、お子様の成長を一緒に喜びましょう。おはなし会とのコラボ企画で、季節の歌や手遊び、親子ゲームなどを楽しめます。7日・14日どちらか1回お申込みください。
参加費:無料

ママのためのあんよビクス

9日(月)講師:境 江利子氏



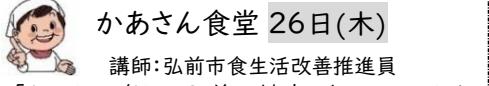
ママの産後ケアや健康維持に、むくみ予防やダイエットウォーク体験をしましょう。
4ヶ月以上のお子様は、一時保育での託児となります。4ヶ月未満のお子様は、一緒に支援センターにお越しください。

○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)



かあさん食堂 26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。

調理に参加したい方は9時からご参加ください。食事タイムは11時30分からとなります。
○メニュー紹介○

ご飯・焼きねぎと鶏肉のスープ・揚げない!ポン酢で
鮭の南蛮漬け・グレープフルーツのさっぱりサラダ

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)

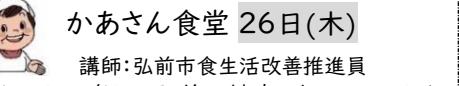
おつりの無いようにご準備ください。

Junちゃん&うさちゃんの
すくすく体操(1歳～)

10日(火)
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

ボディーメンテナンス講座
～自分のからだを知って 今より 元気に～

1. 9:00～9:20 5. 13:00～13:20
2. 10:00～10:20 6. 14:00～14:20
3. 11:00～11:20 7. 15:00～15:20
4. 12:00～12:20 8. 16:00～16:20

☆おひとり様1日1回 20分間 500円で
提供しております。

※おつりの無いように
ご準備いただけると
大変助かります。
土・日・祝祭日は休み。詳細は別紙に記載。



♡感謝♡

平成6年より弘前市の委託事業として取り組んできた地域子育て支援センターですが、令和6年より現在地に移転し、地域子育て支援センター「みどり」として、リニューアルオープンいたしました。また、令和7年度6月に始まったボディーメンテナンス講座は、たくさんの方にご利用いただき、心より感謝申し上げます。ありがとうございます。今後とも、どうぞよろしくお願い申し上げます。



地域子育て支援センター 「みどり」ご案内



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、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。



2階の部屋では、親子でお昼寝もOK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。



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が、冬期間は、雪のため駐車スペースが狭くなっています。



ウッドデッキと砂場は現在雪が積もっており、使用できません。



冷蔵庫、電子レンジ、電気ポット、電気ケトル使用可。
飲食スペースもありますので、持参した昼食を冷やしたり温めたりしてお召し上がりください。



【清明会 庭園】
池には鯉が泳いでいますが、冬期間は雪のため、入ることはできません。春が待ち遠しいです。

