



2026 子育て通信5月号

☆利用対象☆
未就園児と
その保護者

☆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。

※26日予定のボディー
メンテナンス体験講座と
は違い、有料となります
のでご注意ください。

☆おやつ体験☆
25日(月)

メニュー
「栗のパウンドケーキ」
保育園調理師による手
作りおやつを提供いた
します。

1食50円
(親子2人で100円)



| にち | げつ | か | すい | もく | きん | ど |
|------------|-------------------------------|--|---|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| | | | | | 1 こどもの日を 祝う会 10時～11時 | 2 |
| 3 憲法記念日 | 4 みどりの日 | 5 こどもの日 | 6 振替休日 | 7 | 8 ぴよぴよず サークル 10時～12時 | 9 パパと 遊ぼうデー 10時～11時 |
| 10 | 11 おはなし会 10時～11時 | 12 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分 | 13 Jun ちゃん& うさちゃんの すくすく体操 10時～11時 | 14 ベビーマッサ ージ教室 10時～11時 | 15 ゆりかご 保健室 10時～11時 | 16 ぴよぴよず サークル 10時～12時 |
| 17 | 18 | 19 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分 | 20 | 21 給食体験 11時30分～ 12時30分 | 22 給食体験 11時30分～ 12時30分 | 23 |
| 24 | 25 おやつ体験 15時～ 15時30分 | 26 ボディー メンテナンス 体験講座 1人10分(3人) | 27 | 28 かあさん食堂 9時30分～ 12時30分 | 29 給食体験 11時30分～ 12時30分 | 30 パパと 遊ぼうデー 10時～11時 |

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☆
・ぴよぴよずサークル
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。



・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 4月24日(金) 13時30分～TEL:0172-32-0510 🍓🍌🍓

🚩🚩🚩 **こどもの日を祝う会 1日(金)**
場所:みどり保育園 園庭
(雨天時は保育園遊戯室)
みどり保育園で行う『こどもの日を祝う会』に参
加し、0歳児クラス～5歳児クラスまでの全園児と
一緒に、こどもの日をお祝います。晴れの日
は、支援センター駐車場又は第2駐車場に車を停めて
ください。雨天時は、保育園前に駐車し、直接保育園
内にお入りください。
参加費:無料

👨👩👧👦 **☆パパと遊ぼうデー☆**
～保育園プチ体験～
9日(土)・30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。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。
9日・30日どちらか1回お申し込みください。
参加費:無料

📖 **おはなし会 11日(月)**
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。9日・30日のパパと遊ば
うデーと同じ内容で行いますので、どちらか
1回でお申し込みください。
参加費:無料

**Jun ちゃん&うさちゃんの
すくすく体操(1歳～)**
13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

ベビーマッサージ教室
14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

ゆりかご保健室
15日(金) (0歳～1歳半)
講師 秋田 友里氏(看護師・保健師)
「離乳食をあまり食べない」「今の食形態が
発達に合っているか?」赤ちゃんのお口や身
体の発達に関する相談会です。身体全体の
土台が整っていることが大切なため、睡眠や
便秘、身体の固さなどについても相談可能
です。食事の動画があればお持ちくださ
い。
参加費:無料

給食体験のメニュー紹介♡
21日(木)…ご飯・赤魚のしょうゆ煮
切り干し大根のサグ・春雨スープ・牛乳
22日(金)…えび・ラフ・焼きカレー・ラタン
オニオンリング・キャベツのマリネ・トマトスープ・フルーチェ
29日(金)…おにぎり・肉汁・マイ
白菜入りチャップチ・若筍汁・ヤクルト
※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:食事前エプロン・おしぼり等

ボディーメンテナンス体験講座
26日(火)(初めての方限定3名)
揉む・押す・流す等の手法を総合的に使った
『つば療法』を用いて、硬直した筋肉をほぐして
いきます。興味はあるけれど、なかなか踏み込め
ない方のために、無料で10分間お試しできる企
画となっております。お子様は、センター担当保育
士と一緒にプレイルームで過ごします。
① 10時～ ②10時20分～ ③10時40分～
是非、お試しください。お待ちしております。
施術費:無料

かあさん食堂 28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いたします。調理に参加
する方は9時30分から。食事タイムから参加
の方は11時30分からとなります。
♡メニュー紹介♡
・ご飯・焼き鳥缶ときのこの親子丼
・かぼちゃとブロッコリーの味噌マヨ・キウイソース
・ごぼうDEアヒルアタ・麦茶
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♡