



☆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)

2026 子育て通信7月号

にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
イベントの受付開始 6月29日(月) 13時30分～			1 Junちゃん&うさぎちゃんのすくすく体操 10時～11時	2 ベビー マッサージ教室 10時～11時	3	4 パパと遊ぼうデー 10時～12時
5 	6 おやつ体験 15時～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 おはなし会 10時～11時	9	10 びよんびよんずサークル 10時～12時	11 パパと遊ぼうデー 10時～12時
12 	13 ねぶた村見学ツアー 10時20分～11時30分	14 ベベフィールドサークル 10時15分～11時15分	15	16	17 園行事のため、お休みです。	18
19 	20 海の日	21 ボディメンテナンス体験講座 10時～11時	22	23 給食体験 11時30分～12時30分	24 リフレッシュ講座 10時～11時	25
26 	27 給食体験 11時30分～12時30分	28	29 おやつ体験 15時～15時30分	30 かあさん食堂 9時30分～12時30分	31 給食体験 11時30分～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☆  
・びよんびよんずサークル  
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。



・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。



☆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。どちらか1回でお申し込みください。  
6日(月)「シタデザート」  
ヨーグルト、サイダゼリー  
桃缶を使用しています。  
29日(水)  
「おさつチップス」  
さつまいもとバターを使用した焼き菓子です。  
1食50円  
(親子2人で100円)

Junちゃん&うさぎちゃんの  
すくすく体操(1歳～)  
1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。  
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  
2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。

☆パパと遊ぼうデー☆  
保育園プチ体験～4日(土)・11日(土)  
支援センターは、パパも気軽に利用できる  
場所です。ママと子どもが遊んでいる場所や  
玩具を是非見学に来てください。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。4日・11日どちらか1回  
でお申し込みください。天気が良ければ水  
遊びもできます。  
参加費:無料

おはなし会  
8日(水)  
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。  
4日・11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4日・8日・11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

ねぶた村見学ツアー  
13日(月)…現地集合 10時20分  
現地解散 11時30分  
場所…津軽藩ねぶた村  
津軽三味線やねぶた囃子の演奏を聴いたり、  
ねぶたの発祥についてお話を聞いたり、津軽を  
丸ごと体験できる施設です。  
みんなで行く楽しさも倍増ですね。  
・当日の連絡先  
保育園携帯090-5835-2313  
・参加費…大人600円 1歳2歳無料  
※駐車料金は1時間無料となります。  
※集合時間に遅れる場合は、ご連絡ください。

ボディメンテナンス体験講座  
21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。  
①10時～ ②10時20分～ ③10時40分～  
是非、お試ください。お待ちしております。  
施術費:無料

給食体験♡メニュー紹介♡  
23日(木)…ライス・ポロコック・タルタルチキン  
BLTサラダ・冷製コンスープ・フルーチェ  
27日(月)…ゆかりしらすご飯・白身魚フライ  
根菜の洋風炒め・白菜のみそ汁・ラフランスリー  
31日(金)…ロコモ井・和風ポテサラ・オレゾ  
千切り野菜のスープ  
※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

リフレッシュ講座♡癒しのアロマ♡  
24日(金)…講師:弘前大学大学院保健学研究  
科助教  
アロマオイルの中から  
お好みの香りを選び、  
エアーフレッシュナーを  
作ります。  
ママが参加している間は、お子様は  
保育士と一緒にプレイルームで遊んで  
過ごします。もちろん、お子様と一緒に  
参加もOKですよ。 参加費:無料

かあさん食堂 30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。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♡  
夏野菜のミートソースパゲッティー・さっぱりサ  
タ・モロヘイヤと卵のスープ・にんじんヨーグルト  
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。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♡