



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』
2026 子育て通信 8月号



No.388

☆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☆

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。

28日(金)
「パンプキンパイ」
1食50円
(親子2人で100円)

にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
8月						
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

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。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。

・ベベフィールドサークル
Bebe[べべ]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 7月30日(木)13時30分～ TEL:0172-32-0510 ☆

Jun ちゃん&うさちゃんのすくすく体操

3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。歩行可能なお子様が
対象ですが、歩行前の場合、見学は可能です。

参加費:無料

☆パパと遊ぼうデー☆

保育園プチ体験～8日(土)・29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。

8日・29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

ベビーマッサージ教室

20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。

給食体験メニュー紹介

5日(水)・・・牛玉ご飯・みそマヨはんぺん

納豆春雨・せんべい汁・りんごゼリー

21日(金)・・・バターライス・ハンバーググラ

タン・スマイルポテト・フレンチブロッコリー

ミネストローネ・フルーツポンチ

※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:食食用エプロン・おしぼり等

おはなし会

17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、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?8日・29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8日・17日・29
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

夏おわり祭り

24日(月)

津軽の夏を満喫し、なんとなく名残惜しい気持
ちになった皆様に、「夏おわり祭り」を計画しま
した。限定20組ではありますが、10時～15時お好
きな時間に来てください。くじ、おめん、輪投げ、
プカプカおもちゃすくいなどのコーナーを準備し
てお待ちしております。リビングとキッチン場所は、
祭り仕様となります。飲食はできませんので、
ご了承ください。時間帯によって駐車場が満車の
際には、第2駐車場をご利用ください。

参加費:無料

ゆりかご保健室

7日(金)

講師 秋田 友里氏(看護師・保健師)

お子さんの「好き嫌いが多い」「食べられる
ものが少ない」と悩んでいませんか?子ども
の偏食の原因や発達との関わりを知り、無理
なく食事を楽しむための関わり方や、ご家庭
で今日から実践できる工夫をわかりやすく
お伝えします。

参加費:無料

ボディメンテナンス体験講座

18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。

①10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 27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ごし
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♡

さば缶トマトカレー・厚揚げの南蛮漬け
青じろ香るノボリサラダ・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♡