



地域子育て支援センター

ひらま

2025年 11月号

TEL：080-7605-7295（開所時間中）

E-mail：kosodate.hirama@gmail.com

<https://note.com/midorinakurashi>

住所：川崎市中原区上平間1323

平間子ども文化センター内

委託運営団体：NPO法人みどりなくらし



Notelはじめました☆

地域子育て支援センターは、0歳から就学前のお子さんと保護者がいつでも立ち寄って遊んだり、おしゃべりしたり、のんびり過ごせる場所です。出入り自由です。プレママ・プレパパもどうぞ♪



☆開所日：火・木・金（祝日も開所しています）時間：9時半～12時半（時間内は出入り自由）

	月	火	水	木	金	土
26	27		29			1
	 	   	 	   	 	
2	3 	4 わくわく工作	5	6	7  	8
9	10	11 助産師さんの日	12	13 骨盤体操とセルフケア	14 わくわく工作	15
16	17	18 いしちゃんとあそぼう♪	19	20 お誕生日会（要予約） 身体測定	21	22
23	24 	25  	26	27  	28 離乳食相談（要予約）	29

☆わくわく工作・・・11月4日、14日 キットパスの手形足形で、紅葉をつくりましょう♪

☆助産師さんの日・・・11月11日 助産師さんに相談できます。詳細は裏面をご覧ください。

☆骨盤体操セルフケア・・・11月13日 10時半～ 予約不要 ※詳細は裏面をご覧ください。

☆いしちゃんとあそぼう♪・・・11月18日 子育てあるあるサミット、パネルシアターもあります💖

☆お誕生日会・・・予約制：ご希望の方は 2日前までにご予約をお願いします。

11月20日 11時00分 おたんじょうびカードと王冠をお渡しします。

11月生まれ&2025年5月生まれのハーフバースデー

☆身体測定・・・11月20日 身長と体重が測れます。

☆離乳食相談・・・11月28日 9時40分～12時05分 予約制：詳細は裏面をご覧ください。

☆クリスマス会・・・12月9日 ※12月2日からお申し込み開始です。

※身体測定の日時が合わない時は別の開所日にも出来ます。スタッフまでお声かけください。

※イベント参加以外のお友だちも幼児ルームで遊んでお過ごしください♪

※事前予約の場合、11月4日より受付開始（開所時間内：来所・電話）



〇●〇みなさまへ〇●〇

来所の際には、手洗い・アルコール消毒・おもちゃ使用後の除菌のご協力をお願いいたします。

(発熱・咳等の症状のあるお子さんや保護者はご遠慮願います。)

混雑時の滞在時間は1時間ほどとなります。ご不明な点は、スタッフにお気軽にご相談ください。

子育て等の相談は、お電話でもできます。☎ 080-7605-7295

♡ 離乳食でHappy Smile ♡



離乳食インストラクター コラム

【食材チェックリストの向き合い方】

毎日の離乳食、お疲れさまです！

今日は、離乳食アプリや本にある【食材チェックリスト】についてのお話です。

「ヒラメを探しているけど売ってない…」「白身魚の欄が埋まらない」

そんなふうに悩んでしまうママも多いですが、実はチェックリストは全部クリアしなくて大丈夫！ヒラメがなくても、他の白身魚を食べられればOKですし、魚にこだわらず肉や卵、豆類など、他のたんぱく質を進めても大丈夫です。野菜ひとつひとつのアレルギーを心配し過ぎる必要ありません。

食材を選ぶときは、

- ・旬の食材を中心に（おいしくて栄養価が高い）
- ・赤身の肉魚や卵・緑黄色野菜もバランスよく
- ・家族みんなで楽しめるものを
- ・アレルギー表示28品目は適切な時期に

この4つを意識すれば十分です。

チェックリストは参考程度でOK！

必要な栄養を意識しながら、楽しく美味しく食べましょう。



ちいさな離乳食教室HappySmile
たいなかゆきこ

〇●〇助産師さんの日〇●〇

11月11日（火） 10時から12時 ※予約不要
お母さんのからだのことや赤ちゃんのちょっと気になること、心配なこと・・・

なんでもお気軽にご相談ください☆

助産師：オリーブ母子相談室 柳澤裕美さん

〇●〇骨盤体操とセルフケア〇●〇

11月13日（木）10時半～ ※予約不要

予約不要 場所：2階幼児ルーム

産後ママたちがお家で簡単にできるストレッチや骨盤体操などを教えてもらいましょう♪

※動きやすい服装でお越しください。

講師：リンパ・骨盤ケアセラピスト ハルさん

〇●〇離乳食・幼児食相談〇●〇

11月28日（金）9時40分～12時05分

※事前予約制：先着10組（1組10分）

お困りなことを動画や写真に撮れる内容の際は撮ってきていただくと分かりやすいです。

離乳食インストラクター：たいなかゆきこさん



お友達登録・追加してね♪



NPO法人みどりなぐらし～身の丈で半歩先へ～

E-mail midorinakurashi@gmail.com

HP <https://midorinakurashi.jimdo.com/>