



地域子育て支援センター

ひらま

2026年 1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



Note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
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9 わくわく工作	10
11	12 成人の日	13 いしちゃんと あそぼう♪	14	15	16 骨盤体操と セルフケア	17
18	19	20	21	22 わくわく工作	23	24
25	26	27 お誕生日会 (要予約) 身体測定	28	29 離乳食相談 (要予約)	30	31



☆わくわく工作………1月9日、22日 キットバスの手形足形で、干支・獅子舞をつくりましょう♪

☆いしちゃんとあそぼう♪ ……1月13日 子育てあるあるサミット、パネルシアターもあります ❤

☆骨盤体操セルフケア………1月16日 10時半～ 予約不要 ※詳細は裏面をご覧ください。

☆お誕生日会………予約制：ご希望の方は、4日前までにご予約をお願いします。



1月27日 11時00分 お誕生日カードと王冠をお渡します。

1月生まれ&2025年7月生まれのハーフバースデー



☆身体測定………1月27日 身長と体重が測れます。

☆離乳食・幼児食相談………1月29日 9時40分～12時05分 予約制：詳細は裏面をご覧ください。

※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♪



●平間こども文化センターは、12/29～1/3の期間お休みです。

○●○みなさまへ○●○

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

♡ 离乳食でHappy Smile ♡

離乳食インストラクター コラム



思うように食べなかつたり、周りと比べて不安になることもありますよね。

今日は、ママの気持ちがグッと軽くなる10か条をお届けします！

- ① 赤ちゃんを家族の食卓に招き、食事の雰囲気と一緒に味わうことからスタート！
- ② いきなり食べられないのは当たり前
- ③ 赤ちゃんは食べ物を見て、触れながら安全確認をしています
- ④ ムリに食べさせると、嫌な食卓の記憶がインプットされます
- ⑤ 食材リストの順番よりも母乳ミルクで足りなくなる栄養素を中心にあげていく
- ⑥ 食べる量は赤ちゃん自身が決めるもの
- ⑦ 离乳食本は薄目で参考にする程度
- ⑧ SNSの情報は切り抜かれた一部の情報と心得る
- ⑨ 食材リストに振り回されず代替もOK
- ⑩ アレルギーチェックは卵・乳・小麦を中心にアレルギー表示28品目など進めれば安心

小さな一步が、赤ちゃんの“食べる力”を育てます♡

ちいさな離乳食教室HappySmile

たいなかゆきこ



NPO法人みどりなくらし～身の丈で半歩先へ～
E-mail midorinakurashi@gmail.com
HP <https://midorinakurashi.jimdo.com/>

何もイベントのない日も、ぜひ遊びに来てね☆
イベントの日でも、ゆったりとお過ごしくださいね♥
※お誕生日会は予約制です。ご希望の方はお申し込みくださいね♪

○●○骨盤体操とセルフケア○●○

1月16日（金）10時半～ ※予約不要

予約不要 場所：2階児童ルーム

みんな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♪

※個人施術5～10分は、初めての方を優先させていただきます。動きやすい服装をお願いします。

講師：リンパ・骨盤ケアセラピスト ハルさん

○●○離乳食・児童食相談○●○

1月29日（木）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ける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♪

