



すくすくひろば
ひらま
2026年 **10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



すくすくひろばは、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)

日	月	火	水	木	金	土
27 	28		30	1	2 	3 
4	5 	6	7	8	9 わくわく工作 	10
11	12  スポーツ の日	13 いしちゃんと あそぼう♪	14 	15 わくわく工作	16	17
18	19	20 身体測定～30日	21 	22 ハロウィン 撮影会	23 骨盤体操	24
25	26 	27 お誕生日会 (要予約)	28	29 子育て相談 (予約枠あり)	30   	31  

☆わくわく工作・・・ 10月9日、15日 キットパスで手形足形のハロウィン工作をしましょう♪

☆いしちゃんとあそぼう・ 10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♥

☆ハロウィン撮影会・・・ 10月22日 10時～12時 予約不要 ※詳細は裏面をご覧ください。

☆骨盤体操・・・・・・ 10月23日 10時30分～12時 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、5日前までにご予約をお願いします。

10月27日 10時30分 おたんじょうびカードと王冠をお渡しします👑

10月生まれ&2026年4月生まれのハーフバースデー

☆身体測定・・・・・・ 10月20日～30日 身長と体重が測れます。お気軽にお声かけください☆

※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。

☆子育て相談・・・・・・ 10月29日 10時～12時 予約枠あり ※詳細は裏面をご覧ください。

※事前予約の場合、10月1日より受付開始 (開所時間内 : 来所・電話)

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

【秋の味覚を楽しもう！】

秋は、さつまいも・かぼちゃ・鮭など、
離乳食にも使いやすい食材がいっぱい♪
今回は旬の秋鮭を使った
「鮭のクリーム煮」をご紹介します。

鮭は、たんぱく質に加えて、カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」も豊富なオススメ食材です

【鮭のクリーム煮 7か月頃～】

<材料> さつまいも・玉ねぎ・生鮭・
片栗粉・牛乳（または豆乳）

①さつまいもと玉ねぎは大きめに切り、
水200mlでフタをして中火
→弱火でやわらかくなるまで煮る。

②生鮭は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
③火を止めた①鍋に鮭を入れてなじませてから、弱火でフタをし鮭に火が通るまで煮る。
④牛乳（または豆乳）を適量加え、塩ひとつまみを加え、ひと煮立ちしたら完成！

鮭をほぐして刻んだ野菜と混ぜれば、赤ちゃんも食べやすくなります。ブロッコリーや小松菜を加えると彩りも栄養もアップ♪かぼちゃや大根など、季節の野菜でアレンジも楽しめますよ♡



ちいさな離乳食教室HappySmile
たいなかゆきこ

NPO法人

みどりなぐらし

E-mail midorinakurashi@gmail.com

HP <https://midorina.org>

○●○ハロウィン撮影会○●○

10月22日（木） 10時00分～12時00分

場所：2階幼児ルーム 予約不要

ハロウィーンの背景で、みんなで可愛い写真撮影を
 しましょう♪ ぜひ、仮装をしてきてね☆
 少しだけ、グッズの貸し出しもあります！



●○● 骨盤体操とセルフケア ●○●

10月23日（金）10時30分～12時00分

場所:2階幼児ルーム 予約不要

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♪

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

講師：リンパ・骨盤ケアセラピスト ハルさん



○●○子育て相談○●○

10月29日（木）10時00分～11時00分

※事前予約制:先着3組 (1組15分)

※予約不要 11時00分～12時00分

お部屋でゆっくりお話もできます♪

相談員:しゃんぐりらこども家庭支援センター職員



お友達登録・追加してね♪

