



地域子育て支援センター

おおと

2025年 11月号

TEL : 070-5454-1415 (月・火・木 開所時間中)

Mail : kosodate.ooto@gmail.com

<https://note.com/midorinakurashi>



住所：中原区上小田中2-24-1

大戸こ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

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：月・火・木（祝日も開所しています）時間：9時半～12時半

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 文化の日 祝日も開所しています	4	5	6 骨盤体操とセルフケア	7	8
9	10 わくわく工作	11 おたんじょう日	12	13 わくわく工作	14	15
16	17 身体測定 (27日まで)	18 すくすく相談室 (予約制)	19	20 いしちゃんとあそぼう	21	22
23	24 振替休日 祝日も開所しています	25 ★クリスマス会 受付開始	26	27 おたんじょう日	28	29

🌟 骨盤体操とセルフケア・・・11月6日(木) 10時30分～12時 ※詳細は裏面をご覧ください

🐾 わくわく工作・・・11月10日(月)、13日(木) 9時30分～12時
やさいスタンプであそぼう♪

🌱 すくすく相談室・・・11月18(火) 9時45分～12時15分 ※詳細は裏面をご覧ください。
予約制：先着5組 11月3日(月)より開所時間内にて受付（来所・電話）

👩 いしちゃんとあそぼう・・・11月20日(木) 開所時間内 いろんなあそびや話題で盛り上がりましょう♪

🎂 おたんじょう日・・・11月11日(火)、27日(木) 開所時間内
おたんじょう日カードと王冠をプレゼント♪ 記念写真の撮影もします。
対象：11月生まれのおともだち&5月生まれのハーフバースデーのおともだち
ご希望の方は3日前までにお申込みをしてください。（来所・電話）
※11時頃ハッピーバースデーを歌います。おたんじょうびの子もおたんじょうびじゃない子も、よかったらみんなでお祝いしましょう♪

📏 身体測定・・・11月17日(月)～11月27日(木)までの開所時間内

★クリスマス会・・・12月15日(月) 10時30分～11時30分 ※詳細は裏面をご覧ください。
予約制：先着30組 **11月25日**より開所時間内にて受付（来所・電話）

●○●みなさまへ●○●

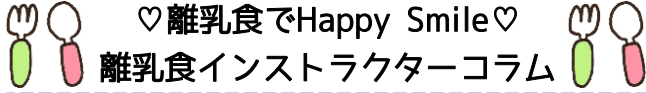
①来所の際には、手洗い・アルコール消毒、おもちゃご使用後の除菌のご協力をお願いします。
(発熱・咳等の症状のあるお子さんや保護者はご遠慮をお願いします。)

*混雑時は1時間程のご利用となりますのでご協力をお願いします。

②ベビーカーで来所される場合は、ベビーカーを畳んで所定の置き場に置いてください。

③お子さんにケガ等がないよう、保護者の方が責任を持ってお子さんの様子を見ていてください。

子育て等の相談はお電話でもできます。☎070-5454-1415 (月・火・木 9:30~12:30)



♡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



✨骨盤体操とセルフケア✨

11月6日(木)10時30分~12時

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♪

※10時30分からみんなでストレッチを開始します。

参加希望の方はそれまでに準備をお済ませください。

※個別対応はみんなでストレッチ終了後から12時まで。来所した方から順にお声がけします。

講師：リンパ・骨盤ケアセラピスト ハルさん

🌱すくすく相談室🌱

11月18日(火)9時45分~12時15分

場所：1階遊戲室

予約制：先着5組(1組20分)

11月3日(月)より開所時間内に

来所・電話で受付

SNG児童家庭支援センターの職員が来所します。

お子様のこと(発達、夜泣き、授乳等)ご自身やご家族のことなど気軽に個別相談ができます。

🎅クリスマス会🎅

12月15日(月)10時30分~11時30分

(開場時間：10時15分)

場所：1階集会室 **予約制：先着30組**

11月25日(火)より開所時間内に

来所・電話で受付

にこにこあおむし人形劇団さんがきます。

おおとスタッフと一緒にクリスマスソングも歌いましょう♪ プレゼントもあるかも！？

※ベビーカーは畳み、自転車は詰めてとめていただくようお願いします。

※終了後は込み合いますので、速やかにお帰りいただけますようご協力ください。

お友達登録・追加してね♪

