



地域子育て支援センター

# おおと

## 2026年 1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
4	5	6	7	8 わくわく工作 	9	10
11	12 成人の日 祝日も開所しています 	13 わくわく工作 	14	15 いしちゃんとあそぼう 	16	17
18	19 身体測定 (29日まで) 	20 すくすく相談室 (予約制) 	21	22 骨盤体操とセルフケア ✨	23	24
25	26 おたんじょう日 	27	28	29 おたんじょう日 	30	31

わくわく工作……………1月8日(木)、13日(火) 9時30分～12時  
足形で絵馬をつくろう♪ ※用紙の枚数には限りがあります

いしちゃんとあそぼう…1月15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♪

すくすく相談室……………1月20日(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 1月5日(月)より開所時間内にて受付(来所・電話)

✨ 骨盤体操とセルフケア…1月22日(木) 10時30分～12時 ※詳細は裏面をご覧ください

おたんじょう日……………1月26日(月)、29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：1月生まれのおともだち&7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……………1月19日(月)～1月29日(木)までの開所時間内 身長と体重が測れます。

大戸こども文化センターは12月29日～1月3日まで休館です。  
地域子育て支援センターおおとは、年内は12月25日まで、年始は1月5日から開所します。

## ●○●みなさまへ●○●

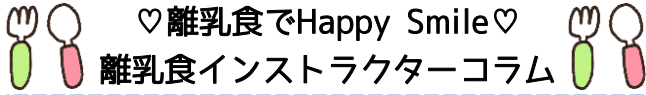
①来所の際には、手洗い・アルコール消毒、おもちゃご使用後の除菌のご協力をお願いします。  
(発熱・咳等の症状のあるお子さんや保護者はご遠慮をお願いします。)

\*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

#### 【離乳食を楽しく進める10か条】

毎日の離乳食、お疲れさまです！

思うように食べなかったり、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離乳食本は薄目で参考にする程度
- ⑧SNS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

小さな一歩が、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



お友達登録・追加してね♪



### すくすく相談室



1月20日(火)9時45分~12時15分

場所：1階遊戯室

予約制：先着5組(1組20分)

1月5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。

### 骨盤体操とセルフケア

1月22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



☆武蔵中原駅より徒歩10分

☆武蔵新城駅より徒歩12分

☆富士通裏、ろう学校の近くです