

# 子育て支援室に行ってみよう！



市内の各子育て支援室では、楽しいおもちゃやアットホームなかわいい部屋作りをして、子育て支援担当の保育士さんたちが皆さんをお待ちしています。いろいろな催しも企画しているので、お気軽にお越しください。

※イベントや休室のお知らせは、市のホームページや <sup>スママチ</sup> SumaMachi、各子育て支援室のInstagramなどで確認してください。



市ホームページ  
「子育て支援室イベントカレンダー」  
をチェック！！



子育て支援室の  
情報をアプリで！  
SumaMachi  
はじめました。

## Pick Up !

### 色々な食材を食べて、元気に過ごそう！

産後は、赤ちゃんのリズムに合わせた生活になり、ママ・パパの食事の時間が十分に持てなかったり、食生活が乱れてしまいがちです。

#### ■意識して取りたい栄養素

毎日、休みのない家事・育児。食事は心も体も元気に過ごすために大切です。特に鉄分、カルシウムは意識して取りたい栄養素です。加えて、授乳中のママはたんぱく質も普段より多く必要です。1日3回の食事で、さまざまな食材を食べるようにすると、自然に栄養バランスが整い、毎日元気に過ごせます。

☎ おやこ・まるまるサポートセンター ☎ 0297 - 44 - 8822

#### ■手軽に鉄分・カルシウムを取る方法

- ごまを活用しましょう。和えものや炒めもの、汁ものなどに使うと、手軽に美味しく取ることができます。
- 大豆製品（厚揚げ、納豆、豆腐など）を積極的に食べましょう。
- 豆腐は、絹ごし豆腐より木綿豆腐を選ぶと、より多く鉄分・カルシウムを取ることができます。



## 各支援室からのお知らせ



ママ・パパかかりつけコーディネーターがいる  
子育て支援室は、左のイラストが付いています。



### 子育て支援室 BLOOM・出張キラキラ

月～金曜日 午前9時30分～午後4時  
陽光台3 - 9 - 1 ☎ 0297 - 44 - 8015

#### 2月のBLOOMは…

- パンの販売（13日）午前11時10分～11時40分  
おいしいパンいかがですか？
- 0歳タイム（20日）1歳タイム（21日）2・3歳タイム（27日）  
同じ年齢のお友だちとそのママ・パパで集まろう♪



### ひなた保育園やわら子育て支援室ほかほか

火～木曜日 午前9時～正午、午後1時～3時  
簡戸3561 - 1 ☎ 0297 - 21 - 5582

#### ほかほかってね…

近くにつくばエクスプレスの車両基地があり、おさんぽイベントでは人気のコースです。2月は春間近の風景の中、3月下旬は桜並木を歩いて、TX車両を見に行きませんか！おやつを持って、みんなで散歩しましょう♪



### 子育て支援室おひさま・出張ぱんだ

火～日曜日 午前9時～午後6時  
紫峰ヶ丘4 - 4 - 1 ☎ 0297 - 57 - 0502

#### おすすめイベント

- 成長記録（6～9日）
- おひさま工作（14～18日）
- わんわんクラス（1歳）（24日）※要予約
- 誕生会（28日）※要予約 お待ちしています♪



### 認定子ども園ルンビニー学園るんるんみらい

月～金曜日 午前10時～午後3時  
陽光台2 - 35 - 1 ☎ 0297 - 58 - 8035

#### おすすめイベント

- 豆まきイベント（1・2日）※要予約 ○成長記録（8日）
- 制作「スノードーム」（13・14日）○マタニティ教室（15日）
- 英語とふれあうストロベリー（26日）※要予約 ○誕生日会（28日）  
ぜひ、遊びに来てね♪



### 小絹児童館内子育て支援室

火～日曜日 午前9時～午後6時  
絹の台3 - 1 - 4 ☎ 0297 - 25 - 2151

#### おすすめイベント

- 節分イベント（2日）○プレイパーク（16日）
- 制作（27日）
- 年齢別クラス りす0～1歳（1日）うさぎ1～2歳（14日）  
きりん2～3歳（28日）お待ちしております♪



### ルンビニーみらい保育園るんるんみらい2

月～金曜日 午前10時～午後3時  
陽光台2 - 29 - 1 ☎ 0297 - 21 - 4750

#### おすすめイベント

- 今月のるん2の部屋はスペシャルバージョン☆（21日）  
テーマは「4月からの新生活」。
- 心配なこと・不安なことをみんなでお話しませんか？※要予約  
ご予約お待ちしております♡



### きらくやま子育て支援室こどもひろば

火～土曜日 午前10時～午後0時30分、午後1時30分～4時  
神生530 ☎ 0297 - 57 - 0205

#### おすすめイベント

- 親子体操（24日 午前10時30分～11時30分）  
※要予約 定員：8組（1歳半以上）  
寒～いなんて言ってられない！親子でポッカポカ♡



### 子育て支援室フラワー

月～金曜日 午前9時30分～11時30分、午後1時～4時  
上小目600 ☎ 0297 - 44 - 8015

#### 2月のフラワーは…

- 巡回育児相談（5日） こどもの成長・発達の悩みを相談しよう！  
（イヤイヤ期・かんしゃく・衝動性・人見知りなど）
- すくすく広場（9日）（1歳半以下）  
こどものごはん、子育ての悩みなどの相談もできます☆

