

個性豊かな支援室をご紹介します

12カ所の子育て支援室は、どれも個性的。まずはお気軽にお越しください。経験豊富なスタッフが、あなたとお子さんをお待ちしています。
※QRコードから、各支援室の紹介動画をご覧ください。
※各支援室のInstagram（広報28ページに掲載）では、イベントの様子や告知をお知らせしています。



子育て支援室 BLOOM

見晴らし抜群の支援室です。みらい平の街を眺めながら、楽しく遊べます。赤ちゃんエリアもあります。
【場所】陽光台3丁目9-1 (みらい平市民センター2階)
【開室日】月～金曜日 午前9時30分～午後4時
☎0297-44-8015



小絹児童館内 子育て支援室

児童館に併設。広いスペースで体を動かして遊べるほか、幅広い年齢の子ども同士の遊びが楽しめます。
【場所】絹の台3丁目1-4 (小絹児童館内)
【開室日】火～日曜日 午前9時～午後6時
※月曜日が祝日の場合は変更あり
☎0297-25-2151



子育て支援室 おひさま

おひさまのあるコミセン内に、児童館や図書館も併設。児童館と合同でわくわくするイベントを開催しています。
【場所】紫峰ヶ丘4丁目4-1 (みらい平コミュニティセンターsupported by 成島建設内)
【開室日】火～日曜日 午前9時～午後6時
※月曜日が祝日の場合は変更あり
☎0297-57-0502



きらくやま子育て支援室

【場所】古川1015-1 (保健福祉センター内)
【開室日】月曜日 午前9時30分～正午、午後1時～4時
☎0297-44-8015



出張型 フラワー

【場所】古川1015-1 (保健福祉センター内)
【開室日】月曜日 午前9時30分～正午、午後1時～4時
☎0297-44-8015



子育て支援室 るんるんみらい

乗り降りできるクルマのおもちゃが人気。南向きのガラス窓からの日差しで明るい支援室です。
【場所】陽光台2丁目35-1 (認定子ども園ルンビニー学園内)
【開室日】月～金曜日 午前10時～午後3時
☎0297-58-8035



子育て支援室 るんるんみらい2

明るい日差しが差し込むアットホームな支援室。テラスを利用した遊びを楽しむこともできます。
【場所】陽光台2丁目29-1 (ルンビニーみらい保育園内)
【開室日】月～金曜日 午前10時～午後3時
☎0297-21-4750



子育て支援室 ぽかぽか

木の温もりあふれる温かい雰囲気。0～2歳に人気で、支援室デビューにぴったりです。お友だちとゆったり遊べます。
【場所】簡戸3561-1 (ひなた保育園やわら内)
【開室日】火～木曜日 午前9時～正午、午後1時～3時
☎0297-21-5582



子育て支援室 のびのび広場

子ども園の2階にあるアットホームな支援室。楽しい・美味しいイベントを開催しています。
【場所】富士見ヶ丘4丁目14-6 (富士見ヶ丘認定子ども園内)
【開室日】月～金曜日 午前10時～午後4時
☎080-9291-0372



ぱんだ 谷井田コミュニティセンター

【場所】谷井田1960
【開室日】火曜日 午前10時～午後3時
☎0297-57-0502



ぱんだ 板橋コミュニティセンター

【場所】板橋2675-1
【開室日】金曜日 午前10時～午後3時
☎0297-57-0502

子育てママ・パパ必見！ お役立ちメモ

1 みんなどうしてる？ 子どもの寝かしつけ

先輩ママ・パパに聞きました！



お悩みの方も「子どもの寝かしつけ」。先輩ママ・パパのワークショップで聞いた、寝かしつけのコツをご紹介します。

- 日中、子育て支援室や公園で思いっきり遊ばせる。
- 「夕食→入浴→歯磨き→絵本読み→就寝」のように、寝る前のルーティンを作る。
- 夜泣きしたときは少し待ってから、お尻をトントンしたり声かけをする。
- お昼寝は夕方までに切り上げ、遊びやお風呂に誘って気分転換。
- 部屋の照明を暖色系の色にして、夕方以降は明るくしすぎない。

2 あなたの子育てを スマホで応援！

便利な機能やイベント情報などが盛りだくさん！



つくばみらい市 まるっと！子育て応援ナビ



子どもの成長グラフや乳幼児健診の結果の記録など、母子健康手帳の内容を記録できる「母子手帳機能」や、生年月日や性別などを基に予防接種スケジュールが自動で作成される「予防接種スケジュール機能」などが利用できます。

おやこ・まるまる サポートセンター 公式 Instagram



「おやこで作ろう まるまるランチ」や「マタニティ教室 ハローベビー」など、おやこ・まるまるサポートセンターで行うイベントや教室などをお知らせします。

3 暑い夏を元気に乗り切る！ レンジで簡単サラダうどん

「おやこで作ろう まるまるランチ」でも大好評！

夏は暑くてなかなか食欲が湧かないもの。それに加えて毎日の子育ての忙しさで、食事がおろそかになりがち。そんな夏を元気に乗り切る、子どもにも人気の簡単レシピをご紹介します。

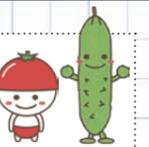


【材料(2人前)】

- 冷凍うどん……………2玉
- ツナ缶……………1缶
- マヨネーズ……………大さじ1
- ミニトマト……………2個
- 冷凍枝豆……………5個
- レタス……………1枚
- かにかまぼこ……………2個
- ホールコーン……………大さじ2
- のり(1/4サイズ) ……1枚
- めんつゆ……………90ml

ポイント① 夏野菜で美味しく涼しく！

…トマトやきゅうりなどの夏野菜は、体を冷やす効果があります。



ポイント② 電子レンジで簡単調理！

…コンロやオーブンと違い、電子レンジは使っても部屋に熱がこもりにくく、簡単・快適に調理できます。



- ① 冷凍うどんを電子レンジで加熱する。
- ② 油を切ったツナとマヨネーズを混ぜて、ツナマヨネーズを作る。
- ③ ミニトマトのヘタを取って、4等分に切る。
- ④ 解凍した枝豆をさやから出す。
- ⑤ レタスをひと口サイズにちぎる。
- ⑥ かにかまぼこを半分に切って、割く。
- ⑦ お皿にうどんを盛り付け、中心を少しくぼませて、ツナマヨネーズを乗せる。
- ⑧ ③～⑥、コーン、ちぎったのりをうどんの上に散らす。
- ⑨ めんつゆを回しかけ、よく混ぜていただきます！

