

みらいっこ通信 11月号

暑さも和らぎ、秋の訪れが感じられるようになりました。昼夜の寒暖差もだんだんと大きくなっていくこの時期は、衣服をこまめに調整したり、休息をしっかりととりながら、元気いっぱい遊びやお散歩を楽しめるといいですね♪

市内の子育て支援室もみなさんに楽しんで頂けるような遊びやイベントを考えています。裏面のイベントカレンダーや各子育て支援室のInstagramをチェックの上、ぜひ遊びにきてくださいね♪

☆今月のおすすめ支援室☆

きらくやま子育て支援室こどもひろば

きらくやまは、四季折々の景色が楽しめる自然豊かな場所です。大型遊具や芝生の広場もあり、親子でのびのび過ごせます。駐車場から歩いていくと、右側の建物内に「子育て支援室こどもひろば」があります。明るく広々とした室内は、ハイハイや歩き始めのお子さんにも安心して遊んでいただける空間です。手作りのシャワーやボールプールの”だるまさん”はお子さんたちに大人気です！イベントのない日は「ハッピータイム」（絵本の読み聞かせ・手遊び・体操）など行っています。

親子でゆったりと遊んだり、新しいお友だちに出会ったりできる「子育て支援室こどもひろば」にお気軽にお越しください。



Instagram
フォローお願いします♪



KIRAKUYAMA.KODOMOHIROBA



11月8日は「いい歯の日」です！歯を大切によく噛もう！

こんにちは。おやこ・まるまるサポートセンターの管理栄養士です。秋の味覚、おいしい食材が並ぶ季節になりました。よく噛んでおいしく食べたいですね。今回は、11月8日(いい歯の日)にちなんで、「噛むこと」についてお話します。

良く噛むと良いこと

- ★味覚の発達
薄味でもおいしく感じられるようになります
- ★消化を助け、むし歯を防ぎます
噛むことで唾液の分泌が促進されます。唾液には、口の中の細菌や食べかすなどを洗い流す効果もあります
- ★脳のはたらきを良くします
噛むことで脳を刺激します
- ★ことばの発音がはっきりします
噛むことで、口周りの筋力をつけることができます
→離乳食2回食から、お口を動かす練習を始めましょう！
- ★肥満の予防になります
満腹中枢が刺激され、満腹を早め感じることができます



手づかみ食べにもおすすめ

【離乳食後期から】
やさしい入りかみかみソーセージ



作り方
①袋に材料を全て入れてよくもみ、材料をあわせる。
②袋の端をはさみで切り、台にラップをしく。5cm長さに①を絞り出し、ラップで①をくるっと巻いて包み、①の両端をねじる。
③鍋に湯をわかし、②を入れて5分茹でる。
※常に①が湯に浸るように、途中転がす。
④そのまま鍋に5分程度おき、できあがり。

【材料】6本分
豚ひき肉 50g
絹ごし豆腐 25g
茹でてみじん切りにした野菜（ブロッコリー、人参、玉ねぎなど） 20g
片栗粉 大さじ1

いろいろな野菜を入れて作ってみてね



みらいりんぞう®

レシピはクックパッド
つくばみらい市公式キッチン
にも掲載しています



子育て支援室名		利用曜日	利用日時	所在地	電話番号
常設型	子育て支援室BLOOM	月～金	午前9:30～午後4:00	陽光台3-9-1	0297-44-8015
	子育て支援室おひさま	火～日	午前9:00～午後6:00	紫峰ヶ丘4-4-1	0297-57-0502
	小絹児童館内子育て支援室	火～日	午前9:00～午後6:00	絹の台3-1-4	0297-25-2151
	きらくやま子育て支援室こどもひろば	火～土	午前10:00～12:30 午後1:30～4:00	神生530	0297-57-0205
	富士見ヶ丘認定こども園のびのび広場	月～金	午前10:00～午後4:00	富士見ヶ丘4-14-6	080-9291-0372
	認定こども園ルンビニー学園るんるんみらい	月～金	午前10:00～午後3:00	陽光台2-35-1	0297-58-8035
	ルンビニーみらい保育園るんるんみらい2	月～金	午前10:00～午後3:00	陽光台2-29-1	0297-21-4750
	ひなた保育園やわら子育て支援室ぽかぽか	火・水・木	午前9:00～12:00 午後1:00～3:00	筒戸3561-1	0297-21-5582
出張型	ひなたのもり認定こども園cocokara	月～金	午前9:00～午後3:00	板橋3023-27	0297-21-3842
	出張子育て支援室ぱんだ谷井田コミセン	火	午前10:00～午後3:00	谷井田1960	問い合わせはおひさまへ 0297-57-0502
	出張子育て支援室ぱんだ板橋コミセン	金	午前10:00～午後3:00	板橋2675-1	
	出張子育て支援室フラワー	月	午前9:30～12:00 午後1:00～4:00	古川1015-1	問い合わせはBLOOMへ 0297-44-8015

BLOOM



TSUKUBAMIRAI.BLOOM

フラワー



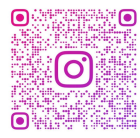
@TSUKUBAMIRAI.FLOWER

ぽかぽか



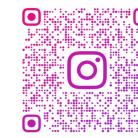
TSUKUBAMIRAI.POKAPOKA

cocokara



@TSUKUBAMIRAI.COCOKARA

小絹児童館



@TSUKUBAMIRAIKOKINU

こどもひろば



KIRAKUYAMA.KODOMOHIROBA

子育て支援アプリ
『つくばみらい市
まるっと！
子育て応援ナビ』

便利な機能が盛り沢山♪
未登録の方はご登録下さい！

＜こんなことができる＞
○成長記録
○予防接種 スケジュール
○プッシュ通知
（子育てイベントや
乳幼児健診など、
タイムリーに情報が届く）
○地域の子育て情報閲覧
など

アプリ登録



おひさま



OHISAMA.TM

るんるんみらい2



@RUNRUNMIRAI_2

るんるんみらい



TSUKUBAMIRAI.RUNRUN

のびのび広場

（富士見ヶ丘認定こども園）



『巡回育児相談』時間10:00～11:30

毎月、専門職の話が聞けますよ♪こどもの成長発達の悩みを、この機会に聞いてみましょう！

11日(火)ぽかぽか「ことば」（言語聴覚士・保健師）
17日(月)のびのび広場「全身の動作の発達」（理学療法士）
19日(水)おひさま「手先の細かい動きの発達」（作業療法士）
25日(火)るんるんみらい「発達の不安・かかわり方」（臨床心理士）

※こどもが安心して楽しめるように、ママやパパは「見て♪」と言われた時に気付ける距離で見守りましょう。

2025年 つくばみらい市子育てイベントカレンダー-11月号

※子育て支援室が急にお休みになる場合は、市のHPや各子育て支援室のInstagramでお知らせします。
※予約が必要なイベントもありますので、ご確認ください。
※色が塗ってある日は閉室です。

		常設型 子育て支援室								出張型 子育て支援室		その他
		子育て支援室 BLOOM(ブルーム)	子育て支援室 おひさま	小絹児童館内 子育て支援室	きらくやま子育て支援室 こどもひろば	富士見ヶ丘認定こども園 のびのび広場	認定こども園 ルンビニー学園 るんるんみらい	ルンビニーみらい保育園 るんるんみらい2	ひなた保育園やわら 子育て支援室 ほかほか	ひなたのもり認定こども園 cocokara	フラワー 保健福祉 センター	ばんだ 谷井田コミセン 板橋コミセン
1	土		※成長記録はいつでも おひさまで行ってます♪									あさのいちinどんぐり公園 9:30～10:30 ※雨天中止
2	日											
3	月											
4	火				10:00～12:00 2・3歳児 おいしいおやつとお茶の会	英語とふれあうストロベリー 10:45～11:00※要予約	べびちゃん(0歳)タイムAM 1.2歳タイムPM	成長記録 9:00～11:30 13:00～15:00	LADY先生と遊ぼう 10:00～11:00 14:00～14:45			
5	水	1歳タイム 9:30～11:30		りすくらす(0～1歳) 10:30～11:00 会議のため閉館12:00～16:00	どうぞウィーク	るんるんカフェ 10:00～11:30※要予約	るん2の部屋 10:30～11:00		カフェ※要予約			
6	木		職員会議・室内点検のため 12:00～14:30閉室			1歳児	0.1.2歳の日 10:00～15:00					
7	金	WARAリズム※要予約 9:30～11:30		成長記録会 10:00～11:30		0～5歳児 PM 離乳食栄養相談	成長記録会・手形アート 10:00～12:00				板橋10:00～15:00 手形足形アート	
8	土											
9	日			マルシェ13:00～16:00								
10	月				10:00～12:00 0～5歳児 成長記録				LADY先生と遊ぼう 10:00～11:00 14:00～14:45	おもちゃ病院 9:30～11:30		
11	火	0歳タイム10:30～14:00 ・離乳食中期教室同時開催 10:30～11:30※要予約			10:00～12:40 0～5歳児 キッズカット	親子運動遊び10:30～11:30 ※要予約	ママヨガ※要予約 10:30～11:10	巡回育児相談 (言語聴覚士・保健師) 10:00～11:30	カフェ※要予約		谷井田 10:00～15:00 手形足形アート	
12	水		先生とあそぼうBaby 10:00～10:30 ※児童館遊戯室	うさぎくらす(1～2歳) 10:30～11:00	キッズヘアークット ※要予約 11月と5月生まれ 3歳未満 6組 10:30～11:30	10:00～12:00 0歳児 成長記録	親子運動遊び10:30～11:30 ※要予約	園庭開放DAY 10:00～12:00	みを先生来室(臨床心理士) 9:30～11:30 13:00～15:00			
13	木	パン販売11:10～11:40				1歳児						国赤ちゃんタイム 10:00～12:00
14	金		4day time(読み語り会)		誕生会 11:00～11:30 お菓子販売 11:30～12:00 おもちゃ病院 9:30～11:30	0～5歳児 PM 離乳食栄養相談	成長記録会・手形アート 10:00～12:00	るん2運動会※要予約 10:30～11:00	すくすく広場 (1か月～1歳6か月) 10:00～11:30		板橋10:00～15:00 手形足形アート	
15	土											
16	日		コミセン祭り ※10:00開室									
17	月				10:00～11:30 巡回育児相談(理学療法士)		べびちゃん(0歳)タイムAM 1.2歳タイムPM		LADY先生と遊ぼう 10:00～11:00 14:00～14:45			
18	火	ふたごちゃん集まれ!! 10:00～11:00			すくすく広場 (1か月～1歳6か月) 10:00～11:30	10:00～12:00 2・3歳児 秋の制作			カフェ※要予約		谷井田 10:00～15:00 手形足形アート	
19	水		先生とあそぼう 10:00～10:30※児童館遊戯室 巡回育児相談(作業療法士) 10:00～11:30	きりんくらす(2～3歳) 10:30～11:00	ハンドメイド※要予約 《プリザーブドフラワー》 10:20～・11:00～ 各5組	0歳児		制作 10:00～12:00				
20	木	1歳わくわく教室 10:00～11:00 ※要予約 誕生月の対象者には案内郵送			移動ふれあい動物園(雨天決行) 10:00～12:00 30分入替制 9:30整理券配布 先着120組	1歳児	0.1.2歳の日 10:00～15:00		運動あそび(ダンス)※要予約 10:20～10:50			
21	金	からだところの使い方方～骨盤調整～ 10:30～11:30		プレイパーク 10:30～11:00 パン屋さん11:00～11:30		0～5歳児 PM 離乳食栄養相談					板橋10:00～15:00 手形足形アート	
22	土				家族でベビーヨガ ※要予約 (2か月～8か月) 10:30～11:30 8組							
23	日											
24	月		4day time(読み語り会)									
25	火				10:00～12:00 2・3歳児 園庭あそび	巡回育児相談(臨床心理士) 10:00～11:30	ジェイングリッシュ※要予約 11:10～11:40		LADY先生と遊ぼう 10:00～11:00 14:00～14:45			
26	水	2・3歳タイム 9:30～11:30	先生とあそぼう誕生会 10:00～10:30 ※児童館遊戯室	制作10:30～11:00		0歳児						
27	木			誕生会11:00～11:30 ※要予約	成長記録 10:30～15:30	1歳児	べびちゃん(0歳)タイムAM 1.2歳タイムPM	みんなでおさんぽ 『公園へいこう』 9:30～11:00	成長記録 9:00～12:00 カフェ※要予約 13:00～15:00			ソてあそび inカスミ富士見ヶ丘店 10:30～11:00
28	金	閉室15:00～16:00			成長記録 10:30～15:30	0～5歳児 PM 離乳食栄養相談	成長記録会 10:00～12:00				板橋10:00～15:00 手形足形アート	ソかんがるひろば inみらい平コミセン 10:00～11:00
29	土											
30	日		おひさまキッズ※要予約 10:00～11:00※多目的室									