



# みらいっこ通信 6月号



## 歯みがき、どうしてる？



「仕上げみがきを嫌がって困る❗」「他の家はどうやっているんだろう」…など、お子さんの歯に関する悩みや心配事を抱えている方も多いのではないのでしょうか？そこで、支援室に来て下さってるママ、パパたちに歯みがきの時にどんな工夫をしているのか聞いてみました！ぜひ参考にしてみてくださいね❖

### 楽しく仕上げ磨きをしよう！

- ①楽しく歯みがき！
- \*歯ブラシを持っただけでもOK！パパ、ママも笑顔を忘れずに😊
  - \*鉛筆を持つように軽く持ってシャカシャカ小刻みに動かしましょう
  - \*歌を歌ってあげながら磨くのも楽しい雰囲気になっていいですね♪

### どんな工夫してる？

「はみがき上手かな」を歌いながら磨く♪「おまけ♪」「フロスぎゅぎゅ〜」などアレンジする方も！



鏡を見せながら磨いています！

仕上げ磨きに大人用歯ブラシを使ったら、一度に磨ける量が増えてスピードupした！わが子には合いそう！



電動歯ブラシ、普段と違う歯磨き粉など変化をつけてみる

どうしても泣いてしまう時は、口を大きく開いてくれて磨きやすい！と割り切って手早く磨く❖



- ②みがいた後は
- \*子どもは褒められるのが大好き！ちょっとでもできたら、「頑張ったね」「きれいになったね」とたくさん褒めてあげてくださいね♡

### ☆今月のおすすめ支援室☆



### 子育て支援室おひさま



子育て支援室おひさまは、みらい平コミュニティセンターの中にある支援室で、名前の通り窓からおひさまの光が降り注ぐ明るい室内です！土日祝も開室していてパパとお子さんでの利用もたくさんあります♪

『先生とあそぼうbaby』・『先生とあそぼう』・『先生とあそぼう誕生会』を企画し、先生や親子交流を目的とした楽しいイベントも用意しています。今年度からはいつ来ていただいても成長記録ができるようになりました！お気軽にお声がけください。

2階にはみらい平児童館も併設しているので、大きくなっても遊ぶことができます！支援室おひさまに遊びに来てください♪



おひさまのInstagram  
フォローよろしくお願いします♪



OHISAMA.TM

	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
	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
出張型	出張子育て支援室ばんだ谷井田コミセン	火	午前10:00～12:30 午後1:00～3:30	谷井田1960	問い合わせはおひさまへ 0297-57-0502
	出張子育て支援室ばんだ板橋コミセン	金	午前10:00～12:30 午後1:00～3:30	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

子育て支援アプリ『おやこ手帳』

つくばみらい市の子育てをサポートするアプリがリニューアルしました！

予防接種や健診の管理ができます。ぜひダウンロードしてご登録ください！

<こんなことができます>

- 母子手帳の記録をスマホで管理
- 予防接種スケジュールを自動で作成
- 地域の子育てお役立ち情報を掲載
- 子育て施設を検索

<アプリ登録はこちら>

Google用！ iPhone用！

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)

### すくすく広場

6月16日(火) 子育て支援室おひさま  
午前10時～11時30分

3歳までのお子さんが対象です。保健師、管理栄養士、歯科衛生士が支援室に来室します。育児のちょっとした疑問や不安を相談したり、お子さんの体重を測定することもできます。ぜひ、ご参加ください！

BLOOM

TSUKUBAMIRAI.BLOOM

フラワー

@TSUKUBAMIRAI.FLOWER

ぽかぽか

TSUKUBAMIRAI.POKAPOHA

cocokara

@TSUKUBAMIRAI.COCOKARA

小絹児童館

@TSUKUBAMIRAIKOKINU

こどもひろば

KIRAKUYAMA.KODOMOHIROBA

※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。

2026年 つくばみらい市子育てイベントカレンダー6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	ぱんだ 谷井田コミセン 板橋コミセン	ソレイユ・図書館 青空子育て支援室	
1	月					10:00~12:00 ふれあい遊び 0~5歳					おもちゃ病院 9:30~11:30			
2	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			ふれんず♥でー どうぞウィーク 10:00~12:00		2・3歳	るん2の部屋 10:30~11:00	成長記録 9:00~11:30 13:00~15:00			谷井田 10:00~12:30 13:00~15:30		
3	水			りすくらす(0~1歳) 10:30~11:00			0歳		成長記録 9:00~11:30 13:00~15:00					
4	木		4day time 10:45前後開催 職員会議・施設点検の為 11:00~14:30の間、閉室		成長記録 10:00~15:30		1歳	1歳の日 10:00~15:00						
5	金	WARAリズム※要予約 9:30~11:30		成長記録会 10:00~11:30	成長記録 10:00~15:30		0~5歳 PM 離乳食栄養相談	2歳の日 10:00~15:00				伊奈地区交流会 ※対象の方のみ利用可 9:00~13:00	板橋 10:00~12:30 13:00~15:30	
6	土												青空支援室inどんぐり公園 9:30~10:30 ※雨天中止	
7	日													
8	月					10:00~12:00 園庭遊び 0~5歳							LADY先生と遊ぼう 10:00~11:00 14:00~14:45	
9	火			うさぎくらす(1~2歳) 10:30~11:00			キッズカット	英語とふれあうストロベリー 10:45~11:00 ※要予約	園庭開放・シャボン玉DAY 10:00~12:00			谷井田 10:00~12:30 13:00~15:30		
10	水	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	先生とあそぼうBaby 10:15~10:45		キッズヘアークット ※要予約 6月・10月・2月生まれ6組 10:30~11:30 3歳の誕生月まで		園庭遊び 0歳		ヘビーマッサージ※要予約 10:30~11:10					
11	木		避難訓練 14:30~14:40				1歳	るんるんリズム ※要予約 10:30~12:00					図赤ちゃんタイム 10:00~12:00	
12	金	2・3歳タイム 9:30~11:30		きりんくらす(2~3歳) 10:30~11:00	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 PM 離乳食栄養相談	るんるんリズム ※要予約 10:30~12:00				cocokara 1周年記念コンサート 10:00~12:00 ※要予約	板橋 10:00~12:30 13:00~15:30	
13	土													
14	日		4day time (読み語り会) 10:45前後開催											
15	月					10:00~12:00 制作(七夕) 0~5歳	成長記録会 10:00~12:00	1,2歳タイム AM 0歳(べびちゃん)タイム PM						
16	火		すくすく広場(1か月~3歳) 10:00~11:30				2・3歳					谷井田 10:00~12:30 13:00~15:30		
17	水		先生とあそぼう 10:15~10:45	制作10:30~11:00 会議のため閉室 12:00~16:00			0歳	制作「ばくばくカエル」 10:00~12:00						
18	木	1歳タイム 9:30~11:30					1歳			ジェラ先生と英語であそぼう 10:30~11:00				
19	金			プレイパーク 10:30~11:00 パン屋さん11:00~11:30			0~5歳 PM 離乳食栄養相談					板橋 10:00~12:30 13:00~15:30		
20	土													
21	日													
22	月					10:00~12:00 成長記録・おやつ 0~5歳	0歳の日 10:00~15:00						LADY先生と遊ぼう 10:00~11:00 14:00~14:45	
23	火			トイレトレーニング講座 10:00~11:00 ※要予約			2・3歳	ジェイングリッシュ※要予約 10:30~11:00				谷井田 10:00~12:30 13:00~15:30		
24	水	パン販売 11:10~11:40	4day time 10:45前後開催 先生とあそぼう誕生会 10:00~10:30		おはなし会(虹の会) 11:00~11:30		0歳		運動あそび※要予約 10:00~10:30					
25	木	からだどこのの使い方 ~骨盤調整~ (腰回り前~よちよち歩き) 10:30~11:30	パネルシアター公演会 10:00~10:30 ※要予約	誕生会11:00~11:30 ※要予約	ハンドメイド講座(ハーバリウム) 10:20~11:00 各5組 ※要予約		1歳	お誕生会 10:30~11:30	シャボン玉DAY 10:30~11:00	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 13:00~15:00		ソ/てあそび inカズミ富士見ヶ丘店 10:30~11:00	
26	金						0~5歳 PM 離乳食栄養相談					↓ 妊婦さんのおしゃべり広場 10:00~12:00	板橋 10:00~12:30 13:00~15:30	ソ/かんがるうひろば inみらい平コミセン 10:00~11:00
27	土													
28	日													
29	月					10:00~12:00 水あそび 0~5歳								
30	火		※身体測定は毎日行っています				2・3歳	成長記録会 10:00~12:00				谷井田 10:00~12:30 13:00~15:30		