

# みらいっこ通信 7月号

梅雨が明けると、いよいよ夏本番！毎日暑い日が続きますが、生活のリズムを整えながらこの夏も元気に乗り越えていきましょう。

子育て支援室でも、水遊びや夏祭りなど季節が感じられるような遊びを準備しております♪ご興味のある方は、裏面のイベントカレンダーをチェックしてみてください☆まだ子育て支援室に来たことがない方も、もちろん大歓迎です！この機会に遊びにいらっしやいませんか？お待ちしております♪

## ☆今月のおすすめ子育て支援室☆



### 子育て支援室cocokara

cocokaraは赤ちゃんや子どもたちを囲んで、利用者のママやパパみんなで子どもたちの成長を見守り、喜び合えるような温かい場所でありたいと思っています。

今年度は支援室の広いテラスで、プランターを使った夏野菜づくりを始めました。

土にふれ、苗を植え、水をあげて、「大きくなったね！」と成長を感じながら、みんなで見守り育てていきましょう。

お楽しみの収穫と「いただきます！」まで、みんなで育てて、みんなで食べる楽しさを一緒に感じてみませんか？

お気軽にお立ち寄りくださいね♪

Follow Me!



## すくすく広場

7月30日(木) 午前10時～11時30分

ひなた保育園やわら子育て支援室ぽかぽか

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、理学療法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！

※相談希望の方は、午前11時までに来室してください。



## 夏なのに風邪!? こどもの「三大夏風邪」に注意！

感染症というと冬のイメージがありますが、夏に流行する感染症もあります。特に子どもの間で流行しやすい手足口病、ヘルパンギーナ、プール熱は夏の3大感染症とも呼ばれます。手洗い、うがいで感染予防し、夏を満喫したいですね。

### 手足口病

- ・手や足、口の中に水疱性の発疹がでる
- ・熱がでることも



### ヘルパンギーナ

- ・突然の高熱
- ・口の中やのど周辺に水疱性の発疹がでて痛む



### プール熱(咽頭結膜熱)

- ・発熱で始まる
- ・咽頭炎によるのどの痛み、結膜炎による目の充血



## 感染症予防の基本

手洗い、うがいを習慣づけることが大切です！



### 楽しく手洗いを習慣づける工夫

- ・手洗いソングを歌いながら洗う♪
- ・好きなキャラクターの容器のハンドソープやタオルを用意する
- ・洗面台に踏み台を置いて環境を整える
- ・上手に洗えたらたくさん褒める😊



## 手の洗い方



|     | 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<br>おひさまへ<br>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<br>0297-44-8015    |



※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。

## 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



## るんるんみらい2



## るんるんみらい



## のびのび広場

(富士見ヶ丘認定こども園)



2026年 つくばみらい市子育てイベントカレンダー7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インスタグラムでお知らせします。  
※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<br>BLOOM(ブルーム)                               | 子育て支援室<br>おひさま                                       | 小絹児童館内<br>子育て支援室                                  | きらくやま子育て支援室<br>こどもひろば                                     | 富士見ヶ丘認定こども園<br>のびのび広場     | 認定こども園<br>ルンビニー学園<br>るんるんみらい      | ルンビニーみらい保育園<br>るんるんみらい2       | ひなた保育園やわら<br>子育て支援室<br>ほかほか          | ひなたのもり認定こども園<br>cocokara                 | フラワー<br>保健福祉<br>センター | ばんだ<br>谷井田コミセン<br>板橋コミセン       | ソレイユ・図書館<br>青空子育て支援室                    |
| 1  | 水 |                                                     | ※身体測定は毎日行っています                                       | みずあそび10:30～11:30                                  | どうぞウィーク                                                   | 水遊び<br>10:00～12:00        | 手形アートweek (1～3日)<br>10:00～11:30   | るん2の部屋<br>10:30～11:00         | 成長記録 9:00～11:30<br>13:00～15:00       |                                          |                      |                                |                                         |
| 2  | 木 |                                                     | はっぴーベビーの会※要予約<br>職員会議・施設点検の為<br>11:00～14:30の間、閉室     |                                                   |                                                           | ↓                         |                                   |                               | ↓                                    |                                          |                      |                                |                                         |
| 3  | 金 | WARAリズム※要予約<br>9:30～11:30                           |                                                      | 成長記録会10:00～11:30                                  | 七夕制作 先着20組<br>10:00～12:00<br>13:30～15:30                  | PM 離乳食栄養相談                | ↓                                 | 0歳(ベびちゃん)タイム AM<br>1.2歳タイム PM |                                      | 伊奈地区交流会<br>※対象の方のみ利用可<br>9:00～13:00      |                      | 板橋 10:00～12:30<br>13:00～15:30  |                                         |
| 4  | 土 |                                                     | 託児付イベント パンビ<br>10:00～11:00※要予約<br>9:45～11:15の間イベント貸切 |                                                   | 15:00まで                                                   |                           |                                   |                               |                                      |                                          |                      |                                |                                         |
| 5  | 日 |                                                     |                                                      |                                                   |                                                           |                           |                                   |                               |                                      |                                          |                      |                                |                                         |
| 6  | 月 |                                                     |                                                      |                                                   |                                                           | 制作 (ちょうちん)<br>10:00～12:00 |                                   | 新聞紙遊び<br>10:30～11:00          |                                      |                                          | おもちゃ病院<br>9:30～11:30 |                                |                                         |
| 7  | 火 | 0歳タイム 10:30～14:00<br>離乳食中期教室同時開催※要予約<br>10:30～11:30 |                                                      | ランチタイムストレッチ講座<br>12:00～13:00※要予約<br>閉館12:00～13:30 | ふれんず♥でー<br>10:00～12:00                                    | ↓                         | 1歳の日<br>10:00～12:00               |                               |                                      |                                          |                      | 谷井田 10:00～12:30<br>13:00～15:30 |                                         |
| 8  | 水 | パン販売<br>11:10～11:40                                 | 先生とあそぼう運動会<br>10:15～11:00                            | うさぎくらす(1～2歳)<br>10:30～11:00<br>会議のため閉館12:00～16:00 | キッズヘアークット ※要予約<br>7月・11月・3月生まれ 6組<br>10:30～11:30 3歳の誕生日まで | ↓                         | 2歳の日<br>10:00～12:00               | 1.2歳タイム AM<br>0歳(ベびちゃん)タイム PM |                                      |                                          |                      |                                |                                         |
| 9  | 木 | 1歳わくわく教室10:00～11:00<br>※要予約 誕生月の対象者には案内郵送           | 避難訓練 10:30～10:40                                     | りすくらす(0～1歳)<br>10:30～11:00                        |                                                           | 絵本読み聞かせ                   |                                   | 制作「ちぎって金魚すくい」<br>10:00～12:00  |                                      |                                          |                      |                                | 図:赤ちゃんタイム<br>10:00～12:00                |
| 10 | 金 |                                                     |                                                      |                                                   | 誕生会 11:00～11:30<br>お菓子販売 11:30～12:00<br>おもちゃ病院 9:30～11:30 | PM 離乳食栄養相談                | 0歳の日<br>10:00～12:00               | ↓                             |                                      |                                          |                      | 板橋 10:00～12:30<br>13:00～15:30  |                                         |
| 11 | 土 |                                                     |                                                      |                                                   |                                                           |                           |                                   |                               |                                      |                                          |                      |                                |                                         |
| 12 | 日 |                                                     |                                                      |                                                   |                                                           |                           |                                   |                               |                                      |                                          |                      |                                |                                         |
| 13 | 月 |                                                     |                                                      |                                                   |                                                           | 水遊び<br>10:10～12:00        | 成長記録会<br>10:00～12:00              |                               |                                      | LADY先生と遊ぼう<br>10:00～11:00<br>14:00～14:45 |                      |                                |                                         |
| 14 | 火 | 2・3歳タイム 9:30～11:30                                  | 4day time (読み語り会)<br>10:45前後開催                       | きりんくらす(2～3歳)<br>10:30～11:00                       |                                                           | ↓                         | 英語とふれあうストロベリー<br>10:45～11:00 ※要予約 | 0歳(ベびちゃん)タイム AM<br>1.2歳タイム PM |                                      |                                          |                      | 谷井田 10:00～12:30<br>13:00～15:30 |                                         |
| 15 | 水 |                                                     | 先生とあそぼう誕生会<br>10:00～10:30                            | 制作10:30～11:00                                     | ベビーマッサージ ※要予約<br>10:30～11:30 8組<br>生後2～8か月                | ↓                         | 親子クッキング<br>10:00～12:00 ※要予約       | お誕生日DAY<br>10:00～12:00        |                                      |                                          |                      |                                |                                         |
| 16 | 木 |                                                     |                                                      |                                                   | 成長記録<br>10:00～15:30                                       | ↓                         |                                   |                               | 運動あそび (ダンス教室)<br>※要予約<br>10:20～10:50 |                                          |                      |                                |                                         |
| 17 | 金 | ふたごちゃん集まれ!!<br>10:30～11:30                          | 先生とあそぼう<br>10:15～10:45                               | 誕生会11:00～11:30※要予約<br>パン屋さん11:00～11:30            | 成長記録<br>10:00～15:30                                       | PM 離乳食栄養相談                |                                   |                               |                                      |                                          |                      | 板橋 10:00～12:30<br>13:00～15:30  |                                         |
| 18 | 土 |                                                     |                                                      |                                                   |                                                           |                           |                                   |                               |                                      |                                          |                      |                                |                                         |
| 19 | 日 |                                                     |                                                      |                                                   |                                                           |                           |                                   |                               |                                      |                                          |                      |                                |                                         |
| 20 | 月 |                                                     |                                                      |                                                   |                                                           |                           |                                   |                               |                                      |                                          |                      |                                |                                         |
| 21 | 火 |                                                     |                                                      |                                                   |                                                           | 10:00～12:00<br>成長記録・おやつ   |                                   |                               |                                      |                                          |                      |                                |                                         |
| 22 | 水 |                                                     |                                                      |                                                   |                                                           | ↓                         | 0歳の日<br>10:00～15:00               | 0歳(ベびちゃん)タイム AM<br>1.2歳タイム PM |                                      | ハローベビー(マタニティ)<br>13:00～14:30 ※要予約        |                      |                                |                                         |
| 23 | 木 | 親子ピクス 10:30～11:30                                   |                                                      |                                                   |                                                           | ↓                         |                                   |                               |                                      | 成長記録<br>9:00～12:00<br>13:00～15:00        |                      |                                |                                         |
| 24 | 金 |                                                     | 4day time 10:45前後開催<br>※小学生の読み聞かせです                  |                                                   |                                                           | PM 離乳食栄養相談                |                                   |                               |                                      | ↓ 妊婦さんのおしゃべり広場<br>10:00～12:00            |                      | 板橋 10:00～12:30<br>13:00～15:30  | ソ:かんがるうひろば<br>inみらい平コミセン<br>10:00～11:00 |
| 25 | 土 |                                                     |                                                      | なつまつり準備のため閉館<br>16:00～18:00                       |                                                           |                           |                                   |                               |                                      |                                          |                      |                                |                                         |
| 26 | 日 |                                                     | コミセン夏祭り<br>※閉室時間は10:00～                              | なつまつり<br>13:00～16:00<br>通常開館はありません                |                                                           |                           |                                   |                               |                                      |                                          |                      |                                |                                         |
| 27 | 月 | こども夏まつり<br>@みらい平市民センター<br>10:00～16:00               |                                                      |                                                   |                                                           | 夏祭り※要予約                   |                                   | 水遊びDAYS<br>10:30～11:00        |                                      | LADY先生と遊ぼう<br>10:00～11:00<br>14:00～14:45 |                      |                                |                                         |
| 28 | 火 |                                                     |                                                      |                                                   |                                                           | 水遊び<br>10:00～12:00        |                                   | ↓                             |                                      |                                          |                      | 谷井田 10:00～12:30<br>13:00～15:30 |                                         |
| 29 | 水 | 1歳タイム 9:30～11:30                                    |                                                      |                                                   |                                                           | ↓                         |                                   |                               |                                      |                                          |                      |                                |                                         |
| 30 | 木 |                                                     |                                                      |                                                   |                                                           | ↓                         |                                   | シェイングリッシュ※要予約<br>10:30～11:00  | すくすく広場1 か月～3歳<br>10:00～11:30         |                                          |                      |                                | ソ:てあそび<br>inカスミ富士見ヶ丘店<br>10:30～11:00    |
| 31 | 金 |                                                     |                                                      |                                                   |                                                           | PM 離乳食栄養相談                |                                   | 成長記録会<br>10:00～12:00          |                                      |                                          |                      | 板橋 10:00～12:30<br>13:00～15:30  |                                         |