



みらいっこ通信 8月号



まぶしい太陽の日差しと共に、わくわくする夏がやってきました！水遊びや花火にお祭り…子どもたちにとってはお楽しみのイベントが多いこの季節。いろいろな経験や体験を通して、子どもたちの好奇心や意欲がぐんと広がりますね！熱中症に気を付けて、楽しい夏をお過ごしください☆

暑い日は涼しい子育て支援室で一緒に遊びませんか？今月もみなさんの参加をお待ちしております♪

☆今月のおすすめ子育て支援室☆

子育て支援室ぽかぽか

子育て支援室ぽかぽかは、ひなた保育園やわらの中にある支援室です。いつ来てもママ・パパがゆっくりと過ごせる場所を目指しています。

午前は0歳～1歳過ぎの赤ちゃん、午後は1歳から2歳のお友だちの利用が比較的多くあります。子ども同士のかかわりやママ同士の会話が楽しめる場所です。はじめましての方も、遊びに来ていただけたらリラックスした気持ちで過ごせるかと思います😊また、誕生月でしたらいつでもお誕生日のお祝いをさせていただきます。お子さんのお誕生日を一緒にお祝いしましょう♪子育て支援室ぽかぽかで会えるのを楽しみにしています！



Instagramフォロー
よろしくお願いします♪



すくすく広場

8月4日(火) 子育て支援室cocokara

18日(火) 子育て支援室ぽかぽか

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入室します。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。



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。今月は『食育』について考えてみましょう。子どもたちにとって、苦手な野菜に少し触れてみる、自分で育てた野菜を食べてみる、といった「体験」が食育につながります。

おうちでできる食育は…

◎一緒にキッチンに立ってみる！
苦手な野菜に触れたり、トマトのヘタを取ったり、枝豆をさやから出したり。

◎食事の前に『いただきます』の挨拶をする。

◎食材の買い物と一緒にいくのもGOOD！

無理なく楽しめる食の活動を取り入れてみてください。
『食』への興味が心もからだも健康に育てます。

にんじんのレーズン煮 (1歳くらいから)

【作り方】

- ①にんじんは皮をむき5mm厚さの輪切りにする。
- ②鍋に、にんじん、レーズン、水、さとうをいれ、15分くらいやわらかくなるまでコトコト煮る。
- ③粗熱を取った②をクッキー型などで抜く。

型抜きをお子さんと一緒に行うのも食育のひとつです。



※型抜きのお手伝いは2～3歳頃から大人の方と一緒にやってみましょう。

煮汁は捨てずに、プレーンヨーグルトにかけて食べるとおいしいよ！



【作りやすい分量】

にんじん ……1本(200g程度)
レーズン(オイルコーティングなしのもの) ……20粒(10g程度)
水 ……1カップ(200cc)
さとう ……大さじ1

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	簡戸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 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

B L O O M



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

のびのび広場



(富士見ヶ丘認定こども園)

※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



OHISAMA.TM

るんるんみらい2



@RUNRUNMIRAI_2

るんるんみらい



TSUKUBAMIRAI.RUNRUN

2026年 つくばみらい市子育てイベントカレンダー8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	ソレイユ・図書 館 青空子育て支援 室
1	土		※身体測定は毎日行っています										
2	日												
3	月					うちわ制作 10:00～12:00				おもちゃ病院9:30～11:30 言語聴覚士来室 10:00～11:30			
4	火		4day time（読み語り会） 10:45前後開催	りすくらす(0～1歳) 10:30～11:00			0歳の日 10:00～12:00	制作「ぼんぼんクリームソーダ」 10:00～12:00/13:00～15:00	成長記録 9:00～11:30 13:00～15:00	すくすく広場（1か月～3歳） 10:00～11:30		谷井田 10:00～12:30 13:00～15:30	
5	水	0歳タイム 10:30～14:00 離乳食中期教室同時開催 ※要予約 10:30～11:30		会議のため閉館16:00～18:00	おはなし会（虹の会） 11:00～11:30				成長記録 9:00～11:30 13:00～15:00				
6	木		はっぴーベビーの会※要予約 職員会議・施設点検の為 11:00～14:30の間、閉室	みずあそび10:30～11:30	成長記録 10:00～15:30			るん2の部屋 10:30～11:00					
7	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	↓ PM 離乳食栄養相談		やってみようベビーサイン AM 1.2歳タイム PM		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	
8	土												
9	日												
10	月					室内あそび	成長記録会 10:00～12:00		振替開室（11日分）	LADY先生と遊ぼう 10:00～11:00 14:00～14:45			
11	火											谷井田 10:00～12:30 13:00～15:30	
12	水			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 8月・12月・4月生まれ6組 10:30～11:30 3歳の誕生日まで	室内あそび		1.2歳タイム AM 0歳(ベびちゃん)タイム PM					
13	木	パン販売 11:10～11:40				↓							
14	金		4day time（読み語り会） 10:45前後開催		おもちゃ病院 9:30～11:30	↓ PM 離乳食栄養相談						板橋 10:00～12:30 13:00～15:30	
15	土												
16	日												
17	月					水あそび 10:00～12:00		水遊びDAYS 10:30～11:00					
18	火	2・3歳タイム 9:30～11:30		きりんくらす(2～3歳) 10:30～11:00		↓			すくすく広場（1か月～3歳） 10:00～11:30			谷井田 10:00～12:30 13:00～15:30	
19	水			制作10:30～11:00	親子体操 ※要予約 8組 10:30～11:30 1歳半以上	↓		↓					
20	木					ベビー＆キッズマッサージ ※要予約 10:00～12:00		フィンガーペイント・水遊び 10:30～11:00	ジェラ先生と英語であそぼう 10:30～11:00			ソてあそび inカスミ富士見ヶ丘店 10:30～11:00	
21	金	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			誕生会 11:00～11:30 お菓子販売 11:30～12:00	水あそび 10:00～12:00 PM 離乳食栄養相談		ジェイングリッシュ※要予約 10:30～11:00				板橋 10:00～12:30 13:00～15:30	
22	土												
23	日												
24	月					成長記録・おやつ 10:00～12:00				LADY先生と遊ぼう 10:00～11:00 14:00～14:45			
25	火	1歳タイム 9:30～11:30					お誕生会 10:30～11:30					谷井田 10:00～12:30 13:00～15:30	
26	水		先生とあそぼう誕生会 10:00～10:30					0歳(ベびちゃん)タイム AM 1.2歳タイム PM	運動あそび※要予約 10:00～10:30				
27	木	抱っことおんぶのお話 (マタニティ～6か月) 10:30～11:30		誕生会11:00～11:30 ※要予約						成長記録 9:00～12:00 13:00～15:00			
28	金					↓ PM 離乳食栄養相談		ツミツミグランプリ 10:00～12:00		↓ 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
29	土				なつまつり&人形劇 ※要予約 子ども60人 10:00～12:00								
30	日												
31	月					水あそび10:00～12:00		成長記録会 10:00～12:00					