みらいっこ通信 11月号

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。衣服をこまめに調節しながら体調に気を付けて、これから一段と寒くなる季節に負けずに元気に過ごせるといいですね！
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♪

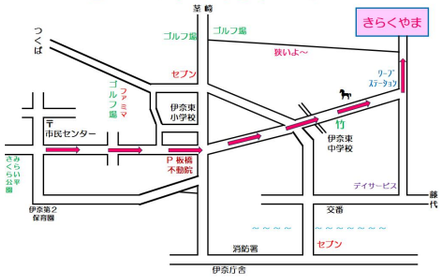
☆今月のおすすめ子育て支援室☆

《 きらくやま子育て支援室こどもひろば》

ワープロードを通ると、あっという間に到着！！公園には大きな遊具もあるのでお友だちを誘って遊びにきてくださいね。コミュニティバスやデマンドタクシーでも、お出かけついでに、楽しく遊びに来れますよ～🚌

支援室では大きなだるまさんが、お出迎え♪
8月より、赤ちゃんから遊べる大型遊具も入り大人気です。
お昼を食べるスペースもあるので、遊んで食べてゆったりときらくやまでお過ごしください。

きらくやま簡単マップ



フォローよろしくお願いします♪

KIRAKUYAMA.KODOMOHIROBA

すくすく広場

11月30日(月)　午前10時～11時30分
富士見ヶ丘認定こども園のびのび広場

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。

食育コーナー

11月24日は『和食の日』って知っていますか？

いい(11)に(2)ほんしょ(4)く、の語呂合わせで和食の大切さを知ってもらう記念日です。

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。和食は『ごはん、おかず、お味噌汁』がそろったバランスの整った食事です。和食のおいしさの秘密は「だし」、このだしの香りで、心も体もホッとします。

和食の特徴・おすすめポイント

・旬の食材を楽しめる
・だしのうまみを活かして素材のおいしさを味わえる
・主食・主菜・副菜を組み合わせ
バランスよく食べられる

代表的なだしの種類

離乳食初期から使えます。

こんぶだし
クセがなく、まろやかな甘みがあり、お吸い物やうどんのつゆ、野菜の煮物に向いている。

かつお節だし
香りが豊かで旨味が強く、みそ汁、あえ物、おかゆの味付けに向いている。

具だくさんみそ汁(1歳頃から)

【材料】大人2人分＋子ども1人分
・にんじん　10g
・だいこん　50g
・白菜　50g
・しめじ　30g
・豆腐　30g
・水　400ml
・かつお節パック　1袋(2g)
・みそ　大さじ1

【作り方】
①にんじんとだいこんは2mm厚さの短冊切り、白菜は1～2cm角に刻む。
②しめじは石づきを切り落とし、小房に分け、細かく切り、豆腐はさいの目にきる。
③鍋に分量の水と①②を入れて具材がやわらかくなるまで煮る。
④かつお節とみそを入れ、ひと煮立ちさせて、器に盛りつける。

和食といえば、だしを活かした料理を思い浮かべますが、だしは取るのが難しい、面倒くさいと感じてしまいますよね･･･。
小さなかつお節パックを使えば、だしも取れるし、そのまま食べられますよ！！

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
	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	出張子育て支援室ぱ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
	出張子育て支援室ぱんだ板橋コミセン	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

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

※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

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 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 ぽかぽか	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	日		※身体測定は毎日行っています										
2	月					公園あそび （マラカスをつくろう）	秋の手形アートweek 10:00～11:30			LADY先生と遊ぼう 10:00～、14:00～	おもちゃ病院 9:30～11:30		
3	火											谷井田 10:00～12:30 13:00～15:30	
4	水	ふたごちゃん集まれ！！ 10:30～11:30	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	どうぞウィーク	公園あそび （マラカスをつくろう）	秋の手形アートweek 10:00～11:30	芋ほり大会 10:30～11:00	成長記録　9:00～11:30 13:00～15:00				
5	木	パン販売　11:10～11:40	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		成長記録 10:00～15:30			ママヨガ　※要予約 10:30～11:10					
6	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		play time with Jaden 14:00～14:30	振替開室(3日分)	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	
7	土			あきまつり準備のため閉館 16:00～18:00	15:00まで								あさのいちinどんぐり公園 9:30～10:30 ※雨天中止
8	日		おひさまキッズ 10:00～11:00 ※要予約(3歳以上親子対象)	あきまつり 13:00～16:00 通常開館はありません									
9	月					室内あそび	成長記録　10:00～12:00						
10	火	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		うさぎくらす(1～2歳) 10:30～11:00	ふれんず♥でー 10:00～12:00		英語とふれあうストロベリー 10:45～11:00　※要予約	るん2の部屋 10:30～11:00				谷井田 10:00～12:30 13:00～15:30	
11	水		先生とあそぼうBaby 10:15～10:45	会議のため閉館 12:00～16:00	キッズヘアーカット　※要予約 11月・3月・7月生まれ 6組 10:30～11:30　3歳の誕生月まで					わくわくたんけん隊　※要予約 11:00～通常開室			
12	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		制作10:30～11:00			0歳の日(ハーフバースデー) 10:00～12:00	お誕生日DAY 10:00～12:00	みんなでおさんぽ 『公園へいこう』 9：30～11：00				図:赤ちゃんタイム 10:00～12:00
13	金				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	
14	土		4day time（読み語り会） 10:45前後開催										
15	日												
16	月					成長記録・おやつ 10:00～12:00		制作「カラフルみのむし」 10:00～12:00		LADY先生と遊ぼう 10:00～、14:00～			
17	火	2・3歳タイム 9:30～11:30		きりんくらす(2～3歳) 10:30～11:00			2歳の日　10:00～12:00					谷井田 10:00～12:30 13:00～15:30	
18	水		先生とあそぼう　※要予約 （ベス先生と英語であそぼう） 10:15～10:45										
19	木	1歳タイム 9:30～11:30		秋のバスツアー（合同） 9:00～12:30　※要予約				園庭開放 13:00～15:00	秋のバスツアー（合同） 9:00～12:30　※要予約	秋のバスツアー（合同） 9:00～12:30　※要予約			
20	金			プレイパーク10:30～11:00 パン屋さん11:00～11:30	誕生会 11:00～11:30 お菓子販売　11:30～12:00	PM　離乳食栄養相談		1.2歳タイム　AM 0歳(べびちゃん)タイム　PM				板橋 10:00～12:30 13:00～15:30	
21	土				家族でベビーヨガ　※要予約 （2～8カ月）　8組 10:30～11:30								
22	日												
23	月		コミセンまつり										
24	火					キッズカット ※要予約		play time with Jaden 14:00～14:30					
25	水		先生とあそぼう誕生会 10:00～10:30	誕生会11:00～11:30 ※要予約		親子クッキング　※要予約		園庭開放DAY 10:00～12:00					
26	木	親子ピクス　10:30～11:30					ハローベビー（マタニティ） ※要予約		運動あそび（ダンス）※要予約 10:20～10:50	成長記録 9:00～12:00 13:00～15:00			ゾてあそび inカスミ富士見ヶ丘店 10:30～11:00
27	金			ランチタイムストレッチ講座 12:00～13:00　※要予約 開館12:00～13:30	リトミック　※要予約 1歳半以上　10組 10:30～11:30	PM　離乳食栄養相談	1歳の日　10:00～12:00	ジェイングリッシュ　※要予約 10:30～11:10		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	ゾかんがるぅひろば inみらい平コミセン 10:00～11:00
28	土			フレー！フレー！パパ広場 10:00～11:30 ※要予約									
29	日												
30	月					すくすく広場（1か月～3歳） 10:00～11:30		成長記録会 10:00～12:00					