

# 大和市 つどいの広場事業 こども～る中央林間だより10月

2022.10.1 こども～る中央林間 発行

No.176



日時 月曜～金曜  
 ① 9:30～10:30 ② 11:00～12:00 ③ 12:30～13:30  
 ④ 14:00～15:00 ⑤ 15:30～16:30 定員 各回 15名

場所 大和市北部文化・スポーツ・子育てセンター 市民交流拠点ポラリス 1階  
 運営 特定非営利活動法人ワーカーズ・コレクティブチャイルドケア <https://childcare-yamato.jp/>  
 ※こども～る中央林間は3歳未満の乳幼児とその親(保護者)が対象です。

イベント等の予約、お問い合わせは  
 連絡先:080-6742-5958 まで  
 ご連絡ください。(土日はお休みです。)



「こども～る中央林間」には毎日2人の子育てアドバイザーがいます。子育て情報提供・育児に関する相談ができます。赤ちゃんを遊ばせながら、お話ししましょう。お気軽にお声かけください。

## ☆10月の予定表☆

※(ホ)は保育士のいる日です。

月	火	水	木	金
<b>3 PM(ホ)</b> 管理栄養士の日 9:30～13:00 助産師・保健師の日 11:00～12:00	<b>4 AM/PM(ホ)</b> 看護師の日 9:30～13:00 <b>おもちゃの広場</b> ※要予約 ・11:00～12:00 ・14:00～15:00	<b>5 AM/PM(ホ)</b> <b>おもちゃの広場</b> ※要予約 ・11:00～12:00 ・14:00～15:00	<b>6 AM/PM(ホ)</b>	<b>7 AM/PM(ホ)</b>
<b>10 AM(ホ)</b> <b>親子でベビー マッサージ※要予約</b> 11:00～ 管理栄養士の日 13:00～16:30 看護師の日 13:00～16:30	<b>11 AM/PM(ホ)</b> <b>親子で わらべうたあそび</b> 11:00～	<b>12 AM/PM(ホ)</b> <b>ようこそ! 多国籍のお友だち</b> 14:00～15:00	<b>13 AM/PM(ホ)</b> 看護師の日 9:30～13:00 <b>大和市保育士の日</b> 14:00～16:30	<b>14 PM(ホ)</b> 管理栄養士の日 9:30～13:00
<b>17 PM(ホ)</b> 看護師の日 9:30～13:00	<b>18 AM/PM(ホ)</b> <b>よみよみの会</b> 11:00～	<b>19 AM(ホ)</b> <b>離乳食教室</b> 9:30～10:30 管理栄養士の日 13:00～16:30	<b>20 PM(ホ)</b> 看護師の日 9:30～13:00 <b>親子で わらべうたあそび</b> 14:00～	<b>21 AM/PM(ホ)</b>
<b>24 AM(ホ)</b> <b>親子でベビー マッサージ※要予約</b> 9:30～	<b>25 AM/PM(ホ)</b> 臨床心理士の日 ※要予約 ・9:30～・11:00～ 助産師・保健師の日 14:00～15:00	<b>26 AM/PM(ホ)</b> 管理栄養士の日 9:30～13:00	<b>27 AM/PM(ホ)</b> 看護師の日 13:00～16:30 <b>ふたごちゃん・ みつごちゃん集まれ!</b> ※要予約 14:00～15:00	<b>28 AM(ホ)</b> 管理栄養士の日 13:00～16:30
<b>31 AM/PM(ホ)</b> <b>お誕生会</b> ※要予約 ・9:30～・11:00～				

※親子でベビーマッサージの予約は、毎月25日から開始いたします。(土日の場合は、翌月曜日からです。)

### 利用上のお願い

- ①体調不良のときは、利用をお控えください。
- ②手指の消毒とマスクの着用をお願いします。

お子様については、可能であればマスクの着用をお願いします。

新型コロナウイルス感染症が拡大しております。万が一、こども～る利用後、新型コロナウイルス感染症陽性判定を受けた時は、ご連絡をお願いいたします。

・(月)～(金)9:00～17:00 こども～る中央林間 080-6742-5958

・(土)～(日)9:00～19:00 チャイルドケア 046-264-5726

ご理解、ご協力をお願いいたします。



## ★新企画★

### マタニティ&ベビー（秋実施予定）

- 対象** 妊婦の方とご家族  
**内容** ・赤ちゃんとのふれあい（赤ちゃんの様子を見学）  
 ・子育て中のママとのフリートーク  
 ・子育て情報の紹介  
 ・妊婦さん同士の交流  
 ・助産師・管理栄養士・保育士による相談対応

かわいい赤ちゃんの様子を見たり、先輩ママとお話をしませんか？

マタニティの方、ぜひご参加ください♪

## 大募集！！

マタニティ&ベビー実施に伴い、協力していただける親子の方を募集いたします！  
対象は0歳児のお子さんと保護者の方です。  
妊婦さんと一緒にこども～る内で過ごします。

## かぼちゃのレシピ



収穫の季節です。応用のきくミルク煮をご紹介します。  
さつまいもやじゃがいもでも、チーズを入れてもできます。

かぼちゃの ミルク煮とヘルシーサラダ(大人向け)

【材料】 かぼちゃ 200g 牛乳(豆乳)150ml  
こしょう、レモンのしぼり汁 適宜

※豆乳を使う時は、調整豆乳をおすすめします

100g 当たりのカルシウム量  
豆乳 15mg 調整豆乳 31mg 牛乳 110mg

### 【作り方】

#### ミルク煮

かぼちゃは種を取り、ひとくち大に切る。  
鍋にかぼちゃと牛乳を入れ、蓋をせずに煮詰める。

#### ヘルシーサラダ(マヨネーズを使わないサラダ)

ミルク煮を熱いうちに粗くつぶして、  
こしょうとレモンのしぼり汁を加え、混ぜる

### おもちゃの広場

10月4日(火)

10月5日(水)

・11:00～12:00

・14:00～15:00

芸術と遊びの創造協会からのおもちゃの提供です。「グット・トイ」や「木のおもちゃ」で、ワクワク・ゆったりとした時間を一緒に過ごしませんか？

※要予約

### 離乳食教室

10月19日(水)

9:30～10:30

管理栄養士さんがこども～るに来て、離乳食や栄養のことについて、お話していただけます。関する疑問や質問、個別相談にも月齢に応じて対応していただけますよ。ご興味のある方は、是非ご参加くださいね。

### 臨床心理士の日

10月25日(火)

・9:30～

・11:00～

臨床心理士さんが家族や子育ての相談を受けてくれます。優しい心理士さんなので、お気軽にお話しください。予約を承っておりますので、こども～る中央林間までお電話ください。※要予約

こども～るブログもご覧くださいね。