



みぬまっくです！

開室・受付時間 9時～16時 ご予約・お問い合わせ 048-747-4531

●「マーク」はご予約なしで来室できます

※ 14日(火)・16日(木)午前は要予約です。

「手遊び&絵本タイム」を10:15・11:45・14:30・15:45頃にみんなで楽しめます。

●プログラムは全て予約制です。Zoomで参加できるプログラムも♪

★のプログラムは、1週間前から予約ができます。空きがあれば当日予約も可能です。

★★のプログラムは、1月末分まで予約が可能です。

子育て支援センター「みぬま」は、0～2歳(2歳児については年度末【3歳になって最初の3月末】までのお子さんと保護者の方を対象とした、遊びと交流の場です。

<ご利用は全て無料です>

<来室にあたって>

- 水分補給用飲料物をお持ちください。おやつ・食事はご遠慮いただいています。ねんね期の赤ちゃんは、バスタオルなど敷物のご準備をお願いします。
- 体調のすぐれない場合の来室はお控えください。

◎親子deまち探検「コミュニティバスに乗って片柳図書館に出かけよう」

1/22(水) 9:45～14:00 前後(途中までの参加もOK) 1/8(水)申込開始
 コミュニティバスに乗って、みんなで片柳図書館に行きませんか? 「おはなし会」を楽しんだり、持参したお昼ご飯を食べたり♪直接図書館に行くのもOK!

★★『赤ちゃんといっしょ』がうれしくなる時間』 1/24(金)
 毎月第4金曜日 13:40～15:00 来室+Zoom

子育てであわただしい日々。ゆっくり、わらべ歌あそびや手遊びなどを楽しみながら、赤ちゃん、ほっと、うれしい時間を持ちませんか? 子育てで気になることを聞いたりできる時間もありますよ。「ほっこり♪「絵本の魔法の10min.」」のコーナーも♪

★『ねんね期 6日・27日(月)・ハイハイ期 17日(金)・22日(水)の赤ちゃんの時間』

赤ちゃんを楽しめる親子あそびをしたり、みんなでおしゃべりしたりする時間です。初めての方も、ぜひ遊びにいらっしやってください♪ 来室のみ

★★『ベビベビとーく』 1/10(金)
 今月は第2金曜! 13:40～15:00 来室+Zoom

いろんな声や表情、全身の動き…どれもステキな赤ちゃんのおしゃべり♪どんな気持ちでいるのかな?“今のこの子”の新しい発見があったり、他の赤ちゃんとの交流もうれしい♪手遊びなども♡ 協力:渡邊寛さん

見沼区育児相談 In みぬまっく
 さいたま市電子申請にて
 事前予約制(先着順 12組)
 1月27日(月)予約済の方のみ
 9:30～10:30に受付

身長計・体重計あります。お声がけください

相談について

育児に関する悩み、どうしたらいいんだろうと思うこと、ちょっとしたことで遠慮なくどうぞ。来室・電話・メールでお受けします。プログラム開催時等には、時間を改めてお話をうかがう場合もあります。時間:9時～16時 電話:048-747-4532(相談専用) メール:sainoko-center@oboe.ocn.ne.jp

12/29(日)～1/3(金)は
 年末年始のお休みとなります。

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
~13:00 ★ねんね期 13:30～15:00 	 ★ダンス 11:00～12:00 	~13:30 ★ママストレッチャ 14:00～15:00 	休室日	~12:00 ★★ベビベビとーく 15:15～	9:00 ~16:00	★★あそんでマナブ パパサンデー 13:00～
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
休室日(成人の日)	★ 9:30～11:30 ★★子育てサロンもも 10:00～11:30 13:00～	 ★えいごあそび 11:20～11:35 	★ 9:30～11:30 13:00～ 子育てボランティア講座 10:00～12:00	 ★ダンス 11:00～12:00 ~13:00 ★Y/Y期 13:30～14:30 	9:00 ~16:00	9:00～16:00 ★★シングルマザーズサロン 10:15～12:00
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)
~13:00 ★親子ふれあいひろば(ベビーマッサージ) 13:40～15:00 	 ★★誕生会 11:00～12:00 	~13:00 ★Y/Y期 13:30～14:30 片柳図書館に行こう	休室日	~12:00 ★★赤ちゃんといっしょ 15:15～	~13:30 ★リトミック ①14:00 ②14:50	★★パパがひらく子育てサロン「すもも」 13:00～
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)		
見沼区育児相談 事前予約制 ★ねんね期 13:30～15:00 	★★セミナー みぬまっく 13:00～	★★ふたごみっこサロン 13:00～	 ★★誕生会 11:00～12:00 	 ★ダンス 13:30～14:30 	○子育てボランティア講座 1月16日(木) 10時～12時 子育てを応援して下さる地域の方向けの講座です。申込受付中	

**支援センターに来室しての参加も、
ご自宅等からZoomでの参加もOK!**

よく話が聴けるZoom参加もおすすめ! 悪天候の日にも♪



みぬまっくの『来室+Zoomプログラム♪』

★★空飛ぶ教室+「子育てセミナーみぬまっく」 1/28(火)
 保育士 なお*くみ*マーサの 来室+Zoom
 赤ちゃん・子どもに教えてもらおうと♪シリーズ
「大事にしたい…この子の“マイペース”で生きるチカラ」
 毎月第4火曜日 10:00~11:30 (全3回・1回だけの参加も可)
 1月「離乳食をべー」「寝るのが苦手」…生活編
 2月「一人遊びばかり…」“人のおもちやをとつちやう!”交流編
 3月「新しい環境、集団での生活へ…」旅立ち編
 こどもが成長していくと、他の子はこれができるのに…など、どうしても比べてしまいがちに。その子その子の育ちや気持ちを改めて大事に思ってみたい時間です。子ども自身のチカラを知れると、少し肩の荷を降ろせるかも。1月は生活の中での気になることを考えてみたいと思います。お子さんの写真やエピソードを持ち寄って(なくてもOK)、“いま、このときのこの子!”の育ちを、改めて発見できる時間も♪小さな赤ちゃんから、ぜひどうぞ。
 アドボケーター: 渡邊寛さん(元日本子ども総合研究所嘱託研究員)

★産後&子育て中のからだを整える 1/8(水)
 ストレッチ講座 来室+Zoom
今月は第2水曜日開催! 14:00~15:00 12/25(水)予約開始
 妊娠・出産・子育てと、がんばっている私たちのカラダをいたわりながら、楽しくケア! ゆったりとご参加ください。
 講師: 大谷久美子さん(助産師・整体師)

★★うれしいも、たいへんも、もちよって 1/14(火)
 子育てサロン「もも」 来室+Zoom
 毎月第2火曜日 10:00~11:30
 日々の子育ての中での様々なできごとや気持ち、どうしたらいいのかなって思うことを、ゆっくり話したり聴いたりして、いっしょに大事に思っていける、ほっとひと息つける時間です。聴いているだけのご参加もOKです。アドボケーター: 渡邊寛さん

★ダンス 1/7(火)・17(金)11:00~12:00 来室のみ
31(金)13:30~14:30
 アンパンマン体操やピカピカブー、からだダンダンなど、いっしょに踊ってみましょう。好きな歌のリクエストもお聞きます♪
 赤ちゃんの参加もOK! 月に1度、ご参加いただけます。

★親子deリトミック 講師:北澤裕美子さん 1/25(土)
 ①14:00~14:30 ②14:50~15:20 来室+Zoom
 キーボード演奏に合わせて、身体を動かしましょう♪
 生後5か月位からご参加いただけます。 **土曜日の開催です!**

★えいごあそび 講師:マザーハロハロさん 1/15(水)
 月1回水曜日 11:20~11:35 来室+Zoom
 手遊びや絵本など、英語にふれてみよう♪赤ちゃんからどうぞ。

★「親子ふれあいひろば」 講師:橋野佐代子さん 1/20(月)
当プログラム初めての方優先です。 来室のみ
 月1回月曜日 13:40~15:00
 オイルを使わないベビーマッサージを習って、ふれあい遊びを楽しみましょう! 1か月検診後の0歳の赤ちゃんが対象。バスタオル持参。

☆談話相談室「たんぽぽ」をひらいています。 無料です
 子育てのこと、子どものこと、自分自身のこと etc. 日々感じていることを、スタッフとゆっくり話しながら考えていくことができる時間です。
 1時間程度、和室にて。オンライン(Zoom)での相談もお受けしています。ご予約をお願いします。ご希望の方はスタッフまでお声がけください。

日曜開催のプログラム。ご家族でどうぞ♪ママだけでもOK!

★★あそんでマナブ♪パパサンデー 1/12(日)
ママもどうぞ♪みんなおいで♪ 来室+Zoom
 赤ちゃん・子どもと、五感をつかってあそぼう♪”シリーズ第10弾
「みんなで音あそび♪赤ちゃん・子どもと楽しもう」♪
 毎月第2日曜日 10:00~11:30
 “あそび”ながら赤ちゃん・子どものことを“まなべる”うれしい時間♡
 今月は“音あそび”を楽しみましょう☆
 楽器を振ってみたり、たたいてみたり…。
 赤ちゃん・子どもといっしょに、五感で音を感じてみませんか? 小さな赤ちゃんから
 ご参加ください♪子どものエピソードや写真から(なくてもOK)、“いまこの時のこの子!”を再発見できる時間もあります♪
 講師: 関昌美・加勇田久美子(みぬまっくスタッフ・保育士)
 アドボケーター: 渡邊寛さん(元日本子ども総合研究所嘱託研究員)



★★パパがひらく子育てサロン「すもも」 1/26(日)
みんなおいで♪ 来室+Zoom
 毎月第4日曜日 10:00~11:30
 パパも子育て支援センターにいらしてみませんか?
 赤ちゃん・子どもと一緒に「パパの絵本シアター」や
 パネルシアター、手遊び歌などを楽しむ時間や、子どもや子育てのことなど、話し聴きあえる時間もあります。パパとお子さんで、ご家族で、ママとお子さんでなど、いずれの参加もOKです。
 アドボケーター: 渡邊寛さん

★★ふたご座オリオン座(ふたご・みつご)サロン 1/29(水)
きょうだいもいろいろあるよね 来室+Zoom
今月は第5水曜日開催! 10:00~11:30
 ふたごやみつご、そしてきょうだいを育てながら感じること、こんな時どうしてる? など、ゆっくり話ませんか。手遊びや絵本を楽しむ時間も。支援センター近隣の駐車場まで、お迎えにうかがいますので、必要な方はご連絡ください。
 Zoomでも参加できますので、遠方の方や、ご実家から、外出が難しい方もどうぞ♪ 協力: 山口直さん(ふたごの母・保育士)他

★★シングルマザーズサロン 1/19(日)
 毎月第3日曜日 10:15~12:00 来室+Zoom
 シングルマザーの方々が、ゆっくり話したり、みなさんのお話を聴いたり、気になっていることなどを一緒に考えたり…。
 ほっとできる、心があたたかくなる時間です。シングルになる可能性のある方のご参加もお待ちしています。

★★1月の誕生会 1/21(火)・30(木)
 11:00~12:00 来室のみ
 1月生まれのお子さんをお祝いします。
 誕生日会に都合が合わない方は、来室時、いつでもカードを作れます。
 お写真を貼ったお誕生カードをプレゼント♪

みぬまっくインスタ
 フォローしてね♪



ブログ「みぬまっくワールド!」

毎月の予定表やセミナー等のプログラム、フロアの様子をUPしています。



◆申込み・問合せ◆ **さいたま市子育て支援センターみぬま**
 TEL: 048-747-4531 相談電話: 048-747-4532 E-mail: sainoko-center@oboe.ocn.ne.jp
 開室日時: 月~土曜 第1~第4日曜 9時~16時 休室日: 第2・4木曜、第5日曜、祝祭日・年末年始
 子育て支援センター「みぬま」は、さいたま市の委託を受け、認定NPO法人彩の子ネットワークが運営しています。

毎月の
 月間
 予定表
 こちらから

