



みぬまっくです！



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>

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(みんなの時間)」はご予約なしで来室できます

※🐻 9 日(火)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、9 月末分まで予約が可能です。

★★『おうち de みぬまっく♪』 Zoom 限定企画

暑い日、強い雨の日…。お家から Zoom でつながって、みんなで手遊びしたり、ちょこっとおしゃべりしたりしませんか♪Zoom が初めての方も、事前にお試し接続ができるので安心です！

9月12日(金) 14:00～14:30 表のマークが目印

※上記の時間帯、通常開館もしています。

★★『赤ちゃんといっしょ』が

うれしくなる時間』 9/26 (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き合える時間も♪「ほっこり♪“絵本の魔法の10min.”」も♪

★★乳幼児親子のための防災講座

9月19日(金)10:00～11:30

来室+Zoom

日頃から確認しておきたいことなどを具体的に知っていきましょう。

来室でも Zoom でもご参加可能です。

講師：矢部ゆかりさん(防災士)

★★『ベビベビとーく』 9/5(金)

来室+Zoom

毎月第1金曜日 13:40～15:00

いろいろな声や表情、手や足、全身の動き…♪どんな気持ちなのかな？“今のこの子”の育ちが知れて新しい発見も♪ 協力：渡邊寛さん

<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。

●ほっと、ふーっとのお部屋(和室)

親子1組だけで使える量のお部屋です。遊具もあり、ゆっくり遊べます。毎日、9:30～12:00、13:00～15:30 の時間内、予約して利用できます。空きがあれば、当日予約も可能です。利用できない日もありますので、お問い合わせください。

相談について

育児に関する悩みや、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

1 日 (月)	2 日 (火)	3 日 (水)	4 日 (木)	5 日 (金)	6 日 (土)	7 日 (日)
🐻～13:00 ★ねんね期 13:30～15:00 🐻	🐻9:00 ～16:00	🐻～11:00 ★ダンス 11:00～12:00 🐻12:00～13:30 ★ママストレッチ 14:00～15:00 🐻	🐻～13:00 ★ハイハイ期 13:30～14:30 🐻	🐻～12:00 ★★ベビベビとーく 15:15～🐻	🐻9:00 ～16:00	🐻9:00 ～16:00
8 日 (月)	9 日 (火)	10 日 (水)	11 日 (木)	12 日 (金)	13 日 (土)	14 日 (日)
🐻～13:00 ★ねんね期 13:30～15:00 🐻	★🐻9:30 ～11:30 🐻13:00～🐻	🐻～11:20 ★えいごあそび 11:20～11:35 🐻	休室日	🐻～11:00 ★ダンス 11:00～12:00 🐻	🐻9:00 ～16:00	★あそんでマナブ パパサンデー 13:00～🐻
15 日 (月)	16 日 (火)	17 日 (水)	18 日 (木)	19 日 (金)	20 日 (土)	21 日 (日)
休室日 (敬老の日)	🐻～11:00 ★★誕生会 11:00～12:00 🐻	🐻～13:00 ★ハイハイ期 13:30～14:30 🐻	🐻～11:00 ★★誕生会 11:00～12:00 🐻	★★防災講座 10:00～11:30 13:00～🐻	🐻9:00 ～16:00	🐻9:00～ 16:00 ★シングル マザーズ サロン 10:15～ 12:00
22 日 (月)	23 日 (火)	24 日 (水)	25 日 (木)	26 日 (金)	27 日 (土)	28 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 🐻	休室日 (秋分の日)	★ふたごみつこ サロン 13:00～🐻	休室日	🐻～11:00 ★ダンス 11:00～12:00 ★ 赤ちゃんといっしょ 15:15～🐻	🐻～13:30 ★リトミック ①14:00 ②14:50	★★ひらく 子育てサロン 「すもも」 13:00～🐻
29 日 (月)	30 日 (火)	★『ねんね期 1 日・8 日・29 日(月) 来室のみ ハイハイ期 4 日(木)・17 日(水)の赤ちゃんの時間』 赤ちゃんとおしゃべりする親子遊びをしたり、おしゃべりしたりする時間です。来室が初めての方も、ぜひどうぞ♪				
🐻～13:00 ★ねんね期 13:30～15:00 🐻	★★セミナー みぬまっく 13:00～🐻	身長計・体重計あります。 お声がけください。				

**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! 暑い日、雨の日にも!

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」 9/30(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、赤ちゃん・子どもとわたしの“いま”
—“食う寝るあそび”を、赤ちゃん・子どもの側から考える」
毎月第4火曜日 10:00~11:30 (全3回・1回だけの参加も可)
7月「飲みムラ・食べムラ、あそび食べ…どうしようかな“食事編”」
8月「寝ぐずり、夜泣き…こっちは泣きたい“睡眠編”」
9月「『かーしーて』『どーうぞ』そうはいかない“あそび編”」
今回はあそび編。おもちゃじゃなく、リモコンやペットボトルばかりで遊ぶ…。同じ絵本や動画を何度も見たがる…。他の子が持っているおもちゃにばかり手を伸ばす…。赤ちゃん・子どもには、どんなことが起こってる? いっしょに考えてみませんか? 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ありますよ♪
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 9/3(水)
ストレッチ講座 来室+Zoom
第1水曜日開催 14:00~15:00
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 9/9(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 9/3(水)・12(金)・26(金) 11:00~12:00 来室のみ
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! 基本、月に1回のご参加ですが、空きがあれば、2回目以降も参加できますので、お問い合わせください。

★親子deリトミック 講師: 北澤裕美子さん 9/27(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 9/10(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 9/22(月)
当プログラムへの参加が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 9/14(日)
ママもどうぞ♪ みんなおいで♪ 来室+Zoom
赤ちゃん・子どもと、気持ちとからだであそぼう♪
シリーズ第6弾
「“まるいもの”であそぼう♪」
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“まるいもの”で遊んでみましょう。私たちの周りには、まるいものってどんなものがある? 赤ちゃん・子どもたちは、“まる”をどんなふうと感じているんだろう。小さな赤ちゃんから、ぜひご参加ください♪ 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」 みんなおいで♪
毎月第4日曜日 10:00~11:30 9/28(日) 来室+Zoom
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・みつこ)サロン
きょうだいいろいろあるよね 9/24(水) 来室+Zoom
毎月第4水曜日 10:00~11:30
ふたごやみつこ、そしてきょうだいを育てながら感じる、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。お車でのお越しの際、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 9/21(日)
ほっと♡ふーっと 来室+Zoom
毎月第3日曜日 10:15~12:00
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。

★★9月の誕生会 9/16(火)・18(木)
11:00~12:00 来室のみ
9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

