

2025年7月発行 vol.124  
 発行元：認定NPO法人彩の子ネットワーク  
 さいたま市子育て支援センターみぬま  
 住所：さいたま市見沼区大和田町 1-1387-1  
 TEL/FAX：048-747-4531  
 E-mail：sainoko-center@oboe.ocn.ne.jp  
 http://www.sainoko.net/minuma/oowada.htm



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**(みんなの時間)」はご予約なしで来室できます

※**8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、7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。

●ほっと、ふーつとのお部屋(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

★★『赤ちゃんといっしょがうれくなる時間』 7/25(金) 来室+Zoom

毎月第4金曜日 13:40～15:00

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、赤ちゃんと、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.』」も♪

★★『ベビベビとーく』 7/4(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…どれもステキな赤ちゃんのおしゃべり♪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があったり、他の赤ちゃんと交流もうれしい♪手遊びなどいっしょに楽しみましょう♡ 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)  
 7月30日(水) 9:30～10:30 受付(予約済の方)

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
身長計・体重計 あります。 お声がけください。	9:00 ～16:00	🐻～13:30 ★ママストレッチ 14:00～15:00 🐻	🐻～11:00 ★ダンス 11:00～12:00 🐻	🐻～12:00 ★★ベビベビとーく 15:15～🐻	🐻 9:00 ～16:00	🐻 応急手当 9:00～ 16:00 親子講習 (予約終了) 10:00 ～11:00
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)
🐻～13:00 ★ねんね期 13:30～15:00 🐻	★ <b>9:30～11:30</b> ★★子育て サロンもも 10:00 ～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 🐻～13:00 ★ハイハイ期 13:30～14:30 🐻	🐻 9:00 ～16:00	★★あそんでマナブ パヤサンデー 13:00～🐻
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20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 🐻	🐻～13:30 ★リトミック ①14:00 ②14:50	🐻～13:00 ★ハイハイ期 13:30～14:30 🐻	🐻～11:00 ★★誕生会 11:00～12:00	🐻～11:00 ★ダンス 11:00～12:00 🐻	🐻 9:00 ～16:00	★★シングル マザーズ サロン 10:15～ 12:00
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)
休室日 (海の日)	★★セミナー みぬまっく 13:00～🐻	★★ふたごみつこ サロン 13:00～🐻	休室日	🐻～12:00 ★★ 赤ちゃんといっしょ 15:15～🐻	🐻 9:00 ～16:00	★★パピサピひらく 子育てサロン 「すもも」 13:00～🐻
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	★『ねんね期 7日・28日(月) 来室のみ ハイハイ期 11日(金)・16日(水)の 赤ちゃんの時間』 赤ちゃんと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。来室が初めての 方も、ぜひどうぞ♪		
🐻～13:00 ★ねんね期 13:30～15:00 🐻	🐻～11:00 ★★誕生会 11:00～12:00 🐻	見沼区育児相談 (予約済の方) (さいたま市電子申請) 13:00～🐻	🐻～11:00 ★ダンス 11:00～12:00 🐻			

**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」 7/22(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”  
 —“食う寝るあそぶ”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・食ベムラ、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”」  
 生活の基本“食う寝るあそぶ”。毎日のことだけに、気になることも多そう。今回は食事編。大人の思うようには、飲まない、食べないこともしばしば。赤ちゃん・子どもからすると、どんな気持ち? いっしょに考えてみませんか? ぜひ、ご参加ください。お子さんの写真やエピソードを持ち寄って(なくてもOK)、“いまこの時のこの子!”の育ちを、改めて発見できる時間もあります♪  
 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  
ストレッチ講座 7/2(水)**  
 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 7/8(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あって、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 7/3(木)・11(金)・18(金)・31(木) 11:00~12:00**  
 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。 **来室のみ**

**★親子deリトミック 講師: 北澤裕美子さん 7/15(火)**  
 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。 **火曜日の開催です**

**★えいごあそび 講師: マザーハロハロさん 7/9(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 7/14(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。

◆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。

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 7/13(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4弾  
**「星に願いを☆たなばたスペシャル☆3月」**  
 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♥  
 赤ちゃん子どもたちは、日々どんなことを願っているのかな。私たちの願いとともに、考えてみたいと思います。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)

カラフル  
紙吹雪あそびも!?

**★★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 7/27(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・みつご)サロン 7/23(水)**  
 きょうだいもいろいろあるよね 来室+Zoom  
 毎月第4水曜日 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、こんな時どうしてる? など、ゆっくり話しませんか。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)

**★★シングルマザーズサロン 7/20(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。

**★★7月の誕生会 7/17(木)・29(火)**  
 11:00~12:00 来室のみ  
 7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、プログラムの様子UPしています。



毎月の  
月間  
予定表  
こちらから

