



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

※ 14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。

●プログラムは予約制です。Zoomで参加できるプログラムも♪

◇印(ねんね期・ハイハイ期の赤ちゃんの時間)は予約歓迎。直接来室もOKです。

★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。

＜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、パ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組だけで使える畳のお部屋です。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、どうしたらいいのかなと思うこと、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

◇『ねんね期 6日・27日(月) 来室のみ

ハイハイ期 8日(水)・16日(木)の赤ちゃんの時間』

赤ちゃんと楽しめる親子遊びをしたり、絵本を楽しんだり、ゆったりすごしましょう。初来室の方もぜひ。※予約歓迎。直接来室もOKです。

★★『“赤ちゃんといっしょ”がうれしくなる時間』 毎月第4金曜日

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？こんな時、みんなはどうしてる？と聞きあつたりする時間も。「ほっこり♪“絵本の魔法の10min.”」もあります♪

7/24(金)

13:40～15:00  
来室+Zoom



★★『ベビベビとーく』 毎月第1金曜日 13:40～15:00

いろんな声や表情、手や足、全身の動き…どんな気持ちでいるんだろう？赤ちゃんの好きなふれあい遊びもしながら、ゆったり過ごしましょう。他の赤ちゃんと出会えるのもうれしい♪

7/3(金)  
来室+Zoom



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17日(金)9:30～10:30受付 (予約済の方)		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
9:00～16:00	9:00～16:00	9:00～16:00	9:00～11:00 ★ダンス 11:00～12:00 12:00～	9:00～12:00 13:40～ ★★ベビベビとーく 15:15～	9:00～16:00	9:00～16:00 応急手当 親子講習 (予約終了) 10:00～11:00
6日(月) 9:00～13:00 ◇ねんね期 13:30～15:00 15:00～	7日(火) 9:00～16:00	8日(水) 9:00～13:00 ◇ハイハイ期 13:30～14:30 14:30～	9日(木) 休室日	10日(金) 9:00～11:00 ★★誕生会 11:00～12:00 12:00～13:00 ★ママストレッチ 13:30～14:30 14:30～	11日(土) 9:00～16:00	12日(日) 10:00～ ★★あそんでマナブ パサデー 13:00～
13日(月) 9:00～13:00 ★親子ふれあいひろば (ベビーマッサージ) 13:40～15:00 15:00～	14日(火) 9:30～11:30 ★子育てサロン もも 13:00～	15日(水) 9:00～11:20 ★えいごあそび 11:20～11:35 11:35～	16日(木) 9:00～13:00 ◇ハイハイ期 13:30～14:30 14:30～	17日(金) 見沼区育児相談 (さいたま市電子申請にて 予約済の方) 13:00～	18日(土) 9:00～16:00	19日(日) 9:00～16:00 ★★シングル マザーズ サロン 10:15～12:00
20日(月) 休室日 (海の日)	21日(火) 9:00～13:30 ★リトミック ①14:00～ ②14:50～	22日(水) 10:00～ ★ふたごみつこ きょうだいサロン 13:00～	23日(木) 休室日	24日(金) 9:00～12:00 13:40～ ★★赤ちゃんといっしょ 15:15～	25日(土) 9:00～16:00	26日(日) 10:00～ ★★パサデーひろく 子育てサロン「すもも」 13:00～
27日(月) 9:00～13:00 ◇ねんね期 13:30～15:00 15:00～	28日(火) 10:00～ ★★セミナー みぬまっく 13:00～	29日(水) 9:00～14:00 ★ダンス 14:00～15:00 15:00～	30日(木) 9:00～11:00 ★★誕生会 11:00～12:00 12:00～	31日(金) 9:00～11:00 ★ダンス 11:00～12:00 12:00～	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!**

**みぬまっくの『来室+Zoomプログラム』**



よく話が聴ける Zoom 参加もおすすめ! 雨の日や帰省先などからも♪

**★★空飛ぶ教室▶「子育てセミナーみぬまっく」 7/28(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**  
**「うちの子だけ?みんなはどう?“これがワタシの生きる道!?”**  
**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、あそび食べ…“授乳・離乳食・食事編”」  
 8月「人見知り、おもちゃを取っちゃう!…“人との関わり編”」  
 9月「泣く!笑う!怒る!ひっくり返る!…“キモチの表し方編”」  
 赤ちゃん・子どもと過ごしていると、これでいいのかな?とか、このやり方  
 はうちの子だけ?どんな気持ちなんだろう?と気になることがいろいろ。  
 今月は授乳・離乳食・食事編。“ミルクを飲みながらチラチラとママの顔を見  
 て集中しない”“離乳食に手を入れてぐちゃぐちゃする”“食べムラがある”  
 など、“うちの子はこんなふう”を持ち寄って、どんな気持ち?どんなことが  
 起こってる?と一緒に考えてみませんか?小さな赤ちゃんから、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)、  
 “いまこの子!”の育ちを改めて発見できる時間もあります♪

**★★うれしいも、たいへんも、もちよって 7/14(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。

**★えいごあそび 講師:マザーハロハロさん 7/15(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。

**★産後&子育て中のからだを整えるストレッチ講座**  
**当プログラム初参加の方が優先です 7/10(金)**  
**今月は第2金曜日開催! 13:30~14:30 来室+Zoom**  
 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! 講師:大谷久美子さん(助産師・整体師)

**★ダンス 7/2(木)・31(金) 11:00~12:00 29(水) 14:00~15:00**  
 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 7/21(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。 **今月は火曜日の開催です**

**★「親子ふれあいひろば」7/13(月)**  
**当プログラム初参加の方が優先です 来室のみ**  
**月1回月曜日 13:40~15:00 講師:橋野佐代子さん**  
 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か月健診後の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 7/12(日)**  
**ママもどうぞ♪みんなおいで♪ 来室+Zoom**  
**赤ちゃん・子どもと、気持ちとからだであそぼう♪”第4弾**  
**「星に願いを☆たなばたスペシャル☆多♪」**  
**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、“たなばたスペシャル☆”♪  
 赤ちゃん子どもたちは、日々どんなことを願いながらいるのかな?  
 わたしたちは、どんな思いがかなうと嬉しいだろう…。  
 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  
 をから(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♪



**★★パパがひらく子育てサロン「すもも」みんなおいで♪ 7/26(日)**  
**毎月第4日曜日 10:00~11:30 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? 7/26(日)  
 赤ちゃん・子どもと一緒に「パパの絵本シアター」や **来室+Zoom**  
 パネルシアター、手遊び歌などを楽しむ時間、子どもや子育てのこと  
 などを話し聴きあえる時間もあります。パパとお子さんと、ご家族で、  
 ママとお子さんでなど、いずれの参加もOKです。

**★★ふたご座オリオン座(ふたご・みつご)サロン 7/22(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と、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。  
 お車でお越しの際、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 7/19(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、心があっ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 7/10(金)・30(木)**  
**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  
赤ちゃん子ども  
のことが知れる  
セミナー等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