



	月	火	水	木	金	土	日	
	3	4	5	6	7	8	9	
9:30 ~12:30		9時30分~12時30分 赤ちゃんの日	休館日 (スタッフ研修)	10時~11時30分 栄養士さん相談日	10時~11時 保育士さんの親子あそびとお話			
12:30 ~15:30	14時~14時30分 ママのストレッチ体操			14時~14時15分 読み聞かせ				
9:30 ~12:30	休館日 (スポーツの日)	11時~11時30分 ベビーマッサージ	12	13	14	15	16	
12:30 ~15:30			予約外で 11時~12時 公園遊び	10時~11時30分 保育コンシェルジュ訪問日	10時30分~11時 お誕生日会			
9:30 ~12:30	17	18	19	20	21	22	23	
12:30 ~15:30	10時30分~10時45分 読み聞かせ	10時00分~11時00分 子どものヘアカット講座 (益利谷ケアプラザ)	10時30分~11時30分 保健推進員 訪問日	10時30分~11時 ママのストレッチ体操				
9:30 ~12:30	24	25	26	27	28	29	30	
12:30 ~15:30			13時30分~15時 栄養士さん相談日					
9:30 ~12:30	季節の工作 (午前・午後) (予約枠の時間内であれば、いつでも作成できます)							
12:30 ~15:30			10時~11時 歯の相談日					
9:30 ~12:30	31							
12:30 ~15:30	10時30分~11時30分 トーク&トーク							

ご利用予約



このマークがあるイベントは  
予約方法が変わります

こちらより  
お申込みください



	月	火	水	木	金	土	日	
		1	2	3	4	5	6	
9:30 ~12:30		予約外で 11時~12時 公園遊び	10時30分~10時45分 読み聞かせ	休館日 (文化の日)	10時~11時30分 栄養士さん相談日			
12:30 ~15:30	7	8	9		10	11	12	13
9:30 ~12:30		9時30分~12時30分 赤ちゃんの日	休館日 (スタッフ研修)	10時30分~11時30分 子育てパートナー訪問	10時30分~11時 お誕生日会			
12:30 ~15:30	14	15		16	17	18	19	20
9:30 ~12:30		14時~14時30分 ママのストレッチ体操	11時~11時30分 ベビーマッサージ	10時30分~11時30分 保健推進員 訪問日	10時30分~11時 ママのストレッチ体操	10時~11時 保育士さんの親子あそびとお話		
12:30 ~15:30		14時~14時15分 読み聞かせ		13時30分~15時 栄養士さん相談日				
9:30 ~12:30	21	22	23	24	25	26	27	
12:30 ~15:30	10時30分~11時30分 トーク&トーク	予約外で 10時~11時30分 フットサルコートで 遊ぶ	休館日 (勤労感謝の日)	10時~11時 小児救命救急講座 (益利谷ケアプラザ)	季節の工作			
9:30 ~12:30								
12:30 ~15:30		14時~15時 歯の相談日						
9:30 ~12:30	季節の工作 (午前・午後) (予約枠の時間内であれば、いつでも作成できます)							
12:30 ~15:30								

## お外で遊ぼう！！

### フットサル場

10月4日(火)・11月22日(火)

10時~11時30分

金沢区大川3-1にあるフットサル場の人工芝の広々コートで  
色々な大きさのボールやフラフープなど用意もあり、走りた放題

### 公園で遊ぼう

10月12日(水)・11月1日(火) 11時~12時

ままのわマンション隣の益利谷第5公園と一緒に外遊び

スタッフも一緒にお子さんを見守ります。

予約なしで現地にそのままお越しください

### トーク&トーク

10月31日(月)・11月21日(月)

10時30分~11時30分

その時に困っていること、悩んでいることなど  
みんなで話してスッキリしよう♪

### ママのためのストレッチ体操 『産後の骨盤、首・肩まわりのリセットストレッチ』

10月3日(月)・11月7日(月) 14時~14時30分

10月20日(木)・11月17日(木) 10時30分~11時

妊娠、出産、育児と休まる間もなく負担がかかった骨盤や首・肩まわりをリセットするストレッチの会です  
日々の生活の合間に取り入れられる簡単な内容でストレッチ中はスタッフがお子さんを見守るのでご安心くださいね  
ストレッチの効くような動きやすい服装でお越し下さいね

「くら整体院」の院長 倉石恭平先生に教えていただきます



食べ物が美味しくなる季節だからこそ  
歯の相談日の歯科衛生士さんに聞いてみたよ~

### 【ママもパパもお子さんも虫歯予防】

むし歯は生活習慣病です。特に食生活の乱れが原因です。  
食べ方に気をつけて、歯も体も元気に過ごしましょう！

以下にポイントをまとめました。  
全てを実行するのではなく、知識として頭に入れ、無理(ストレス)のない範囲で心掛けて下さい♪

#### 食べ方のポイント

- ①だらだら食べない(3度の食事をきちんと食べる+1回の間食 の4回)
  - ②食べた後歯磨き。歯磨きが出来なかったらぶくぶくうがい、水かお茶を飲んで流し込む。
  - ③夜寝る前の甘いモノは避ける。もし食べたなら必ず歯磨きをする。
  - ④甘い物をいただく時は甘い物と甘い飲み物(牛乳含む)ではなくて、甘い物と甘くないもの(水、お茶 無糖のもの)という組み合わせにする。
  - ⑤甘い物を食べ過ぎてしまったら、次の日は甘い物を控えるかやめる。
  - ⑥出来たらフロス(糸ようじ)も使う。
  - ⑦缶チューハイやワインなどのお酒で歯を悪くする人も多い。量や、その後のケアを意識する。
  - ⑧野菜ジュース、果物、牛乳、スポーツドリンクも取りすぎない様に注意する。(理想はコップ1杯とか片手に乗る量)
  - ⑨菓子パンを食事代わりにしない。
  - ⑩口の中で少しずつ溶ける飴は1番むし歯になりやすいです。のど飴などは要注意です。
- 歯医者さんでの定期的なクリーニングもオススメです。



### 赤ちゃんの日♪

10月4日(火)・11月8日(火)

この日は1歳未満のお子さんがある方が優先の日です  
慣れない子育てで日々変化の連続の赤ちゃんとの生活可愛いけれど、大変なことも多いですね。同じぐらいの月齢の方と会えるとちょっとホッとしたり数か月先の予想が出来たりと良い交流ができますよ♪  
10時30分~オンラインタッチケアもTVで観られます

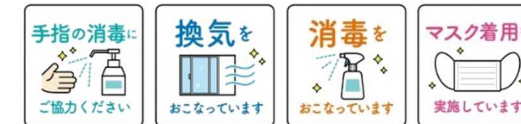
### 保育士さんの親子遊びとお話

10月7日(金)・11月18日(金)

10時~11時

現役の保育士ママさんの親子遊びとお話の時間♪  
手遊びやちょっとした工作をした後に保育士さんに聞きたいことを当日質問してみよう！親子のコミュニケーションと保育士さんとお話して心がポカポカHOTになる時間になるように楽しませてくれますよ♪

新型コロナウイルス感染拡大防止の取り組みは  
ホームページにて詳細をご確認ください



### 【地域情報】

益利谷子育て連絡会が行っている子育てサロンです

【令和4年度 後期 開催予定】

みんなで楽しい子育てを♡♡♡  
益利谷 “親子ほっとサロン”  
子育てフリースペース

親子で“ほっと”とする時間をもちませんか？  
お気軽にお立ち寄り下さい。

開催予定日

開催時間：午前10時~11時30分

令和4年 10月17日(月) 10時55分 11月16日(日) ※  
11月21日(月) ※ 2月20日(日) ※  
12月19日(月) 3月20日(月)

【※】※出席費は無料です。お申し込みは、お申し込みください。

◆開催場所は益利谷ケアプラザによる“お話し”開催あり(お申し込み終了後11時30分~)  
★雨天時の対応：益利谷地域ケアプラザ(TEL:090-2801)

会場：益利谷地域ケアプラザ 多目的ホール  
(金沢区益利谷台2-8-1 TEL:788-2901)

持ち物：飲み物(飲み慣れた「おもち」など外出時必要なものを各自お持ち下さい。  
《会場内喫煙》厳禁をお願いします。

※印の11月21日、1月16日、  
2月20日にはミニイベントの  
開催を予定しています。  
お楽しみに♪

益利谷子育て連絡会では、乳幼児から高齢者を持つお母さん方で、これから“友だちをつくりたい”  
ちやうど“ほっと”したい人、友だちを求め、毎月定期的に「ほっとサロン」を開催して  
います。皆様のご参加をお待ちしています。

主催：益利谷地区社会福祉協議会(益利谷子育て連絡会)  
共催：益利谷地域ケアプラザ、益利谷地区社会福祉協議会、益利谷地区児童福祉協議会  
協賛：益利谷地区、金沢区社会福祉協議会、材料供給ケアプラザ、益利谷地域ケアプラザ

※この中では「新しい関係構築基金」(金沢市)の協賛により開催されています。