



## ～キッチンより～

日に日に寒くなり、温かいものが食べたい季節になってきました。  
今回はアニバーサリーで販売した味噌味の『南瓜入りすいとん』を紹介します。

## ●材料●大人2人分●

小麦粉…100g 南瓜…100g 豚こま肉…50g 人参…50g 小松菜…30g  
干椎茸…2g 長ねぎ…20g 味噌…25g みりん…5g 醤油…5g  
だし汁…3カップくらい

## ●作り方●

- 小麦粉に水を少しずつ加えて耳たぶくらいのかたさになるまでこね、ラップをかけて冷蔵庫で寝かせておく
  - 野菜、肉はそれぞれ食べやすい大きさに切り、なべにだし汁を入れて火の通りにくいものから煮ていく。野菜に火が通ったら、調味料を入れ煮立たせ、すいとんの生地を手でのばし5mmくらいの厚さにし、手でちぎって2に入れて煮る
  - すいとんに火が通ったら、ねぎを入れて完成
- ※ 南瓜は煮崩れしやすいので、別茹でにして最後に入れてもOK  
※ 味はお好みで調整してみてください♪



## 今月のお休み

## 子育てひろば

6(日)、13(日)、19(土)、  
27(日)、

## 一時あずかり

10(木)、21(月)

11/26 (土)

だれでもエアロビクス講座

講師 寺内 順子さん

時間 10:30～11:30

場所 トワイライトの部屋

持ち物 シューズ・タオル・飲み物

対象者 Pokke 会員の親子、地域の方

参加料 無料

託児 あり 定員2名 800円

(お子さまと一緒に可能です)

※当日参加も出来ます

※お申し込み開始 11/2(水)9:30～

(お仕事などで平日にご来館が難しい方は  
電話でも受け付けます)

ケーキカフェ  
11/30(水)  
13:00～  
販売



パパカフェ  
11/20(日)  
26(土)  
12:00～15:00



## ～トワイライトより～

ひろばの片付けが終わった17時、これからトワイライトステイの始まりです。  
送ってきたお母さんに笑顔で手を振る子もいれば、泣いてしがみつく子もいます。  
Pokkeの玄関でしばしの別れです。お部屋にはいって遊びだすと小学生が混じって  
ちいさなファミリーの出来上がりです。やさしいお姉さんのそばにいて、甘えて  
だんだん賑やかになってきます。18時半、夕食が始まるとテーブルを囲んで楽し  
い会話がはずみます。みんなで食べる夕食は、ひと味違うようです！笑顔がどんど  
ん広がります。お月さまが静かに見守るころ、大好きな絵本の読み聞かせと、お話  
タイムです。そろそろお迎えの時間お父様・お母様の姿を見るとみんな嬉しそう。  
おやすみなさい！そして22時、トワイライトの一日が終わります。

毎月第3日曜日は、  
地域開放デーです

今月は、11月20日(日)運動会です！  
ランチや、パワカフェもあります！  
皆さんお気軽にPokkeへおいで下さい☆  
運動会の申し込みなど、詳しくは後日お知らせします。  
お楽しみに！

## ～ウェルカムサロン～

毎週 月曜日

Pokkeに新規登録された方を対象に  
お茶のサービス券をお渡しします。皆  
さんでお茶を飲みながら気軽にお話  
ししませんか？

時間 13:30～14:30

場所 トワイライトの部屋



11/9(水) 育児講座

～赤ちゃんがやってくる～

仲良く新しい家族を迎えるための  
準備について考えましょう。

時間 10:00～11:30

場所 トワイライトの部屋

対象者 Pokke 会員、地域会員

定員 10名程度

託児 なし(同室保育)

参加費 無料

講師 片岡 輝(Pokke 施設長)

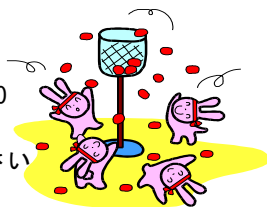
申し込み 10/26(水)9:30～

先着順

# 子育てひろば 11月のスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
午前							休
午後		育児相談	ひろば幼児 ♪♪				
	7	8	9	10	11	12	13
午前		エアロビ	育児講座				休
午後	ウェルカムサロン	育児相談	ひろば幼児 ♪♪				
	14	15	16	17	18	19	20
午前	手作りおもちゃ	避難訓練	造形 計測日	誕生会	ポケットさん 主催の工作	休	開放デー
午後	ウェルカムサロン	育児相談	ひろば幼児 ♪♪				
	21	22	23	24	25	26	27
午前	ケーキ講座	マタニティヨガ	父親講座		ポケットさん 主催の工作	だれでも エアロビ	休
午後	ウェルカムサロン	育児相談	ひろば幼児 ♪♪				
	28	29	30	<div style="border: 2px solid purple; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>ポケットさん主催の工作</b>                      11/18(金)・25(金)                      10:00~11:30                      対象年齢: 2歳以上                      詳しくは、後日お知らせします。</p> </div>			
午前							
午後	ウェルカムサロン	育児相談	ひろば幼児 ♪♪				

- \* 読み聞かせ 11:45~16:00~
- \* 水曜午後は就学前のお子さんの利用ができます
- \* ♪♪: うたのお兄さん \* 育児相談: 無料(予約制)
- \* 第3水曜は計測日(身長体重) 10:30~11:30/13:30~15:00
- \* 誕生会へのご参加は事前の予約をお願いします
- \* 講座は、地域会員の方も参加できます。来館時にお申し込みください
- \* カフェ 12:00~13:30 ランチ 14:30~15:30 おやつ



11/21 (月)

## ケーキづくり講座

~ケーキづくりのポイントを学ぼう!~  
 講師 貴堂 舞霧さん(ケーキお姉さん)  
 時間 9:30~11:45  
 場所 トワイライトの部屋  
 定員 6名  
 託児 6名(1人1800円)  
 参加費 500円(ケーキ+お茶代)  
 対象 Pokke 会員の保護者、地域会員  
 申し込み 11/1(火) 9:30~ 先着順



11/23 (水) 父親講座

~木工で時計を作ろう~

時間 10:00~11:30  
 場所 テラス  
 定員 5名  
 対象者 Pokke 会員の保護者、地域会員  
 参加費 1500円  
 託児 あり 定員2名  
 申込み 11/5(土) 9:30~  
 先着順



11/18 (金) よる)カフェ

17:00~20:00

昼間遊びに来られない Pokke の会員さんと地域会員さんを対象に、軽食と飲み物を用意してお待ちしています! 軽食は事前の申し込みをお願いしています。申し込みはお電話でもお受けしています。  
 ぜひ、お気軽にいらしてください!  
 メニュー: おいなりさん、すいとん、大根の田楽、プリン

11/14 (月) 手作りおもちゃ

~ひろばで人気の電車を作ろう!~

時間 10:00~11:30  
 場所 トワイライトのお部屋  
 持ち物 なし  
 定員 20名程度(同室保育)  
 参加費 無料  
 申込み 当日 先着順

エアロビクス講座(3回コース)

1/24 (火)、2/14 (火)、3/13 (火)

講師 茅 匡位さん  
 時間 初心者クラス 9:40~10:30  
 経験者クラス 10:50~11:40  
 場所 トワイライトの部屋  
 対象 Pokke 会員の保護者、地域会員  
 定員 各クラス 10名  
 参加費 600円(3回分)  
 託児 各クラス 定員6名  
 (1人1回800円)

申込み 12/5 (月) 9:30~ (先着順)

11/22 (火) マタニティヨガ講座

~妊娠婦のこころとからだのリラックス~

講師 Pokke 利用者の長谷川さん  
 時間 10:30~11:30  
 場所 トワイライトの部屋  
 対象者 妊娠中の Pokke 会員の保護者、地域会員  
 持ち物 バスタオル・動きやすい服装・水分  
 定員 10名  
 参加費 無料  
 \* 申込み受付中

