



# おひさまだより



No.122



みなと子育て応援プラザPokke  
港区芝5-18-1-102  
03-6435-0411  
http://minato-pokke.com/



## ケアより

### りんご病（伝染性紅斑）

ほっぺがチョウの羽を広げたように赤くなる「りんご病」が東北・関東で流行しています。飛沫・接触で感染が広がります。かかりやすい年齢は5～10歳と言われていますが、流行時は、未就学児や保護者にも広がります。風邪のような症状と筋肉の痛みから始まり発疹に至ります。ワクチンはありません。妊娠されている方は注意が必要です。予防策は、手洗い・うがい・マスク等で他の感染症対策と同様です。少しでも気になる症状が見られたら早めの受信をおすすめします。

看護師 坂井

保育申込み等の年末年始休暇（12/31(月)～1/3(木)）に伴い下記の通り申込み締切が通常より早まります ご了承ください

### 年末年始休業の 保育申込みについて

|            |                         |                   |
|------------|-------------------------|-------------------|
| ・乳幼児一時あずかり | 1/4(金)の利用申込み締切          | : 12/28(金)正午12:00 |
| ・トワイライトステイ | 5(土) 〃                  | : 12/29(土)正午12:00 |
| ・ショートステイ   | 12/30(日)～1/5(土)の利用申込み締切 | : 12/21(金)正午12:00 |



## Café からのお知らせ

### Pokkeカフェ

12/6(木)・13(木)・20(木)  
毎週木曜（祝日・第5週除く）  
27(木)はお休みです



ランチ  
・ランチ 600円 15食  
\*保育の給食と同じメニュー  
・当日10:00～受付でチケット販売



カフェ  
・おやつ 14:30～15:30  
・つきの部屋で販売

### コミュニティカフェ

12/4(火)・11(火)・18(火)  
第1・2・3火曜  
12:00～16:00(15:30ラストオーダー)



- ・軽食・パン・デザートなど 150円～  
ジュース100円・コーヒー200円など
- ・地域の皆さんも利用できるカフェ
- ・お弁当のお持ち込みも可能

### よるのカフェ

次回は **12/7(金)** 予約制  
偶数月第1金曜（4月除く）

- ・電話予約可能（ご予約期間：11/7(水)～12/5(水)）
- ・当日17:45～入館・チケット販売  
18:00～食事提供
- ・12/6(木)の12:00以降のキャンセルは、  
キャンセル料がかかります
- ・おとな 600円 こども 200円  
(主食・主菜のみ)



☆場所：つきの部屋  
(ひろばは、ご利用いただけません)

☆メニュー、詳細はカフェ通信をご覧ください

### 健康体操

12/4(火)・18(火)  
10:00～11:30  
場所：つきの部屋

高齢者の方と一緒に歌ったり、身体を動かしたり、おしゃべりをして楽しいひとときを過ごしませんか♪  
どなたでもご参加いただけます！

お誕生日会 12/21(金)  
11:00～計測・手形  
11:30～お誕生日会

12月生まれのお子さんのお祝いです。  
計測や、お誕生日カードに手形を  
ペタタン♪是非ご予約ください。

### かんがるーくらぶ

3歳児のおともだちが親子で一緒に一年間遊ぶサークルです。  
身体を動かしたり、工作、リサイクル品で作るおもちゃ、料理など、  
季節にあった活動、家ではできない遊びを楽しんでいます。  
次回の募集・説明会は2～3月頃の予定です。

### 相談

面談・電話・訪問などみなさんの状況に応じ対応致します。  
お気軽にお問い合わせください

#### ・育児相談：毎週金曜 無料（予約制）

育児相談は金曜の相談日以外でも受付しています。

#### ・電話相談：毎週金曜（祝日休み）9:30～12:00 Tel:03-6809-3313

対応内容は、より良い支援の為に会話を録音させていただきます。ご了承下さい。

#### ・訪問相談：毎週水曜（祝日休み）10:00～12:00（内1時間） Tel:03-6809-3313

来館ができない方対象。ご自宅に訪問し、子育ての相談に応じます。  
料金：1,500円（交通費＋技術料）

### お休み

・子育てひろば 第2・4・5日曜・第4火曜・年末年始  
12/9(日)・23(日)・25(火)・26(水)・27(木)・30(日)・31(月)  
1/1(火)・4(金)・5(土)

・乳幼児一時あずかり 第4火曜・年末年始  
12/25(火)・31(月)～1/3(木)

・トワイライトステイ 年末年始  
12/31(月)～1/3(木)

・ショートステイ  
年中無休

1/2(水)・3(木)  
ひろば開放  
しています



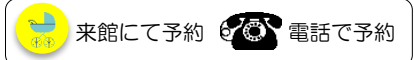
# 子育てひろば 12月のスケジュール



|             | 日<br>2 | 月<br>3             | 火<br>4                      | 水<br>5                         | 木<br>6             | 金<br>7                                 | 土<br>12/1・8 |
|-------------|--------|--------------------|-----------------------------|--------------------------------|--------------------|--|-------------|
| 午前<br>ひろば開放 |        | ①マタニティヨガ           | 健康体操<br>コミュニティカフェ           | 幼児ひろば                          |                    | 手洗い集会<br>育児相談<br>(電話相談は午前のみ)<br>よる)カフェ |             |
| 午後          | 9      | 10                 | 11                          | 12                             | 13                 | 14                                     | 15          |
| 午前<br>休     |        | ②かずこさんの<br>おりがみ講座  | 支援者養成講座<br>修了式<br>コミュニティカフェ | 避難訓練                           |                    | かんがるーくらぶ<br>育児相談<br>(電話相談は午前のみ)        |             |
| 午後          |        | ③Pokkeハンズ          | ④おひさまサロン                    | 幼児ひろば                          |                    |  |             |
| 午前<br>ひろば開放 | 16     | 17                 | 18                          | 19                             | 20                 | 21                                     | 22          |
| 午後          |        |                    | 健康体操<br>コミュニティカフェ<br>⑤油絵講座  | 計測の日<br>幼児ひろば                  | ⑥baby's タイム<br>    | お誕生日会<br>育児相談<br>(電話相談は午前のみ)           |             |
| 午前<br>休     | 23     | 24(祝)              | 25                          | 26                             | 27                 | 28                                     | 29          |
| 午後          |        | ひろば開放              | ひろば<br>一時あずかり<br>休          | 休                              | 休                  | 育児相談<br>(電話相談は午前のみ)                    |             |
| 午前<br>休     | 30     | 31                 | 1/1                         | 2                              | 3                  | 4                                      | 5           |
| 午後          |        | ひろば<br>一時あずかり<br>休 | ひろば<br>一時あずかり<br>休          | おしるこ無料提供<br>ひろば開放<br>(一時あずかり休) | ひろば開放<br>(一時あずかり休) | 休                                      | 休           |

## 講座のご案内

- ・講座は申込みが必要です。
- ・講座申込みには事前に会員登録が必要です。
- ・講座をキャンセルする場合、返金はできませんのでご了承ください。
- ・詳しくはひろば掲示板をご覧ください



### ① マタニティヨガ

12/3(月) 10:00~11:30

こことからだのリラックスに加えて これからママになる皆さんや先輩ママとおはなしをしにPokkeへ遊びに来ませんか

- 【対象】 これから出産を迎えられる方 (16週~)
- 【定員】 8名 【参加費】 無料
- 【場所】 つきの部屋 【講師名】 Pokkeスタッフ
- 【持ち物】 動きやすい服装・バスタオル・水分 (体を冷やさないようパーカーやレッグウォーマー等もお持ちください)
- 【申込み】 受付中



### ④ おひさまサロン

12/11(火) 14:00~14:30

手遊び・わらべうた・読み聞かせお母さん同士、日々の喜びや悩みを一緒に語り合いませんか

- 【対象】 Pokke会員の保護者 (お子さんの年齢問わず)
- 【定員】 10名 【参加費】 無料
- 【講師名】 Pokkeスタッフ 【持ち物】 なし
- 【場所】 ひろば 【申込み】 当日15分前より先着順



### ⑤ あやさんの油絵講座

12/18(火) 13:30~15:30

14×18cm (FO号) の大きなキャンバスに油絵を描いてみませんか

- 【対象】 Pokke会員の保護者の方 【参加費】 700円(キャンバス代)
- 【定員】 4名 【持ち物】 汚れても良い服装
- 【託児】 一時あずかり\* (1歳児1名・2歳児1名)
- 【講師名】 岡部 彩さん 【申込み】 11/28(水) 9:30~
- 【場所】 ミーティングルーム
- \*託児についてはご相談ください  
・絵は乾燥させますので2~3日後にお返しします  
紙袋等ご持参下さい!



### ③ Pokkeハンズ「牛乳パックで作る『新幹線』」

12/10(月) 10:00~11:00

- 【対象】 Pokke会員の保護者・地域会員の方
- 【定員】 4組 【参加費】 300円
- 【講師名】 Pokkeスタッフ 【持ち物】 なし
- 【場所】 つきの部屋 【申込み】 11/26(月)9:30~



### ⑥ baby's タイム

12/20(木) 10:00~11:30

ママと赤ちゃんでふれあい遊びのひとときを

- 【対象】 7ヶ月位までのお子さん
- 【定員】 10名 【参加費】 無料
- 【場所】 つきの部屋 【講師名】 Pokkeスタッフ
- 【持ち物】 お子さんのバスタオル 【申込み】 11/29(木)9:30~



## ひろば開放 第1・3日曜・祝日 12/2(日)・16(日)・24(月祝)

Pokke会員以外の方もご来館いただけます。  
小学生のお子さんも保護者の方と一緒にどうぞ♪

## 計測 保健師相談日 12/19(水) 10:30~11:30

保健師さんが月に1度の計測日午前中にPokkeに来館。  
成長・発達・食事など日頃気になっていることをご相談できます。  
当日午後13:30~14:30は計測のみ。

## げんきタイム

毎日11:45~12:00/16:00~16:15 開催  
皆でひろばに集まり一緒に手遊びしたり踊りましょう♪



## 読み聞かせ 毎週木曜日

木曜日はいつものげんきタイムの中で、大きな絵本・紙芝居・スタッフおすすめ絵本の読み聞かせがあります