



# おひさまだより

No.133



みなと子育て応援プラザPokke  
東京都港区芝5-18-1-102  
03-6435-0411  
<https://minato-pokke.com/>



## こんにちは！コミュニティカフェです

はじめに、台風で被災された皆様におかれましては、一日も早い復興をお祈りいたします。  
Pokkeでは第1・2・3火曜日の12:00~16:00  
Pokke会員の方・地域の方・どなたでもご利用いただける「コミュニティカフェ」を行っています。メニューは軽食とマフィンやプリンなどのおやつと、美味しい手造りのパン。コーヒーや季節の紅茶もご用意しています。メニュー内容は当日のお楽しみです♪これからも、皆さまの「おいしい」の笑顔を楽しみに、カフェスタッフ一同頑張っております！  
カフェスタッフ一同

## 健康体操から

いすに座って、手や足をリズムに合わせて動かしたり、うたを歌ったり、大きなボールをみんなでキックで繋げていきます。体操の後は参加者のみなさんとおしゃべりをして過ごします。ご希望の方どなたでも参加できます。と一緒に地域の皆さんと体操をしませんか。  
榎

## 2019年度 後期

### Pokke子育て支援者養成講座

～現代の子育て事情 子どもの発達・あそび～  
Pokkeと一緒に学びませんか？

- 【講義】 11/12(火)9:15~16:00
- 【実習】 11/13(水)~12/9(月)  
(講義・修了式とは別日に各3時間 計1~2日実施)
- 保育 9:00~12:00
- ひろば 13:30~16:30
- 【修了式】 12/10(火)10:00~11:30
- 【受講料】 500円資料代
- 【定員】 10名
- 【対象】 20歳以上の方(年齢の上限なし)
- 【託児】 あり(詳細は別途ご案内いたします)
- 【申込み】 受付中

お電話でのお申し込みも可能です  
お気軽にお問い合わせください



## Café からのお知らせ

### 料金改定のお知らせ

木曜ランチ・よるカフェは原材料の高騰や消費税の値上がりにより、11月より料金を改定させていただきます。より一層「おいしい」「安心」のポッケカフェを目指していきますので、ご理解いただけますようよろしくお願い申し上げます。

変更前600円→変更後700円

### ランチタイム

11/14(木)・28(木)  
毎月第2・第4木曜(祝日除く)  
・ランチ 700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

### おやつタイム

11/7(木)・14(木)  
21(木)・28(木)  
毎週木曜(祝日・第5週を除く)  
・おやつ 14:30~15:30  
・つきの部屋で販売

### コミュニティカフェ

11/5(火)・12(火)・19(火)  
毎月第1・2・3火曜  
・12:00~16:00(15:30スタート)

### よるカフェ

12/6(金) 予約制  
偶数月開催

- ・電話予約可能  
(ご予約期間: 11/6(水)~12/4(水))
- ・おとな 700円  
こども 200円(主食・主菜のみ)

☆メニュー、詳細はカフェ通信をご覧ください



### げんきタイム

毎日11:45~12:00/16:00~16:15  
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

### ひろば開放

第1・3日曜・祝日 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♪  
11/3(日)・4(月・祝)  
17(日)

### 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  
11/10(日)・24(日)・26(火)  
乳幼児一時あずかり 第4火曜・年末年始  
11/26(火)  
トワイライトステイ 年末年始  
今月無休  
ショートステイ 年中無休



# 子育てひろば 11月のスケジュール



|    | 日     | 月                 | 火                            | 水     | 木  | 金           | 土     |
|----|-------|-------------------|------------------------------|-------|----|-------------|-------|
|    |       |                   |                              |       |    | 1           | 2     |
| 午前 |       |                   |                              |       |    | 育児相談        |       |
| 午後 |       |                   |                              |       |    | (電話相談は午前のみ) |       |
|    | 3(祝)  | 4(振休)             | 5                            | 6     | 7  | 8           | 9     |
| 午前 | ひろば開放 | ひろば開放             | 健康体操                         |       |    | かんがるーくらぶ    |       |
| 午後 |       |                   |                              | 幼児ひろば |    | 育児相談        |       |
|    |       |                   |                              |       |    | (電話相談は午前のみ) |       |
|    | 10    | 11                | 12                           | 13    | 14 | 15          | 16    |
| 午前 | 休     | ①かずこさんの<br>おりがみ講座 | 支援者養成講座                      |       |    | お昼寝コーナー     |       |
| 午後 |       |                   | <br>②わくわくワークショップ<br>③おひさまサロン | 幼児ひろば |    | 育児相談        |       |
|    |       |                   |                              |       |    | (電話相談は午前のみ) |       |
|    | 17    | 18                | 19                           | 20    | 21 | 22          | 23(祝) |
| 午前 | ひろば開放 |                   | 健康体操                         | 計測の日  |    | お誕生日会       | 運動会   |
| 午後 |       |                   |                              | 幼児ひろば |    | 育児相談        |       |
|    |       |                   |                              |       |    | (電話相談は午前のみ) |       |
|    | 24    | 25                | 26                           | 27    | 28 | 29          | 30    |
| 午前 | 休     |                   | ひろば<br>一時あずかり<br>休           |       |    | かんがるーくらぶ    |       |
| 午後 |       |                   |                              | 幼児ひろば |    | 育児相談        |       |
|    |       |                   |                              |       |    | (電話相談は午前のみ) |       |

**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。

来館にて予約 電話で予約

## ① かずこさんのおりがみ講座「クリスマスリース」

11/11(月)10:30~11:30/13:30~14:30

【対象】 Pokke会員の保護者・地域会員の方  
 【定員】 午前・午後各4組ずつ 【参加費】 300円  
 【講師名】 Pokkeスタッフ 【持ち物】 なし  
 かずこさん 【申込み】 10/23(水) 9:30~  
 【場所】 つきの部屋

## ③ おひさまサロン

11/12(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名ぐらい 【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

## ② わくわくワークショップ「絵の具あそび」

11/12(火)13:30~14:30

【対象】 2歳以上のお子さん  
 ※保護者の方は館内でお待ち頂きます  
 【定員】 4名 【参加費】 無料  
 【講師名】 岡部 彩さん 【持ち物】 汚れてもいい服装  
 【場所】 ミーティングルーム 【申込み】 10/23(水) 9:30~

※たくさんの方に経験して頂きたいため、初めての方を優先させていただきます。ご理解とご協力をお願い致します。



**計測 保健師相談日**  
 11/20(水)  
 10:30~11:30  
 保健師さんが月に1度の計測日の午前中にPokkeに来館。成長・発達・食事など日頃気になることをご相談できます  
 当日午後13:30~14:30は計測のみ

**お誕生日会**  
 11/22(金)  
 11:00~ 計測・手形  
 11:30~ お誕生日会  
 11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ッ♪是非ご予約ください

**健康体操**  
 11/5(火)・19(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！

**お昼寝コーナー**  
 11/15(金)  
 9時30分~16時  
 場所 つきの部屋  
 つきの部屋の一角に畳のスペースを設けます  
 ゴロゴロしたり、お昼寝したり、くつろぎの時間をお過ごしください

**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。