



おひさまだより



No.135

明けましておめでとうございます
みなさまにとって素晴らしい一年に
なりますよう心よりお祈り申しあげます
本年も笑顔でみなさんのお越しをお待ちしております
Pokkeスタッフ一同



1月



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/>



カフェで人気のメニュー 彩りきんぴら (子ども2人分)

<材料>

人参 40g
ごぼう 40g
黄パプリカ 40g
ごま油 小さじ1

★調味料

醤油 小さじ1
砂糖 小さじ1
酒 小さじ1/2

<作り方>

- ①野菜は小指ほどのスティック状に切る。
- ②ごぼう…水に浸して(10分～)あく抜きし、鍋に水を入れ、軟らかくなるまで茹で、ざるにあげておく。
- ③人参…鍋に水を入れ軟らかくなるまで茹でる。
- ④パプリカ…熱湯でさっと茹でる。
- ⑤フライパンにごま油を入れ熱し、人参とごぼうを加え炒める。油が回ったらパプリカを加えさっと炒める。
- ⑥★調味料を入れ、水分がなくなるまで炒める。

キッチン 細井

上映会 NHKスペシャル『ママたちが非常事態!? ~最新科学で迫るニッポンの子育て~』(50分)

1/18(土)10:30~12:00

場所: つきの部屋

参加費: 無料 対象: どなたでも

申込み: 予約優先 ☎03-6435-0411



現代ニッポンのママたちが、いま子育てに深刻な悩みや不安を抱え悲痛な叫び声をあげています。助けたい夫に対しても出産後はなぜかイライラが止まらず、離婚の危機も。なぜ母親たちは、これほど育児にくるしめられているのか? その原因を最新科学で探ると…知られざる真実が見えてきました。子育てがつらいのはお母さんのせいではありません。この番組で少しでも気持ちが楽になれば嬉しいです。

保育申込み等の年末年始休暇(12/31(火)~1/3(金))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

年末年始の 保育申込締切 について

・乳幼児一時あずかり	1/4(土)利用分の申込み締切	} : 12/27(金)正午12:00
・トワイライトステイ	5(日) //	
・ショートステイ	12/30(月)~1/5(日) //	: 12/20(金)正午12:00



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いておりますより一層「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いたします **変更前600円→変更後700円**

ランチタイム

1/9(木)・23(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

1/9(木)・16(木)・23(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

1/7(火)・14(火)・21(火)

毎月第1・2・3火曜

- ・12:00~16:00 (15:30ラストオーダー)



よるカフェ

2/7(金)

偶数月開催

予約制

- ・電話予約可能 (ご予約期間: 1/7(火)~2/6(木))
- ・おとな 700円
- ・子ども 200円 (主食・主菜のみ)

おしるこ無料の日

1/2(木)

12:00~

場所 つきの部屋

日頃の感謝の気持ちと福をおすそ分けて年始めにおしるこを振舞わせていただきます毎年甘くて温まると大好評! 無くなりしだい終了します



ひろば開放

第1・3日曜・祝日

1/2(木)・3(金)・

13(月)・祝・19(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♪

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



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

1/1(水・祝)・4(土)・5(日)・12(日)・26(日)

乳幼児一時あずかり 第4火曜・年末年始

1/1(水・祝)・2(木)・3(金)・28(火)

トワイライトステイ 年末年始

1/1(水・祝)・2(木)・3(金)

ショートステイ

年中無休

1/2(木)・3(金)
ひろば開放
しています



子育てひろば 1月のスケジュール

読み聞かせ ランチ カフェ ミニカフェ

	日	月	火	水	木	金	土
午前	1/13(日・祝) 15:30～ げんきタイム拡大版に 獅子舞が来るよ♪			1(祝) ひろば 一時あずかり トワイライト 休	2 おしるご無料の日 ひろば開放 (一時・トワイライト あずかり休)	3 ひろば開放 (一時・トワイライト あずかり休)	4 休
午後	5 休	6	7 健康体操 	8 幼児ひろば	9 	10 育児相談 (電話相談は午前のみ)	11
午前	12 休	13(祝) ひろば開放 午後げんきタイム 獅子舞	14 ①わくわくワークショップ 	15 計測の日 	16 避難訓練 	17 かんがるーくらぶ 育児相談 (電話相談は午前のみ)	18 上映会『ママたちが 非常事態!?!』
午後	19 ひろば開放	20 ②かずこさんの おりがみ講座	21 健康体操 ③おひさまサロン	22 ④離乳食試食会 幼児ひろば	23 	24 ⑤baby's タイム 育児相談 (電話相談は午前のみ)	25
午前	26 休	27	28 ひろば 一時あずかり 休	29 幼児ひろば	30 	31 お誕生日会 育児相談 (電話相談は午前のみ)	
午後							

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 わくわくワークショップ「オニをつくろう」 1/14(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】 12/25(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。

② かずこさんのおりがみ講座「節分」 1/20(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】 受付中
【場所】 つきの部屋

③ おひさまサロン 1/21(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

④ 離乳食試食会(芝保育園合同開催) 1/22(水) 10:30～11:30

【対象】 離乳食を食べているお子さんと保護者の方
【定員】 10名ぐらい 【参加費】 無料
【場所】 つきの部屋 【持ち物】 お子さんの食食用エプロン
【申込み】 電話で芝保育園へ ☎ 03-3455-5039
受付開始：12/23(月)9:00～
受付時間：月曜9:00～金曜17:00 定員になりしだい締切り
*離乳食試食会への参加は、年間お一人様1回となっております

⑤ baby's タイム 1/24(金) 10:30～11:30

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 【持ち物】 お子さんのバスタオル
【講師名】 Pokkeスタッフ 【申込み】 12/25(水) 9:30～

計測 保健師相談日 保健師さんが月に1度の計測日の午前中
1/15(水) 10:30～11:30 にPokkeに来館。成長・発達・食事など
日頃気になっている事をご相談できます
当日午後13:30～14:30は計測のみ

お誕生日会 1/31(金) 1月生まれのお子さんの
11:00～ 計測・手形 お祝いです
11:30～ お誕生日会 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

1/7(火)・21(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！

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。