



8 おひさま がっ だより

みなと子育て応援プラザpokke

住所:港区芝5-18-1-102

TEL:03-6435-0411

HP:<https://minato-pokke.com/>



わたしたちは地域の皆さんと共に、子育てひろば・一時保育・トワイライトステイ・ショートステイ等で子育てを応援しています

夏のケアについて

暑い夏がやってきました。暑いからといって冷房の効いたお部屋でのんびり過ごすのではなく汗をたくさんかきましょう！汗を出す「汗腺」は、赤ちゃんも大人もほぼ同じ数だけあります。ところがいつも冷房の効いた室内にいて汗をかく機会が少ないと、汗腺が働かなくなって汗をかきにくい体になってしまいます。汗には、**体温を調節する大切な役割**があります。働く汗腺の数が決まるのは3歳までと言われていますから小さいころこそたくさん体を動かして汗をかくことが大切です。そしてあせもを防ぐには、汗や汗に含まれる塩分などを洗い流すことが大事。汗をかいたらぬらしたタオルで拭く、シャワーを浴びるなどで汗を取り除きましょう。



ひろばの様子

夏空がまぶしい季節になりました。pokkeの花壇にも夏の花があざやかに咲き誇っています。平日のひろばには1歳前後のお子さん連れが多く来館されます。歩けるようになって行動範囲が広がり気になるおもちゃを手にとったりお友だちの様子を見ながら遊んだり一人ひとりの成長を感じられます。保護者の方はお子さんを見守りながら子育てのことや日々の出来事を話しほっとひと息つける時間を過ごされています。土日、祝日は保育園や幼稚園に通うお子さんやご家族での利用も多く元気な笑顔でにぎわうひろばになっています。夏本番、暑さに気をつけながら涼しいpokkeで是非ゆっくりとお過ごしください。スタッフ一同お待ちしております。



がっのカフェ・ランチ



カフェ 8/6(木)・20(木)・27(木) 14:30~15:30

一時保育のお子さんがおやつに食べているものと同じメニューを提供しています。

離乳食が完了しているお子さんはお召し上がりいただけます。

当日のおやつメニューはInstagramでお知らせします。

▼メニュー: 150円~300円くらいのパンやお楽しみおやつ

コーヒー・紅茶・ジュース・ペットボトル飲料(カフェインレスのご用意もあります)

※予定が変更になる場合もありますのでご了承ください。



コミュニティカフェ

8月はお休みです

次回は9月に開催予定です



よるカフェ 8/21(金) 18:00~20:00

よるカフェをご利用の際の注意事項

①1予約1食の予約となります。複数予約の場合は、人数分の予約が必要です。

②2日前12:00が予約締切、前日12:00がキャンセル締切となり

それ以降のキャンセルに関しては食材準備の観点からキャンセル10%料金を頂戴いたします。

③よるカフェ当日は、つきの部屋のみ開放となっており、ひろば内でお過ごしいただくことはできませんのでご了承ください。

詳細は裏面にあります！



ランチ 8/6(木)・20(木) 12:00~13:00

数量限定1食1,000円でランチの販売を行います。

国産の安心安全な食材をたっぷり使用し、保育の給食と同じメニューを大人の量にして提供いたします。

▼申込方法: 当日10:30より受付にてチケット購入できます。

ランチメニューはInstagramでお知らせします。

7月より月2回になりました！



ご協力をお願い

- ・大人の方は、靴下着用をお願いします。
- ・ご本人、家族に体調不良の方がいる時の利用はご遠慮ください。



お休みの予定

◎子育てひろば

【第2・4・5日曜・第4火曜・年末年始】

8月9日(日)、23日(日)、25日(火)、30日(日)

◎一時保育

【第4火曜・年末年始】

8月25日(火)



子育てひろば 8月スケジュール



ランチ



カフェ



夜カフェ

	日 SUM	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
AM	●げんきタイム・ひろばの利用時間のお知らせ● ひろばでは、午前・午後15分程度げんきタイムを行っています。 ①AM11:45～ (12:00～13:00はひろば清掃の為、食事スペースのみ利用可) 手遊び・ふれあい遊び・読み聞かせなど、親子で楽しんでいただける ②PM16:00～ (16:30にはひろばは終了になりますのでご了承ください) 内容をご用意してお待ちしています						1
PM	2	3	①健康体操 4	5		6	7
AM	9	10	山の日 11	12	13	14	15
PM	②出張説明会						
AM	16	17	④英語で 18	⑤計測日 19		20	21
PM	③baby'sタイム ふれあいあそび						22
AM	23/30	24/31	25	26	⑦おひさま サロン 27	⑧誕生会 28	29
PM	休						

予約が必要なイベント・講座

予約は二次元コードからお願いします
*会員登録がまだの方は会員登録後、ご予約いただけます。



②保育コンシェルジュによる 出張説明会 8/10(月)

個別説明会ではなく基本的な港区の
保育申書等に関する説明です

【対象】 港区にお住まい(予定)で就学前のお子さんの
預け先を探している方(妊婦さんも可)
【時間】 13:30～14:30
【定員】 7名程度
【場所】 つきの部屋 【参加費】 なし
【申込み】 7/22(水) 10:00～

④英語でふれあいあそび 8/18(火)

簡単な英語の歌に合わせて親子で
楽しく気軽にあそびましょう！

【対象】 0歳～1歳の親子
【時間】 11:00～11:30
【定員】 7名程度 【場所】 つきの部屋
【講師】 徳山 芳さん 【参加費】 なし
【持ち物】 パスタオル
(お子さんを寝かせる時に使用する方)
【申込み】 7/30(木) 10:00～

⑧よるカフェ 8/21(金)

よるカフェが始まります！
夜はごはん作りをお休みにして
お子さんと一緒に過ごしてみませんか？
メニュー:カレーライス、サラダ
食後のドリンクもご用意ございます！

【対象】 pokke会員のお子さんと保護者の方
【時間】 18:00～20:00(19:00までに来館)
【定員】 10組
【場所】 つきの部屋
【参加費】 700円(現金のみ)
【持ち物】 なし
【申込み】 7/30(木) 10:00～

③baby'sタイム 8/17(月)

～ふれあい遊びとうた～

【対象】 7カ月くらいまでのお子さんと
その保護者の方
【時間】 10:00～11:15
【定員】 6名程度
【場所】 つきの部屋
【持ち物】 パスタオル 【参加費】 なし
【申込み】 7/30(木) 10:00～

⑥かんがるーくらぶ 8/21(金)

プール遊び・リレーごっこ
夏季に最適なプール遊びやリレーごっこを通じて、
お友達との交流を持ちながら、
親子で楽しいひとときを過ごしましょう

【対象】 2023年4月2日～
2025年4月1日生まれのお子さん
【時間】 10:00～11:00
【定員】 15名程度
【場所】 つきの部屋
【講師】 かんがるーくらぶ
【参加費】 1,200円(現金のみ)
【持ち物】 水着、タオル、飲み物
水用おむつ
【申込み】 7/22(水) 10:00～



⑧お誕生会 8/28(金)

8月生まれのお子さんのお祝いです。
7月参加できなかった方もご参加いただけますので
お声がけください。ひろばは9:30から開いています☆
少し遊んで落ち着いてから、計測と手形を取って
お誕生日カードを作りましょう。

【時間】 11:00～計測・手形
11:30～お誕生会
【定員】 10名程度
【場所】 ひろば
【申込み】 7/30(木) 10:00～



予約なしでご利用いただけるイベント・講座

①健康体操 8/4(火)

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！

【時間】 10:30～11:30
【場所】 つきの部屋



⑤計測日 8/19(水)

成長、発達、食事など
日頃気になっている事を
相談してみませんか。

【時間】 10:30～11:30
午後にも計測のみ出来ます。
ご来館お待ちしております。



⑦おひさまサロン 8/27(木)

日々の子育ての不安や悩み、喜びを
お話しませんか。手遊び、わらべ歌
読み聞かせなど一緒に楽しみましょう。

【対象】 どなたでも
【時間】 10:00～10:30
【定員】 5名程度 *予約不要です
【場所】 ひろば または つきのへや



ひとりでお抱えこまないで大丈夫 いつでもご相談ください

個別相談・電話など、みなさんの状況に応じ対
応いたします。お気軽にお問い合わせくださ
い。また、ひろばでは日常的にいつでもご相
談をお受けいたします。

●電話相談：毎週月～金曜
(祝日休み)

9:00～17:00 無料
Tel:03-6809-3313

育児相談など受付しています。
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。ご了承ください。