

令和6年10月20日発行

**pokke**



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

# 11月 おひさまだよ!

No.193

## カフェよ!

Pokke16周年のアニバーサリーイベントではカフェカウンターの横に「野菜を触ってみよう」のコーナーを設けました。Pokkeではフードロスへの取り組みとして、規格外の野菜を一部使用しています。規格外野菜とは、傷がある、形が不揃いなどの理由で一般のルートに乗ることができず廃棄されてしまう野菜のことです。取り扱っている業者さんがイベント用に無償で送っていただきました!子どもたちはたくさん触って、匂って、「全部知ってる野菜だ!」「これは柿でしょ?」「ここにある野菜全部食べられるよ!」とお話ししてくれました。自然な形で貢献できるように給食やカフェのおやつとしてこれからも登場します



## 健康体操よ!



10月に入り秋らしく涼しくなってきましたね。運動などに取り組みやすくなってきたのではないのでしょうか。Pokkeの健康体操では、懐かしい曲や童謡を歌いながら脳トレをしたり『三田いきいきプラザ』の方と連携して様々な体操を行っています。また、ポールを使って歩くポールウォークも不定期で行っています。小さなお子さんが遊ぶ姿を見てほっこりしたり、スタッフとお喋りを楽しんだり…と心も体も健康になりますよ!  
これからも地域の皆さんの居場所になれるように活動していきます。どなたでもお気軽にご参加くださいね!  
※水分補給用の飲み物をご持参ください

### ひとりで抱えこまないで大丈夫

いつでも**ご相談**ください。

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  
また、ひろばでは日常的にいつでもご相談受けいたします



**電話相談：毎週金曜（祝日休み）9:00~17:00 無料**  
Tel:03-6809-3313

育児相談は金曜の相談日以外でも受付しています  
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

**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）

## 2024年度 Pokke子育て支援者養成講座

Pokkeと一緒に学びませんか?講座受講後は、Pokkeの保育、ひろばなどで一緒に活動していただくことも可能です!

- 日時：**【講義】令和6年11月12日(火) 9:15~16:00  
【実習】講義・修了式とは別日となります  
ひろば・保育(各3時間ずつ計1~2日実施)
- 【修了式】**令和7年1月14日(火) 10:00~11:30
- 場所：**みなと子育て応援プラザPokke
- 持ち物：**筆記用具・(実習時)動きやすい服装
- 対象者：**20歳以上の方(年齢の上限はありません!)  
☆子育て・孫育て中の方、学生さんも大歓迎/  
妊娠中の方も受講可能です!☆
- 定員：**6名 受講料：500円(資料代)
- 託児：**あり(定員3組：詳細は別途ご案内いたします)
- 申込み：**令和6年10月2日(水)9:30~\*電話申込み可
- 問合せ・申込み：**03-6435-0411(平日9:00~17:00)  
担当：<事務>丸井 <ひろば> 桃井

お気軽にお問合せください。お待ちしております!

## 登録者 2万人おめでとう!!

Pokkeの会員登録者数が  
2万人を超えました!  
これからもたくさん  
遊びに来てくださいね



### ●ご協力お願いします

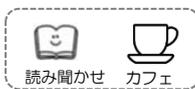
・来館時、大人の方は靴下の着用をお願いします。



### ●おやすみ

- ・子育てひろば 第2・4・5日曜・第4火曜・年末年始  
11月10日(日)・24日(日)・26日(火)
- ・乳幼児一時保育 第4火曜  
11月26日(火)

かんがるーくらぶ ※途中からの参加も歓迎です。  
3、4歳未満就園児のおともだちが親子と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。



	日 (Sun)	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)
A M						1	2
P M							
A M	3 (文化の日)	4 (振替休日)	5 健康体操	6	7	8 ⑦おひさまサロン	9
P M							
A M	10 休	11 ①Pokkeハンズ	12 支援者養成講座	13	14	15 かんがるーくらぶ	16
P M							
A M	17 ②ルーシーダットン	18 ③育児講座 イヤイヤ期	19	20 計測 保健師相談日 ④英語講座(AM)	21	22 ⑤お誕生会	23(勤労感謝の日)
P M							
A M	24 休	25	26 ひろば 一時保育 休	27	28	29 ⑥リズム体操&リラ ックスストレッチ	30
P M							

## ご予約が必要なイベント♪



① Pokkeハンズ「布絵本を作ろう～Xmas～」  
11/11(月) 10:00～11:30  
【対象】 Pokke会員の保護者の方  
【定員】 3名程度(お子さんは民生委員さんが見てくれます)  
【場所】 ミーティングルーム 【参加費】 800円  
【講師名】 Pokkeスタッフ 【持ち物】 なし  
【申込み】 10/24(木) 10:00～

② 時子ルーシーダットン 11/17(日) 10:00～11:00  
タイ式ヨガと一緒にリフレッシュしませんか?  
【対象】 Pokke会員の保護者の方 月齢問わずどなたでも  
【定員】 3～5名 【参加費】 無料  
【場所】 つきの部屋 【持ち物】 タオル、飲み物  
【講師名】 時田祐子さん 動きやすい服装  
【申込み】 10/24(木) 10:00～



③ 育児講座『イヤイヤ期』11/18(月) 10:30～11:30  
【対象】 0歳～1,2歳くらいまでの保護者の方  
【定員】 7名 【参加費】 無料  
【場所】 つきの部屋 【持ち物】 なし  
【講師名】 Pokkeスタッフ  
【申込み】 10/24(木) 10:00～

## ご予約なしでご利用いただけるイベント♪

⑦ おひさまサロン 11/8(金) 10:30～11:00  
※予約不要ですが、先着順になります  
気軽に日頃の事をお話ししに、パパ・ママで集まりませんか?  
手遊び・わらべうた・読み聞かせ、日々の喜びや悩みを一緒に  
お話ししましょう♪  
【対象】 どなたでも  
【定員】 5名程度 【参加費】 無料  
【場所】 ひろば内 【持ち物】 なし

計測日の日 11/20(水) 午前10:00～  
月に1度の計測日。午前中には保健師さんが来館。  
成長・発達・食事など日頃気になっている事を相談できます。当  
日午後も計測のみ行っていますので、お声がけください。



④ 英語講座 11/20(水) 11:00～11:30  
英語講座 親子で楽しい英会話  
【対象】 未就園児  
【定員】 6名 【参加費】 無料  
【場所】 つきの部屋 【持ち物】 なし  
【講師名】 山本美樹さん  
【申込み】 10/31(木) 10:00～

⑤ お誕生会 11/22(金) 11:30～12:00  
11月生まれのお子さんを一緒にお祝いしましょう  
お誕生会が始まるまでの時間に、ひろばで遊びながら計測をして  
記念に手型、足型を押ししたお誕生日カードを作りましょう♪お誕生  
会に参加希望の方は、是非ご予約ください♪10月に参加できな  
かったお子さんも参加できますのでお声かけください。

⑥ リズム体操&リラックスストレッチ  
11/29(金) 10:30～11:00  
～親子で楽しく体操しましょう  
【対象】 Pokke会員の親子  
【定員】 親子で5組 【参加費】 無料  
【場所】 つきの部屋 【持ち物】 動きやすい服装・水分  
【講師】 メガロス白金台 酒井・與那原  
【申込み】 10/31(木) 10:00～

## Pokkeカフェで一息つきませんか?

11/7(木)・14(木)・21(木)・28(木) 14:30～15:30  
【メニュー】 150円～300円くらいのパン・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ございます)  
※予定が変更になる場合がございますので、ご了承下さい



健康体操 11/5(火) 10:30～11:30

【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!