11月 きらら通信

伊勢市　子育て支援センター「きらら館」
令和8年11月号　229号

離乳食の裏ワザ



○まとめて茹でる
野菜を種類ごとに分けてお茶パックに入れる事で、一度に茹でても混ざらす、煮崩れても鍋に溶け出すのを防げます。茹で汁は素材のうま味がたっぷり出た野菜スープになります。
5㎜以上の厚さに切って茹でると柔らかくなります。

○冷凍する
大人用の料理のついでに野菜を切り、冷凍します。
冷凍することで、短時間の加熱で柔らかくなります。

☆調理の負担を軽くして親子で食を楽しみましょう

日付	11月 講座予定		予約用二次元コード
4日（水）	**はじめてひろば** 10:45～11:00	予約不要・きらら館を初めて利用される方 未就園児/市内・市外在住	
11日（水）	**レクぴよ** **（皇學館大学生とあそぼう）** 14:30～15:00	予約開始10/21～7組 市内在住・未就園児 就園児可　6か月～	
12日（木）	**作って楽しもう** 10:30～11:15	予約開始 10/22～・10組 受付11：00まで 市内在住・未就園児	
13日（金）	**ベビーダンス＆抱っこ紐の正しいつけ方** 10:30～11:30	予約開始　10/23～ 7組 対象　4か月～1歳まで 市内在住・未就園児 持ち物　抱っこ紐・水	
18日（水）	**子育て相談** **（利用者支援相談員訪問）** 10:00～11:30	予約不要 市内・市外在住	
	身体計測 10:00～11:00	予約不要 市内・市外在住/未就園児 受付10：50まで	
19日（木）	**みんなでたのしく** 10:30～11:00	予約不要 市内・ 市外在住 未就園児	
27日（金）	**11月生まれ誕生会** 10:30～11:00	予約開始 11/6～・10組 市内在住・未就園児	

日付	12月 講座予定		予約用二次元コード
1日（火）	**はじめてひろば** 10:45～11:00	予約不要・きらら館を初めて利用される方 未就園児/市内・市外在住	
2日（水）	**クリスマス会** 10:30～ みんなで一緒に楽しみましょう♪	予約開始11/11～18組 市内在住・未就園児 ※予約は１施設のみです ※当日は予約の方のみの利用となります	
16日（水）	**子育て相談** **（利用者支援相談員訪問）** 10:00～11:30	予約不要 市内・市外在住	
	身体計測 10:00～11:00	予約不要 市内・市外在住/未就園児 受付10：50まで	
21日（月）	**親子でにこにこ絵本講座** 10:30～11:00	予約不要・全年齢対象 市内在住 絵本の紹介・読み聞かせ 手あそび・歌あそび	
22日（火）	**リズムであそぼ♪** 10:30～11:00	予約開始 12/1～・10組 市内在住・未就園児 1歳半未満児対象	
23日（水）	**12月生まれ誕生会** 10:30～11:00	予約開始 12/2～・10組 12月生まれ 市内在住・未就園児	

☆☆きららイチ押し講座☆☆

11月19日開催「みんなでたのしく」

「みんなでたのしく」は、楽しいことが盛り沢山！中でも、手話を取り入れた歌と紙芝居が融合した心温まるお話がイチ押しです。スルーしてしまうには惜しい講座です。子育て中の方々には特に、心に染み入る歌声とお話です。ぜひ親子で体験してみてください。

☆お知らせ☆

12月2日(水)は、クリスマス会があります。
午前中は予約の方のみのご利用となります。
交流広場を自由に使っていただくのは13:30からです。
ご協力よろしくお願いします。

※講座予約は、二次元コード(通信記載)及びＵＲＬ(HP掲載)からの申込となります。
※予約開始は講座実施日3週間前の開館時間より申込ができ、先着順となります。(キャンセル待ちは電話申込となります)
※キャンセルされる場合は電話でご連絡ください。　※講座対象は伊勢市に住民票がある方・未就園児です。
※育児講座の受講にあたって、手話・要約筆記等の配慮が必要な方は、利用予定日の3週間前までにご相談ください。
※講座のある日も、おひさま広場で遊べます。 ※園庭開放は、開館日の10:00～15:00です。
※きらら通信は、伊勢市のホームページにも掲載しています。※行事予定は変更になる場合があります。



《移動子育て支援センター》

11月の移動子育て支援センターの予定をお知らせします。
身体計測も行いますので、ぜひお越しください。
利用時間　9:30～11:30

5日(木)　修道こども園 子育て支援室
(楠部町１０５－８　℡６５－５１１８)
11日(水)　宮本地区コミュニティセンター
(前山町３５５－４ ℡２２－２２３２)
26日(木)　城田地区コミュニティセンター
(上地町１８０９－１ ℡２２－３６３８)

〈利用について〉

◆子育て支援センターは、子育て中の親子(祖父母等)が一緒に過ごせる場所です。妊娠中の方もお気軽にお越しください。
◆駐車場は28台ほどあります。
住　　所：伊勢市常磐2-4-40(保育所きらら館2階)
電　　話：(0596)22-5592
利用時間：10:00～15:00
開 館 日：月～金曜日
(但し、祝日・年末年始・保育所きらら館の行事日を除く)
※伊勢市に暴風警報発表時等は休館となります。