11月 ぷらむ通信

伊勢市御薗子育て支援センター「ぷらむ」

令和8年11月　　第82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 講座内容		予約用二次元コード
6日(金)	**作ってあそぼう** 10:30～11:00	予約開始10/16～・10組 市内在住・未就園児 親子で楽しく作りましょう	
10日(火)	**乳幼児の言葉の発達講座** 10:00～11:00	予約開始10/20 ～・6組 市内在住・未就園児 言語聴覚士による言葉についてのお話＆相談会です	
13日(金)	**楽しいリトミック** 10:15～11:00	予約開始10/23～・10組 市内在住・未就園児 1歳半以上児	
17日(火)	**人形劇** 10:30～11:30 (入室は開演15分前～)	予約開始10/27～・30組 市内在住・未就園児 人形劇団「むすび座」	
19日(木)	**身体計測** 10:30～11:00	予約不要 市内・市外在住・未就園児 身長・体重を測ります	
24日(火)	**11月生まれの誕生会** 10:30～11:00	予約開始11/2～・7組 市内在住・未就園児 11月生まれのお祝いをします	
25日(水)	**ベビーとピラティス** 10:30～11:00	予約開始11/4～・10組 市内在住・未就園児 1歳未満児	
26日(木)	**子育て相談日** 10:00～11:30	予約不要 市内・市外在住 利用者支援専門員訪問	

※11/17(火)は「人形劇」です。
・予約の方の入室は10:15～です。
・講座終了後、大道具撤去のため交流ひろばのご利用は13:30～となります。ご了承ください。

日付	12月 講座内容		予約用二次元コード
2日(水)	**ベビーとピラティス** 10:30～11:00	予約開始11/11～・10組 市内在住・未就園児 1歳未満児	
9日(水)	**クリスマス会** 10:15～ (入室は10時～)	予約開始11/11～・15組 **※クリスマス会の予約は1施設のみです** 市内在住・未就園児	
11日(金)	**作ってあそぼう** 10:30～11:00	予約開始11/20～・10組 市内在住・未就園児 親子で楽しく作りましょう	
15日(火)	**12月生まれの誕生会** 10:30～11:00	予約開始11/24～・7組 市内在住・未就園児 12月生まれのお祝いをします	
17日(木)	**身体計測** 10:30～11:00	予約不要 市内・市外在住・未就園児 身長・体重を測ります	
24日(木)	**子育て相談日** 10:00～11:30	予約不要 市内・市外在住 利用者支援専門員訪問	

※11/25(水)・12/2(水)の「ベビーとピラティス」
11/13(金)の「楽しいリトミック」は交流ひろばで講座開催のためひろばの利用は講座終了後となります。 ご了承ください。

※12 /9(水)は「クリスマス会」です。
・予約の方の入室は10時～です。
・当日、交流ひろばは13 時まで予約の方のみの利用となります。ご了承ください。



〈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開催日をお知らせします。
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) 宮本コミュニティセンター
(前山町355-4℡22-2232)
26日(木) 城田コミュニティセンター
(上地町1809-1℡22-3638)

※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(9:00)より申込ができ、先着順となります。
(キャンセル待ちを希望の方は、電話申込となります)
※講座申込後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。
※講座のある日も交流ひろばで遊べます。
※講座受講にあたって手話・要約筆記等の配慮が必要な方は、利用予定の3週間前までにご相談ください。
※ぷらむ通信は伊勢市のホームページに掲載しています。
※行事予定は変更になる場合があります。

〈利用について〉

■子育て支援センターは、子育て中の親子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。
○時　間　9:00～16:00
○開館日　月～金曜日(祝日・年末年始等を除く)
○駐車場は御薗総合支所南側駐車場をご利用ください。
○伊勢市に暴風警報発表等は休館となります。
○お問い合わせ　御薗子育て支援センターぷらむ
伊勢市御薗町1221御薗総合支所1F
℡(0596)63-5301

♫♪♫園庭開放をしています♫♪♪

保育園で園庭遊びを体験してみませんか？
時間10:00～11:30
親子で気軽にご参加ください！！
※雨天や園行事等で実施できない場合があります。
☆火曜日…御薗第一保育園
☆木曜日…御薗第二保育園