11月 ひだまり通信

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

伊勢市　小俣子育て支援センター「ひだまり」　令和8年11月　第244号

11月 講座予定

日付	内容		予約用二次元コード
4日（水）	公園であそぼう	10：30～（10：20集合） 予約開始10/14～ 市内在住・未就園児 1歳10か月～・10組	
6日（金）	健康講話	10：00～ 予約開始10/16～ 市内在住・未就園児 6組	
9日（月）	あかちゃんあつまれ	10：00～ 予約開始10/19～ 市内在住・未就園児 3か月～1歳0か月・6組	
11日（水）	絵本の読み聞かせ	11：00～11：30 予約不要 市内在住・未就園児	
16日（月）	親子であそぼう（離宮の湯展示作品制作）	10：00～ 予約開始10/26～ 市内在住・未就園児 1歳半～・15組	
19日（木）	子育て相談	10：00～11：30 予約不要 市内・市外在住	
20日（金）	親子のための音楽会（※1）	10：00～ 予約開始10/30～ 市内在住・未就園児 20組	
25日（水）	お楽しみトントンパ	11：30～・15：30～ 予約不要 市内・市外在住・就園児可	

12月 講座予定

日付	内容		予約用二次元コード
2日（水）	クリスマス会（※1）	10：00～ 予約開始11/11～ 市内在住・未就園児 20組	
9日（水）	あかちゃんあつまれ離乳食	10：00～ 予約開始11/18～ 市内在住・未就園児 4か月～1歳半・6組	
16日（水）	絵本の読み聞かせ	11：00～11：30 予約不要 市内在住・未就園児	
17日（木）	子育て相談	10：00～11：30 予約不要 市内・市外在住	
18日（金）	英語にふれよう	10：00～ 予約開始11/27～ 市内在住・未就園児 1歳半～	
21日（月）	あかちゃんあつまれ	14：00～ 予約開始11/30～ 市内在住・未就園児 3か月～1歳0か月・6組	
23日（水）	お楽しみトントンパ	11：30～・15：30～ 予約不要 市内・市外在住・就園児可	
25日（金）	ベビーマッサージ	10：00～ 予約開始12/4～ 市内在住・未就園児 4か月～7か月・10組	

＊園庭開放時間＊　10：00～11：30
火曜日…しらとり園・木曜日…ゆりかご園
※雨天や行事等で実施できない場合があります



※1クリスマス会の予約は1施設のみです



※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）　※ひろばでの遊びは予約不要です。
※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。
※絵本の読み聞かせ・レクぴよはひろばで行います。市外在住の方・予約外の方は、講座実施中ミニあそびのひろばで遊ぶことができます。
※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。
※ひだまり通信は、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。ご了承ください。

〈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。
利用時間：9：00～16：00
開 館 日 ：月～金曜日（祝日・年末年始等を除く）
※伊勢市に暴風警報発表時は休館となります
お問い合わせ先：小俣子育て支援センター「ひだまり」
伊勢市小俣町元町536（小俣保健センター2階）
TEL （0596）22－7871

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