

いの町地域子育て支援センター ぐりぐらひろば

☆ いつものひろば ☆

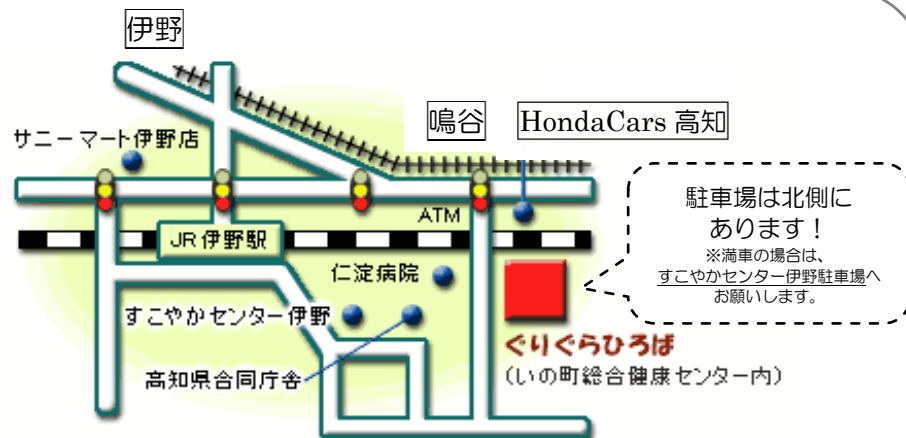
- ◇開所日：月～金曜日（土日・祝祭日は休み）
 ◇時 間：9：30～15：00
 ◇場 所：いの町地域子育て支援センター “ぐりぐらひろば”
 いの町総合健康センター内（仁淀病院東向かい）
 帽子・水分補給用の飲み物・ビニール袋等をお持ちください。
 ※ジュースやゼリー類はご遠慮ください。

♡ プレママほっとルーム（2F）♡

ひろば開所時間内、いつでもご利用できます。
 産前産後のママたちが集えるカフェのような
 お部屋です。妊娠期や赤ちゃんのことを知る
 DVD や図書もご用意しています。



ぐりぐらひろばは、託児施設ではありません。
 お子さんの安全を見守りながらご利用ください。



駐車場は北側に
あります！
 ※満車の場合は、
 すこやかセンター伊野駐車場へ
 お願いします。

～ 妊娠期から利用できる親子のひろば ～

10月ぐりぐらつうしん

No.311
2026年10月発行



☆ 行事予定 ☆

《 行事開催日も、通常のひろばとしてお過ごしいただけます 》

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
10月13日(火)～30日(金) 期間中、ハロウィンのフォトスポットが登場します！ 仮装アイテムもあるよ。親子で楽しもう♪				要予約 《ぐりぐら講座》 おはなしもぐもぐ ～はじめての誕生日～	要予約(ほけん福祉課) たまごっこたいむ (マタニティ教室)	お休み
お休み	4	5	6	7	8	9
			要予約 《ぐりぐら講座》 親子で学ぶ 防災のいろは		要予約 子どもの健康・ 子育て相談④	要予約(ほけん福祉課) たまごっこたいむ (マタニティ教室)
お休み	11	12	13	14	15	16
		スポーツ の日		農福市場 12:00～12:30 ※あったからあいセンター	要予約 《ぐりぐら講座》 講話& ベビーマッサージ	ホッとサロン⑦ 10:00～11:30 ※地域のボランティア さんが開催しています♪
お休み	18	19	20	21	22	23
			要予約 《ぐりぐら講座》 食育講座②	要予約 消防署見学	要予約 《産前産後のほっと講座》 産前産後のお話& ミニランチ会	お休み
パパDAY④ 9:30～12:00 ～ハロウィン フォトを撮ろう～	25	26	27	28	29	30
		ほけん福祉課主催 保健師さんによる おやこっこたいむ(育児相談)				はらべこ会 ～ママとパパの 読み聞かせ～
						お休み

【11月はじめの行事】

4日(水) 10:30～11:00 出張 Peekaboo④ 要予約(8組程度)

～ ぐりぐらひろばを利用される皆さまへ ～

- ・ご利用前の検温にご協力ください。
- ・発熱や風邪症状等がある場合、又はクラス閉鎖等になっている場合は、ご利用をお控えください。（解熱後24時間以上経過後、ご利用ください。）

【申し込み・問い合わせ】

いの町地域子育て支援センター
ぐりぐらひろば

〒781-2110

高知県吾川郡いの町 1510-1

TEL / FAX : 088-892-3151



INO_GURIGURAHIROBA

こちらからも
ご覧いただけます♪



ぐりぐらひろばHP



るんぷ
対象施設☆



朝夕は少しずつですが涼しさが感じられるようになり、秋晴れの日には、テラスでも賑やかな子どもたちの声が聞かれるようになりました。お出かけしやすい季節がやってきます。ひろばでも楽しい集いを企画していますので、お気軽にご参加ください♪

【ぐりぐらひろば駐車場について】

ぐりぐらひろば北側駐車場が満車の場合は、すこやかセンター伊野駐車場をご利用ください。
お手数をおかけしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

講座&行事のご案内

《対象：妊婦さん〜就園前の親子》

ぐりぐら講座

受付終了

1日(木) 10:00~11:30

◆おはなしもぐもぐ〜はじめての誕生日〜

講師：いの町管理栄養士・図書館司書

*母子手帳をご持参ください。

持ち物：エプロン・三角巾(バンダナ可)

こども用スプーン・フォーク

要予約(8組程度)

6日(火) 10:00~11:30

◆親子で学ぶ防災のいろは

講師：みやべ ゆか先生(防災まんが家)

*母子手帳をご持参ください。

要予約(3組程度)

9日(金) 13:00~13:50

子どもの健康・子育て相談④

仁淀病院小児科の倉繁 迪先生をお招きします。
地域の先生に気になることを気軽に聞ける機会です。

ぐりぐら講座

要予約(8組程度)

15日(木) 10:00~11:30

◆講話「乳幼児の生活リズム等について」
& ベビーマッサージ

講師：森本 雅子 先生(助産師)

育児に役立つお話が盛りだくさん♪

*母子手帳・バスタオルをご持参ください。

要予約(8組程度)

20日(火) 10:00~11:30

◆食育講座②

講師：ほけん福祉課管理栄養士・保育士
月齢に応じた離乳食を見たり、食べさせ方を体験したりします。ちょっとした「コツ」が、食事を楽しくきかけになるかも♪

21日(水) 10:00~11:00 頃

仁淀消防署見学

地域の消防署へおでかけ！消防車に乗ったり、

写真を撮ったり…大人も一緒に楽しめます♪

もちろんベビーカーでの参加もOK♡

※現地集合・現地解散です。(駐車場は後日ご案内)

要予約(8組程度)

パパにも
おすすめ！

産前産後のほっと講座

要予約(6組程度)

《対象：妊婦さんから産後6か月頃までの親子》

22日(木) 10:30~12:00

◆産前産後のお話&ミニランチ会

講師：田上 聖子 先生(産後ドゥーラ)

*母子手帳・エプロンをご持参ください。

産前産後の身体の変化や過ごし方について学び

ながら、お勤めの簡単メニューでミニランチ会♪

この機会に妊婦さんもおぜひご参加ください♡

妊婦さんにも
おすすめ！

25日(日) 9:30~12:00

パパDAY④

パパとお子さん限定の半日開所です♪

ハロウィンスポットでの写真プレゼントもあるよ♡

*お子さんの年齢層が広がることが予想されるため、

安全面への配慮から乗り物のおもちゃはお休みさ

せていただきます。

27日(火) 11:00~11:30

はじめてさんのひろば⑦

保健師さんたちによる、おやっこたいむ(育児相談)

後に開催します。プレゼント(ベビーブランケット or

木製おもちゃ)のお引換えの機会にもぴったり♪

当日参加OK！

予定している講座や
集いを中止又は延期
する場合があります。
実施状況の詳細は、
ぐりぐらひろばまで
お問い合わせください。

ぐりぐら講座などでい
だいたご要望へのお返
事を、ひろば玄関先の正
面右側(テラス出入り口)に
掲示しています。
是非ご覧ください♪

おしらせ

パパDAY&休日開所(後期)のお知らせ

開所日数が
増えました♪

下記の通り、毎月開所しています。この機会にぜひ遊びにお越しください。

パパはもちろん！ご家族でのご利用も大歓迎です♪

パパ限定

【パパDAY④】

10月25日(日)

9:30~12:00

・パパがお子さまを独り

じめできるチャンス!

・パパと一緒にハロウィ

ンフォトを撮ろう♡

【休日開所⑥】

11月14日(土)

9:30~12:00

・休日のおでかけ先として、

気軽にご利用ください。

・晴れたら、お庭やテラスで

も遊ぶことができます!

【休日開所⑦】

12月6日(日)

9:30~12:00

・休日のおでかけ先として、

気軽にご利用ください。

・10:30~11:00の間、P★

シアターさんのおはなし会

を開催♪当日参加もOK♡

パパ限定

【パパDAY⑤】

12月19日(土)

9:30~12:00

・パパがお子さまを独り

じめできるチャンス!

・パパと一緒にお正月

飾りをろう☆彡

予約者限定

【休日開所⑧】

~ひろばでお正月あそび~

1月17日(日)

9:30~12:00

・10:00~11:30の間、高知市

こども劇場の『お正月あそび』

を開催♪みんな集まれ~!

※詳細は後日お知らせ!

パパ限定

【パパDAY⑥】

2月7日(日)

9:30~12:00

・パパがお子さまを独り

じめできるチャンス!

・パパも楽しめる何か...

を企画中(´▽`)o

【休日開所⑨】

2月14日(日)

9:30~12:00

・休日のおでかけ先として、

気軽にご利用ください。

・寒い日も室内でのびのび

遊ぶことができます!

【休日開所⑩】

~ファミリー講座~

3月7日(日)

10:00~12:00

・10:20~『手作り楽器のミニ

コンサート』を開催します♪

・イベント後から12:00まで、

ひろばで遊ぶことができます。

・パパDAY・休日開所は、時間内いつでもご利用できます。
・イベント内容によって、予約者のみのご利用となる場合がありますので、ご了承ください。
・食事はお控えください。(ご希望の方には、お近くの公園等をご案内します)



中華丼風~離乳食 ver. ~

(レシピ提供者: なまけもの)

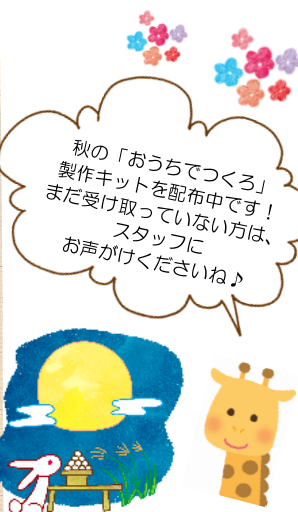
【材料】

- ・にんじん・玉ねぎ
えのき・しめじ
ズッキーニ...全て 1/2
- ・なす...1本
- ・ひじき...大さじ1
- ・豚ひき肉...120g
- ・子ども用の出汁...小さじ1
- ・醤油...ひと回し
- ・片栗粉...大さじ1と1/2
- ・水...野菜が漬かるくらい

- ①材料を全て手動式調理器具で細かくする。
- ②鍋に①とそれが漬かるくらいの水を入れ、
柔らかくなるまで煮込む。
- ③豚肉と調味料を入れて煮込む。
火が通ったら片栗粉を入れる。
- ④完成!
★ご飯や豆腐のにせて食べます!
★豚ひき肉をツナに変えても美味しいです♪

卵とうどんを入れると
“かきたまうどん”になるよ~☆彡

今年度のぐりぐらつうしんでは、利用者の皆さんやスタッフから
手軽に作れる時短レシピを紹介しています。
忙しいママやパパに伝えたい我が家のレシピ大募集~☆彡



秋の「おうちでつくる」
製作キットを配布中です!
まだ受け取っていない方は、
スタッフに
お声がけくださいね♪