



Sun.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.
9/30	10/1	2 親子&キッスバレエ☆ 親子B. 14:50~15:30 キッズリピーター. 15:40~16:20 みかちゃんタイム 14:40~15:00	3 エアロビ&アロマストレッチ☆ 10:30~11:30 読み聞かせこもれび 13:45~14:15 ママバレエ☆ 14:00~15:00 おやこdeえいご☆ 15:30~16:00	4 親子で音遊び☆リピータークラス A. 10:15~11:00 B. 11:15~12:00 親子で造形あそび☆ 11:30~12:00 13:30~14:00 トーンチャイム 13:00~13:30 読み聞かせこもれび 13:45~14:15 コーラスタイム 14:30~15:00	5 弾き語り読み聞かせこもれび 13:45~14:15	6 キッス交流ガーデン☆ (大根・白菜) 10:30~12:00 フリアンティースパティシエクラス☆ 11:00~13:00
7	8 体育の日	9 わかば(牧浦) 10:00~15:00 Babyヨガ☆ B. 11:10~12:00 C. 12:10~13:00 アロマヨガ☆ 14:00~15:00 親子で造形あそび☆ 15:00~15:30	10 読み聞かせこもれび 13:45~14:15	11 リトミック☆ A. 10:10~10:50 B. 11:00~11:40 C. 11:50~12:30 トーンチャイム 13:00~13:30 読み聞かせこもれび 13:45~14:15 コーラスタイム 14:30~15:00 親子ダンス☆ A. 14:00~14:40 B. 14:50~15:30	12 読み聞かせこもれび 13:45~14:15	13 キッス交流ガーデン☆ (さといも) 10:30~12:00 (ほうれん草) 13:30~15:00 MIYASHITA洋食 11:30~13:00
14	15 ふれあい体操☆ kids2 10:15~11:00 kids1 11:15~12:00 baby 12:15~13:00 宮下料理クラス☆ 13:00~15:00	16 親子&キッスバレエ☆ 親子B. 14:50~15:30 キッズリピーター. 15:40~16:20	17 エアロビ&アロマストレッチ☆ 10:30~11:30 読み聞かせこもれび 13:45~14:15 ママバレエ☆ 14:00~15:00 おやこdeえいご☆ 15:30~16:00	18 親子で音遊び☆リピータークラス C. 10:15~11:00 D. 11:15~12:00 薬膳☆ 11:00~12:00 わかば(成田) 12:00~15:00 赤ちゃんタイム 13:30~14:30 読み聞かせこもれび 13:45~14:15	19 読み聞かせこもれび 13:45~14:15	20 フリアンティースパティシエクラス☆ 11:00~13:00
21	22 避難訓練 10:30~10:35	23 Babyヨガ☆ B. 11:10~12:00 C. 12:10~13:00 アロマヨガ☆ 14:00~15:00	24 親子で音遊び☆ヒキナースクラス A. 10:00~10:45 B. 11:00~11:45 C. 12:00~12:45 読み聞かせこもれび 13:45~14:15	25 リトミック☆ A. 10:10~10:50 B. 11:00~11:40 C. 11:50~12:30 トーンチャイム 13:00~13:30 読み聞かせこもれび 13:45~14:15 コーラスタイム 14:30~15:00 親子ダンス☆ A. 14:00~14:40 B. 14:50~15:30	26 わかば(糠信) 12:00~15:00 弾き語り読み聞かせこもれび 13:45~14:15	27 フリアンティースパティシエクラス☆ 11:00~13:00
28	29 ふれあい体操☆ kids2 10:15~11:00 kids1 11:15~12:00 baby 12:15~13:00 大型絵本 13:45~14:15 宮下料理クラス☆ 13:00~15:00 お誕生会☆ 14:30~15:00	30 親子&キッスバレエ☆ 親子B. 14:50~15:30 キッズリピーター. 15:40~16:20 みかちゃんタイム 14:40~15:00	31 読み聞かせこもれび 13:45~14:15 おやこdeえいご☆ 15:30~16:00	11/1	2	3

### < 予約が必要な毎月の講座 >

予約が必要な講座には☆印がついています。

#### \* お誕生日会 \*

(お子様の顔写真を入れたキーホルダーをご用意します)  
直径5cmの円にお顔が納まる写真を切らずに  
22日(月)までにご提出ください。(郵送可)  
参加費：港区300円/区外500円

#### \* 親子で造形遊び \*

対象：2歳以上親子  
※お子さんもお母さんも汚れても良い服装でお越しください。  
定員：6組 参加費：港区300円/区外500円

講座の詳細は、  
館内ちらし・HPをご覧ください。

#### \*\* 講座キャンセル料のお知らせ \*\*

以下の講座につきまして、開催準備等の都合により、キャンセル料規程を設けさせて頂きます。予めご了承下さい。

キャンセル発生：

受講日の一週間前9時~前日17時  
→受講料の1割

前日17時~当日 →全額

【対象講座】お誕生会・親子で造形あそび

講座受講者向けの  
保育について

保護者向けの講座に参加される方は、講座受講者向けの一時保育をご利用いただけます。定員がございますので、講座ご予約の際に保育のご利用の有無も合わせてお伝えください。

講座参加時の保育料金は、下記の通りです。  
港区在住・在勤 60分 500円  
90分 700円  
区外 60分 700円  
90分 1,000円

\* 15分前には受付にお寄り下さい。

\* 短時間での保育ですので、お食事はお受けできません。おやつ、ミルクはお預かりいたしませんので、ご持参ください。

\* 連続講座の保育のキャンセルに関しましては、講座募集チラシに掲載しておりますキャンセル規定の通りです。

\* 単発講座の保育のキャンセル料の発生時期・割合につきましては、「あおば」に準じます。詳しくは「あおば」利用案内をご覧ください。

### < 予約の必要がないプログラム >

\* 読み聞かせ「こもれび」 2階の図書ルームで絵本の読み聞かせをしています。途中入室・退室自由ですので、お気軽にどうぞ！

\* みかちゃんタイム 伊藤美佳さん(東洋大学専任講師)による読み聞かせ等

\* 赤ちゃんタイム アドバイサー：羽室俊子(保健師)

(0.1歳児の親子向け)ふれあい遊びや保護者同士の交流

今月のテーマ：スキンケアはこまめに

\* わかば 牧浦さん：臨床心理士

成田さん：日赤医療センター付属乳児院の看護師・子育て家族支援者

糠信さん：看護師・子育て家族支援者

身長・体重を測定し、お子さんの成長の記録を残しませんか？

日頃のちょっとした悩み・相談にも関わらせていただきます。

\* トーンチャイム お子さんと一緒に美しい音色を聴きながら練習できます。

対象：保護者(お子様の同伴可)

\* コーラスタイム ピアノに合わせてみんなで季節の歌を歌いましょう♪

リトミック・Babyヨガ・アロマヨガ・親子で音遊び・親子バレエ・ママバレエ・親子ふれあい体操・エアロビ&アロマストレッチ・KIDS交流ガーデンは連続講座です。現在開講中のクラスにつきましては、受付を終了しております。次回のクラスにつきましては、HPまたは館内チラシをご覧ください。

### 講座予約に関するお願い

「おさいほう」「造形」の予約申込み切は、原則として講座開催の1週間前とさせて頂きます。今年度より最少開催人数を4名と致しました。連続講座は、最少開催人数を6名と致しました。開催出来ない場合は、ご連絡させて頂きます。予めご了承下さい。

## ☆お料理講座情報☆

### \* 宮下料理クラス \*

抽選受付期間 10月9日(火) 10:00~16:00  
抽選結果連絡 10月9日(火) 17:00~

### \* フリアンティースパティシエクラス \*

抽選受付期間 10月11日(火) 10:00~16:00  
抽選結果連絡 10月11日(火) 17:00~

### \* 洋食 MIYASHITA \*

抽選受付期間 10月16日(火) 10:00~16:00  
抽選結果連絡 10月16日(火) 17:00~

### \* 薬膳 \*

抽選受付期間 10月18日(木) 10:00~16:00  
抽選結果連絡 10月18日(木) 17:00~

## ☆身体を動かす講座情報☆

### \* 音遊び \*

抽選受付期間 10月15日(月)~10月18日(木)  
抽選結果連絡 10月19日(金)

詳細はチラシをご参照下さい。抽選受付期間終了後、定員に満たない場合は、先着順でお受けします。

## ☆コンシェルジュマップ☆

ひろばでコンシェルジュとして活動している皆さんが、港区のオリジナルマップを作りました。皆さまの子育てライフを豊かにする情報が盛りだくさん!!  
ひろばに遊びにいらした際にぜひ、ご覧ください☆



## ☆~男性シェフが贈るパパへのレシピ~洋食 MIYASHITA ☆

「あい・ぼーとの NEW キッチン」で、あい・ぼーとのご近所の名店「暗闇坂宮下」の宮下先生をお招きして、パパのためのあい・ぼーとオリジナルのお料理教室を開催します。  
※ママのご参加も可能です。

日 時：10月13日(土) 11:30~13:00  
テーマ：定番洋食料理を“より美味しく”“気軽に”  
メニュー：ハンバーグ、スープ、サラダ  
対 象：あい・ぼーと会員のお父様  
参加費：区内 3,700円 区外 4,200円(保育付き)  
          区内 3,000円 区外 3,200円(保育なし)

## ゆかい ~縁の方~

娘が22歳、息子が17歳、育児がやっと落ち着いた時に〈あいぼーと〉との出会いがありました。私の好きなダンスと子育ての経験が役にたつならと使命感のようなものを感じながら 親子ダンスに関わらせて頂いています。

若かりし頃、プロダンサーの生活、劇団四季の舞台から、26歳で結婚、翌年に長女を出産と普通の女性としての生活を歩めたものの突然、仕事が出来なくなり、家庭生活に入った事に葛藤の日々でした。ダンスに未練がありながら、娘が2歳になる頃、お砂場仲間のママと親子でダンスサークルをつくったのが、子育てとダンスの関わりのスタートです。その頃を懐かしく思いながら、親離れをしていく我が子を持ちながら、あいぼーとの親子を羨ましく思う日々です。好きな事をして生きてきた私ですが、唯一思うままにならなかった事が、子育てです。

子供は、一人の人間として見つめ 親は一番のサポーターとして心がけてきました。子供は、自分のものと錯覚しがちですが、少し距離を置くと素敵な親子関係が出来ます。娘は、16歳からN.Y生活で早くから親離れ、子離れしたおかげで自立した生活を始めています。来年は、息子が大学進学で寮生活になります。

ダンスがあったからこそ、子離れも出来そうです。親子関係は、難しいですが、考え次第で一生の宝物になります。育児中は、孤立しがちな母親ですが、〈あいぼーと〉と言う素晴らしい環境が母親や子供達を支えてくれると思います。

これからも どんどん日本中に〈あいぼーと〉のような環境が増えて行く事を願っています。

アイザックエンタープライズ (ダンスアーティスト集団)  
代表 飯作佳美

## ☆家族の日☆

内閣府が毎年主催している「家族の日」の開催地が今年は港区になりました。今回このイベントにあい・ぼーとも参加します。是非いらしてください。

日時：11月18日(日) 10:00~16:00  
会場：赤坂区民センター  
参加対象：生後2か月~乳幼児・小学校低学年  
内容：ふれあい体操、音楽絵本、BABY ヨガ、家族の写真撮影会と写真プレゼント、育児相談(予定)

## 【施設長からのメッセージ】

今夏の猛暑は本当に厳しいものでしたが、ここ一両日、ようやく過ごしやすくなってきました。「暑さ寒さも彼岸まで」とはよく言ったものです。秋の気配が漂ってくると、何か始めたくくなりますね。気になっていた本を読んでみたいとか、新しい趣味を見つけようとカルチャースクールのチラシに目を通したくなるのも、この季節です。

とはいえ育児真っ最中のみなさんは、そんな余裕はまだまだ先という思いが強いかも知れませんね。先日、『NHKすくすく子育て』で“ママの育児ストレス”をテーマとした収録がありました。スタジオに集まって下さった母親たちから出た声は、「たまでいいから、湯船にゆっくり浸かってみたい!」「のびてないラーメンを食べたい!」でした。“子どもはかわいい。それなのについ声を荒らげてしまったり、時には手をあげそうになったりして、そんな自分にほとほと嫌気がさして、つらい”という声は、子育てに奮闘している母親の偽らざる思いでしょう。そんな時だからこそパートナーや周囲の支えの有難味も身に染みることでしょう。夫が時間をつくってくれるので、ゆっくり“スーパー銭湯”に行き、リフレッシュしてくるとママの晴れやかな顔が印象的でした。

子育てで、なにかと制約がある今だからこそ、自分がしたいこともはっきりすることでしょ。過ごしやすくなったこの季節、ご自分の夢の実現に向けて、ささやかなところからでも、生活改善に向けた第一歩を踏み出してみたいかがでしょうか。

施設長 大日向雅美

## ~スタッフつれづれ日記~

### 今月のテーマは「社会人」

- \*バブルの余韻が残る花園のような職場での社会人スタートで、学生気分が抜けない傍若無人な新人でした。当時の職場の皆様、本当にゴメンナサイ。池田
- \*就職活動のときまでは、どこか自分じゃないような感覚で着ていたスーツ。今では『今日も頑張るぞ!』っと元気にしてくれる貴重なアイテムです。古閑
- \*社会人初めてのお給料は両親とお世話になっていた親戚の家族にプレゼントをしました。疲れて帰ってきたら暖かいご飯とお風呂。いつも感謝です。石田
- \*なぜか最近、入ってきたときはフレッシュ感に溢れていたよね?と言われる。そんなに変わったかな~初心を思い出しフレッシュ感を出したいです... 野原
- \*バブル絶頂期、広告代理店に入社しました。遅い帰宅はタクシー券、ランチタイムは2時間、映画鑑賞も仕事のひとつ... 驚きの社会勉強でした。永谷
- \*どうしても雑誌の編集がしくて、出版社に入社。たくさんの人に記事を読んでもらうために、スタッフ同士でアイディアを出しあう日々でした! 川西
- \*仕事帰りに友人に会うと、「今日はどこに行ってきたの?」とまだ学生に見られる毎日が続いています。早坂