

あおぞらひろば

2026 年(令和 8 年) 11 月号



☎ 月～土曜 9:00～16:00 ※12:00～13:00 換気・消毒のため閉館

📅 日・祝・毎月最終火曜・年末年始(12/29～1/3)

☎ 0883-30-3536

利用対象：阿波市在住の未就学のお子さまと保護者の方・妊娠中の方

※こども園に通われているお子さまも利用できます。

※市外にお住まいの方でも、阿波市在住の祖父母がおられる方は、利用できます。



行事予定

朝晩の冷え込みが少しずつ増え、木々の葉も色づき始める季節となりました。日中は過ごしやすく、戸外ではどんぐりや落ち葉など、秋ならではの自然に触れながら親子で楽しい時間を過ごすことができます🍁
季節の移り変わりを感じながら、お子さんの「やってみたい!」という気持ちを大切に、さまざまな遊びを楽しんでみてください♪

月	火	水	木	金	土
2 ★ 辻さん Day 腕軽美 10:00～12:00 ※ 要予約	3 文化の日 おやすみ	4	5	6	7 ★ さつまいも堀り 10:30～11:30 ※あおぞら通常開所
9	10	11 阿波中2年生職場 体験学習で来所 9:00～15:00 ※あおぞら通常開所	12 ☆ くみちゃんの 栄養相談 10:00～12:00 ※あおぞら通常開所	13 ★ トータルケア 10:00～12:00 ※ 要予約	14 ☆ ファミサポ登録会 10:00～15:00 ※あおぞら通常開所
16	17 ★ 10月・11月生まれの お誕生会 10:30～11:30 ※ 要予約	18 ★ 肩こりケア 10:00～12:00 ※ 要予約	19	20	21
23 勤労感謝の日 おやすみ	24 おやすみ	25	26 ★ カッサでリンパ流し 10:00～12:00 ※ 要予約	27 ☆ 絵本の読み聞かせ 11:00～11:30	28 ☆ ファミサポ登録会 10:00～15:00 ※あおぞら通常開所
30 ☆ 身体計測 10:00～15:00	★ … 要予約	☆ … 予約不要	★ 予約は10月19日(月)から受付します		

11月の制作は…ぴよこぴよこきのこ♪ ※ 11月2日(月)～ 無くなり次第終了いたしますのでご了承ください

- ★ 2日(月)《辻さん Day 腕軽美》10:00～12:00 先着4名さま 参加費:500円 ※ 要予約
● 徳島県内にある女性専門メンテナンスサロン&セラピストスクール Hale*Ola 辻智子さんをお迎えします。肩や腕のたるさ、呼吸の浅さが気になる方にもおすすめです♪ ※1人につき約30分のケアで、予約時に時間を決めます
- ★ 7日(土)《さつまいも堀り》10:30～11:30 先着8名さま 参加費:無料 さつまいも堀りは阿波市在住の方・お子さん(小6までOK!) ※ 要予約
● 楽しくさつまいも堀りを体験しましょう♪ ● 場所:阿波銀行 ATM (旧阿波町支店) 駐車場の北側
- ☆ 11日(水)・12日(木)《阿波中生の職場体験学習》9:00～15:00 阿波中2年生が来所しますので一緒に遊びましょう♪
- ★ 13日(金)《妊娠中の方・子育て家族のトータルケア》10:00～12:00 先着4名さま 参加費:500円 ※ 要予約
● 身体のケアをしながら、いろいろお話しませんか? ココロとカラダのリフレッシュにどうぞ♪
※ 1人につき約30分のケアで、予約時に時間を決めます ※ 動きやすい服装でお越しください
- ★ 17日(火)《10月・11月生まれのおたんじょう会》10:30～11:30 お誕生児さんは写真撮影等があるため10:00 ぐらいにお越しください ※ 要予約
● スタジオサークル下塚さんによる『親子無料撮影会(10月・11月のお誕生児さんが対象です)』
● 下塚カメラマン撮影のフォトカードとスタッフ手作りのお誕生カードをプレゼント!
● お誕生月以外のお友だちもぜひ遊びに来てね♪
- ★ 18日(水)《肩こりケア》10:00～12:00 参加費:1人につき30分 500円(施術は15分) ※予約時に時間を決めます ※ 要予約
● 「肩口リンパ」「プチ整体」それぞれ先着4名さまで、予約時にどちらがいいか希望をお伝えください
- ★ 26日(木)《カッサでリンパ流し》10:00～12:00 先着4名さま 参加費:500円 ※ 要予約 ※1人につき約30分のケアで、予約時に時間を決めます
● 吉野川市のサロン YOSAPARK Lien(ヨサパーク リアン)の伊原恵美さんをお迎えしてカッサを使いリンパ流しをしてくれます。
ココロとカラダのリフレッシュにどうぞ♪
- ★ 27日(金)《絵本の読み聞かせ》11:00～11:30 ゆかいな仲間たちさんによる絵本の読み聞かせがあります ※ 予約不要

【 11月のうた 】 やきいもグーチャーパー



作詞：阪田 寛夫
作曲：山本 直純

やきいも やきいも おなかが グー
ほかほか ほかほか あちちの チー
たべたら なくなる なんにも パー
それ やきいもまとめて
グー チー パー



【 11月の絵本 】 どうぞのいす



作：香山 美子
絵：柿本 幸造
出版社：ひさかたチャイルド

うさぎさんが作った「どうぞのいす」に、動物たちが食べ物を置いては、次の誰かのために別の贈り物を残していきます。その優しさがつながっていく様子に、思いやりや分かち合う気持ちの大切さを感じられる一冊です。



※ 要予約・先着8組

さつまいも掘り体験

2026年

11月7日 土
10:30-11:30

場所：阿波銀行ATM
(旧阿波町支店) 駐車場の北側
※ 集合場所は、阿波図書館裏の駐車場

阿波子育て支援センターあおぞら 0883-30-3536

対象は…
阿波市在住の
0歳～小学生の親子

伊沢地区環境保全隊の方たちと一緒に
楽しくさつまいも掘り体験をしましょう♪

参加費 持ち物

無 料

汚れてもいい服装、軍手、
帽子、水筒、ビニール袋

対象は…阿波市在住の
未就学のお子さまと
保護者の方や妊婦中の方



辻さんDay わん かる び 腕軽美

11月2日 (月) 10:00~12:00

予約制・先着4名さま

※ 1人につき約30分のケアで予約時に時間を決めます

腕・肩・肩甲骨まわりの筋肉をやさしくつまんでフリフリと揺らしながら、筋肉や筋膜の緊張をゆるめていく施術です。
腕や肩の重だるさ、肩まわりをスッキリさせたい方におすすめです。



参加費：500円

講師：辻 智子さん

対象：阿波市在住で
子育て中のママ

持参物：タオル・水分

阿波子育て支援センターあおぞら
☎ 0883-30-3536



【 阿波子育て支援センターあおぞら 】

〒771-1703

阿波市阿波町東原173番地 1

阿波市阿波地域交流センター 1F

Tel & Fax 0883-30-3536

- ★ お子さまといっしょに、パパやママ・おじいちゃんやおばあちゃん・妊娠中の方、みんなが安心してホッとできる場所
そして、いろんな出会いや学びを通して、キラッとできる場所
阿波子育て支援センターあおぞらは、お子さまと保護者が一緒に遊べるふれあいスペースです♪

- ★ Instagramストーリーで、随時最新情報を発信しています

ぜひ、あおぞら【aozora3036】をフォローしてね



【 阿波市ファミリー・サポート・センター 】

〒771-1703

阿波市阿波町東原173番地1

阿波子育て支援センターあおぞら内

Tel & Fax 0883-30-3526

- ★ お子さまの預かりや保育施設の送迎、育児のサポートが必要なパパやママのお手伝いをしています
阿波子育て支援センターあおぞら内において活動中ですのでお気軽に声をかけてください

- ★ 在宅育児応援クーポン・阿波っ子応援券も使えますのでご利用ください

- ★ 令和8年度も引き続きファミサポ会員さまを募集しております。色タイイベントを予定しているので楽しみに♪