

かみもぐ 幼児のおやつ

～かみかみもぐもくしよう～



子どものおやつには役割があります。栄養面では食事で摂り切れないエネルギーや栄養素・水分を補います。心の面では食事とは別の「食べる楽しさ」を体験できます。ぜひ親子で一緒に作ってくださいね。

炊飯器の余ったご飯で作る♪ 手抜きおはぎ

●材料 (約4個分)

- ごはん……………200g
- 砂糖……………大さじ2
- きなこ……………適量
- 青のり……………適量



※きなこに同量の砂糖を入れて「きなこ砂糖」にしてもおいしく食べることができます。

●作り方

- ①ボールにご飯と砂糖を入れて混ぜ、すりこぎでご飯を軽くつぶす。
- ②①のご飯を一口サイズの俵型にする。
- ③②にきなこや青のりをまぶして出来上がり。

青のりやきなこは鉄分が豊富です。ご飯で炭水化物を補いながら、成長期の鉄分補給もできます。大人には、市販の粒あんをご飯の中に入れて、黒ゴマをまぶしても良いですね！



子育て支援センター

ふれあい遊びや親子交流の場です。申し込みは不要ですので、お気軽にお越しください。

ポトフのおなべ (あやの台チルドレンセンター内) ☎34-7870

開設日時 平日10:00～15:00

このほっとルーム (神野々ふれあい会館内) … ☎32-9345

開設日時 平日10:00～12:00、12:30～15:30

※5月18日(水)・31日(火)午後は休み

キオラクラブ (高野口こども園内) …… ☎43-1305

開設日時 平日10:00～15:00

さくらんぼルーム (すみだこども園内) … ☎33-1121

開設日時 平日9:00～14:00

ひまわりルーム (応其こども園内) …… ☎44-3322

開設日時 平日9:00～14:00

カナカナクラブ (橋本こども園内) …… ☎33-7070

開設日時 平日9:45～14:45

ハッピールーム (学文路さつきこども園内) … ☎26-8669

開設日時 平日9:00～14:00

子ども館・児童館

子ども館・児童館では、手作りのゲームやいろいろな遊びをみんなで楽しむことができます。

誰もが安心して自由に遊ぶことができますので、気軽にご利用ください。

きしかみ子ども館 (岸上203) …… ☎32-5094

はらだ子ども館 (原田239) …… ☎33-0330

友愛児童館 (高野口町伏原1068-2) …… ☎42-5004

名古屋児童館 (高野口町名古屋1190) …… ☎42-5560

開設日時 火曜日～土曜日9:00～17:00

子育てママにインタビュー vol.119

住所 あやの台
ママ ママ 水落しのぶさん
お子さん 颯太くん 晃基くん

今回は

5月で、颯太は9歳、晃基は6歳になります。颯太も晃基も、スイミング、サッカー、エレクトーン、英語を習っています。送迎は大変ですが、いろいろ経験させてあげたいと思っています。よく取っ組み合いの兄弟げんかですが、いつも近くにいるので仲良しだと思っています。パパは釣りが好きで、颯太と二人で行ったり、家族みんなで رفتりしたりします。準備はパパが全部やってくれるので、楽しく釣らせてもらっています。普段は家族みんなで過ごすことが多いですが、たまに子ども一人ひとりと過ごすようにしています。一対一で子どもと向き合える特別な時間も大切にしています。周りに子育て世代が多く、みんなに助けをもらいながら子育てができています。二人には、いろいろなことに挑戦して、何か得意なことを見つけてほしいです。その何かに打ち込んで、いつも笑顔で過ごしてほしいと思います。



故障したおもちゃ治します！ はしもとおもちゃ病院

日5/14(土)・22(日) 時9:00～12:00 場教育文化会館
費無料 (部品代として200円～300円かかる場合があります) 問はしもとおもちゃ病院 柏木 ☎090-2505-7911

聞こえの悩みや心配ごと、私たちと話してみませんか 県中途失聴・難聴者協会橋本支部月例会

日5/14(土) 時13:00～15:00 場教育文化会館 対聞
こえの悩みや心配ごとのある人 費無料 問和歌山県中途失聴・難聴者協会 橋本支部 松山 ファクス33-1387

可愛い保護猫の里親になってください！ 猫の譲渡会

日5/28(土) 時13:30～15:30 場環境美化センター
費譲渡時ワクチン代など必要 他当日に猫を連れて帰ることはできません。また、参加猫についても募集しています (事前に申し込みが必要です)。 問はしもとさくら猫の会 和歌にゃんず 土井 ☎090-3489-3505

①②③おひさまくらぶ ④園開放 みついしこども園でいっしょにあそぼう！

日①5/25(水) ②5/11(水) ③5/18(水) ④5/31(火) 時
10:00～11:00 対①令和3年4月2日以降生まれ
②令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ ③平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ ④未就園児 定各日先着10組 費無料 期5/1(日)～実施日前日まで 場申問みついしこども園 ☎37-2236

①ジャズヒップホップ ②キッズダンス こどもダンス体験教室

日①5/17(木)・24(火) ②5/21(土)・28(土) 時①19:00～20:00 ②16:00～17:00 場①伊都中央高等学校 ②高野口地区公民館 対①小学生以上 ②5歳以上 定各回先着5人 期実施日3日前まで 費各回500円 (運営協力費) 申問フアインクラブ高野口 ☎43-1001



楽しく歌ってストレス発散しませんか？ ピアノの生伴奏で懐かしの歌謡曲を歌おう

日5/18(水) 時13:30～14:30 場教育文化会館 対懐
メロの好きな人 費600円 (運営協力費) 申問楽リズム 石橋 ☎080-9128-2578

①親子で作ろう！ジェルキャンドル ②ジュートバッグ 家庭教育支援チーム ヘスティア主催講座

日①5/14(土) ②5/24(火) 時10:00～12:00 場①保健福祉センター ②教育文化会館 対子育てに関わる人 定各日先着15人 費①400円 ②500円 (共に材料費) 期①5/9(月)まで ②5/17(火)まで 申問事務局 (家庭教育支援室内) ☎33-2129



①おもちゃで遊ぼう ②園庭開放 三石保育園の園開放「プロッサム」

日①5/11(水)・18(水)・25(水) ②5/6(金)・13(金)・20(金)・27(金) 時①10:00～11:00 ②11:00～12:00 対未就園の親子 定各日先着6組 費無料 期各日2日前から受付 場申問三石保育園 ☎36-2220

※7月号への掲載依頼の締め切りは5月25日(水)です。

令和4年度 自衛官などを募集します

募集種目	受験資格	受付期間	試験期日 (一次)
幹部候補生	一般	6月16日(木)まで	6月25日(土)
	歯科		
	薬剤科		
一般曹候補生	18歳以上33歳未満	①5月10日(火)まで ②7月1日(金)～9月5日(月)	①5月20日(金)～29日(日)のうち1日 ②9月15日(木)～18日(日)のうち1日

●願書請求・問い合わせ 自衛隊橋本地域事務所 ☎32-0744