

かみもぐ 幼児のおやつ

～かみかみもぐもくしよう～

幼児は大人のように1日3食では必要エネルギーを補えません。次の食事まで2～3時間空けて、1日1～2回栄養を補えるようなおやつをあげましょう。今回は簡単に作れるおやつなので、ぜひ親子で一緒に作ってくださいね。

材料3つだけ! ジャガイモもち

●材料 (約10個)

- ジャガイモ……………大2個
- 片栗粉……………大さじ2
- 油……………適量



●作り方

- ジャガイモの皮をむいて、10分水にさらす。
- 耐熱ボールに①を入れてやわらかくなるまでレンジで加熱。
- ②を熱いうちに、すりこぎやマッシャーで丁寧に潰す。
- ③の粗熱がとれたら片栗粉を加えてよく混ぜ、小判型に手で成形する。
- フライパンに油を少し多め(テフロン加工のフライパンなら少量でも可)に入れて、表面をきつね色に仕上げる。

みたらし餡(砂糖大さじ3、醤油小さじ2、片栗粉小さじ1、水60ccをよく混ぜて小鍋で加熱)を添えてもおいしいです。



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

※6月16日(木)午後・30日(木)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・児童館は、0歳～18歳の子どもとその保護者が利用できます。また、親子を対象とした各種教室やイベントを行なっています。

親子の憩いや集いの場として、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

開館日時 火曜日～土曜日 9:00～17:00

子育てママにインタビュー vol.120

住 所
あやの台
マ マ
福井 妃織さん
お子さん
咲衣ちゃん
由芽ちゃん
紬実ちゃん

6月で、咲衣は10歳、由芽は6歳、紬実は1歳になります。咲衣と由芽は、少し年の離れた紬実のことがかわいくてたまらないようで、小学校から帰ってくる時も一緒に遊んでくれます。姉たちは、ルービックキューブやお絵描きなどにはまっていて、そろばんやピアノなどの習い事を頑張っています。子育ては毎日大変ですが、姉たちがお風呂やご飯などのお手伝いをしてくれるので助かっています。パパは夜遅くまで仕事をして疲れているので、次の日には朝ご飯を作ってくれたり、学校の準備をしてくれたりします。また、休日はサッカーや鬼ごっこをして子どもたちと遊んでくれるので、みんなパパのことが大好きです。パパがサッカーの社会人リーグに所属しているの、大会がある時は、家族みんなで応援に行きます。子どもたちは、笑顔いっぱい、元気に優しく育てて欲しいです。



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 6/11(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 松山 ファクス33-1387

筆談で楽しく交流

中途失聴・難聴者交流の筆談会

日 6/5(日)・18(土) 時 13:00～15:00 場 教育文化会館 対 文字でおしゃべりしたい人 費 無料 問 中途失聴・難聴者交流の筆談会 多田 ☎/ファクス36-0844

①里親相談会 ②里親制度パネル展示

里親をはじめませんか?

日 ①6/16(木) ②6/7(火)～6/21(火) 時 ①13:00～16:00 場 ①保健福祉センター ②図書館 問 里親支援センター「なでしこ」 ☎0736-69-1004

トーナメントのできるコースでゴルフをしませんか!

楽しいジュニアゴルフ教室

日 7/3(日)・10(日)・17(日)、8/21(日)・28(日)、9/4(日)・11(日)・18(日) 時 17:00～ 場 橋本カントリークラブ 対 小中学生 定 先着6人 費 12,000円(全8回のボール代など) 期 6/24(金)まで 申 問 橋本市総合型地域スポーツクラブ協会 ☎25-8686

夏に負けない体力づくりをしましょう

パークゴルフ教室

日 6/19(日) 時 集合9:00 場 垣花パークゴルフ場(高野口町大野) 対 小学生から高齢者まで 定 先着30人 費 無料(貸クラブ、貸ボール有) 期 6/10(金)まで 申 問 橋本市パークゴルフ協会 藤原 ☎090-8884-6444

①ハーバリウム ②乳幼児期子育てで大切なポイント 家庭教育支援チーム ヘスティア主催講座

日 ①6/16(木) ②6/23(木) 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 ①500円 ②無料 期 ①6/9(木)まで ②6/16(木)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「ブロッサム」

日 ①6/1(水)・8(水)・15(水)・22(水) ②6/3(金)・17(金)・24(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

箏の音色に癒されてみませんか?

古佐田丘中・橋本高校邦楽部定期演奏会

日 6/12(日) 時 14:00～16:00 場 サカイキャニシング産業文化会館 費 無料 問 橋本高校邦楽部 ☎32-0049

可愛い保護猫の里親になってください!

猫の譲渡会

日 6/25(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れません。 問 土井 ☎090-3489-3505

①ヨガ ②セルフリンパケア ③健康体操体験会

セルフリンパケア・健康体操体験会

日 ①6/9(木)・23(木) ②6/17(金) ③6/10(金)・24(金) 時 ①9:30～10:30 ②14:45～15:45 ③13:30～14:30 場 高野口地区公民館 対 大人 定 各回先着5人 費 各回1,000円 期 実施日の3日前まで 申 問 ファインクラブ高野口 ☎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 6/15(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 問 楽リズム 石橋 ☎080-9128-2578

故障したおもちゃ治します!

はしもおもちゃ病院

日 6/11(土)・26(日) 時 9:00～12:00 場 教育文化会館 費 無料(部品代200円～300円かかる場合あり) 問 はしもおもちゃ病院 柏木 ☎090-2505-7911

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 ①6/29(水) ②6/15(水) ③6/22(水) ④6/28(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 実施日前日まで 場 申 問 みついしこども園 ☎37-2236

イベント情報を掲載しませんか?

市内のボランティア団体、社会教育団体などが実施する催しなどの情報を募集しています。申込方法など、詳しくは市ホームページを確認してください。

※8月号への掲載依頼の締め切りは6月27日(月)です。