

## かみもぐ 幼児のおやつ

～かみかみもぐもくしよう～

枝豆をゆでてペースト状にし、砂糖を加えたものを「ずんだ餡」といいます。

ご自宅にフードプロセッサーやブレンダーがあれば、あっという間に作れますので、ぜひお試しください。

### ごはんDEずんだ♪

#### ●材料 (幼児4食分)

- ごはん……………150g
- 砂糖……………大さじ4
- 枝豆……………100g
- 湯冷まし……………大さじ2



#### ●作り方

- ①ボールにご飯と砂糖(大さじ2)を入れて混ぜ、軽くつぶす。
- ②①を丸める。
- ③やわらかくゆでて枝豆をさやから出して、薄皮をとる。
- ④③をすり鉢に入れてつぶし、全体がつぶれたら、砂糖(大さじ2)と湯冷ましを加える。
- ⑤②に④の餡を乗せて出来上がり。

冷凍食品の枝豆でもおいしく作れます。また、ずんだ餡と牛乳または豆乳を、ブレンダーやミキサーにかけると「ずんだシェイク」になります。



7月で、姫華は11歳、凛夏は8歳、優馬は6歳になります。姉二人は、バレエを習っていて、楽しく練習しています。舞台発表で表現力豊かな踊りを見た時は成長を感じました。優馬は4月から小学校に通い始め、家に帰ると楽しそうにその日あったことを教えてくれるのでうれしく思っています。子どもたちは、ご飯やお風呂掃除、犬の散歩など、積極的にお手伝いしてくれるので助かっています。パパは器用で、竹を割って流しそうめんを作ってくれたり、庭で夏祭りごっこをしてくれたりします。最近、家族でキャンプにはまっています。子育てで大変な時は、お酒を飲んだり、好きな音楽を聞いてストレス解消をします。子どもたちは、周りの人を大事にして、何でも楽しんでできる子になって欲しいです。



## 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  
※7月13日(水)午後・29日(金)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.121

**住所** 胡麻生  
**ママ** 西岡 恵さん  
**お子さん** 姫華ちゃん、凛夏ちゃん、優馬くん

## ①和太鼓 ②少林寺拳法体験教室 ワクワク体験教室に参加しませんか!

日①7/14(木)・28(木) ②7/11(月)・25(月)  
 時①18:15～19:15 ②19:30～20:30 場  
 高野口小学校体育館 対5歳以上 定各回  
 先着5人 費各回500円(運営協力費)  
 期開催日の3日前まで 申問 ファインクラブ高野口  
 ☎43-1001



## 太陽ヨガ体験教室に参加しませんか! 太陽ヨガ体験教室

日7/11(月)・25(月) 時15:30～16:30 場名古屋教育  
 集会所 対大人 定各回先着6人 費各回1,000円(運  
 営協力費) 期開催日の3日前まで 申問 橋本市総合  
 型地域スポーツクラブ協会 ☎25-8686

## 可愛い保護猫の里親になってください! 猫の譲渡会

日7/23(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。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)。 問土井 ☎090-  
 3489-3505

## 夏休み図書館探検 ヘスティア主催講座

日7/25(月) 時10:00～12:00 場図書館  
 対子育てに関わる人 定先着15人 費無料  
 期7/19(火)まで 問事務局(家庭教育支援  
 室内) ☎33-2129



## 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①7/27(水) ②7/13(水) ③7/20(水) ④7/26(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

## 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①7/6(水)・13(水)・20(水)・27(水) ②7/1(金)・  
 8(金)・15(金)・22(金)・29(金) 時①10:00～11:00 ②  
 11:00～12:00 対未就園児の親子 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

## 故障したおもちゃ治します はしもおもちゃ病院

日7/9(土)・24(日) 時9:00～12:00 場教育文化会館  
 費無料(部品代200円～300円かかる場合があります)  
 問はしもおもちゃ病院 柏木 ☎090-2505-  
 7911

## みらいclothリサイクル&浦部陽介コンサート みらい橋本会衣料等譲渡会・回収会

日7/9(土) 時13:00～16:00 場保健福祉センター  
 他着なくなった0歳～15歳の子どもの服があれば当  
 日お持ちください。 問みらい橋本会 永坂 ☎070-  
 1760-6679

## 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7/20(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) 問楽リズム  
 ム 石橋 ☎080-9128-2578

## 聞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7/9(土) 時13:00～15:00 場教育文化会館 対聞  
 こえの悩みなどがある人 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

## 筆談で楽しく交流 中途失聴・難聴者交流の筆談会

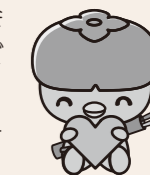
日7/3(日)・16(土) 時13:00～15:00 場教育文化会館  
 対文字でおしゃべりしたい人 費無料 問中途失聴・  
 難聴者交流の筆談会 多田 ☎/ファクス36-0844

## ベビーマッサージ&寝相アートをしませんか 香久の実保育園たまごクラブ

日7/28(木) 時9:30～10:30 場香久の実保育園前ス  
 タジオ 対未就園児の親子 定先着5組程度 費無料  
 期7/27(水)まで 申問香久の実保育園 ☎43-1015

## 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。



※9月号への掲載依頼の締め切りは7月25日(月)です。