

かみもぐ 幼児のおやつ

～かみかみもぐもくしよう～

今回は、バナナを使ったおやつです。使うバナナは完熟がおすすめです。

フライパンでもできる！
バナナケーキ

●材料 (約6人分)

- 卵……………1個
- 砂糖……………20g
- サラダ油またはこめ油…20g
- 小麦粉……………100g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- 熟したバナナ……………1本



●作り方

- ①卵をボールに入れて、よく割りほぐす。
- ②①に砂糖を入れてしっかり混ぜる。
- ③サラダ油またはこめ油を②に加えてよく混ぜる。
- ④ポリ袋に小麦粉とベーキングパウダーを入れて、よく振ったものを③に加えて、ゴムベラでよく混ぜる。
- ⑤熟したバナナを④で使ったポリ袋に入れ、手でよくもみほぐし、④の生地に混ぜ入れる。
- ⑥フライパンに薄く油をひいて、両面を10分～12分程度焼いて出来上がり。

⑥は、オーブンでも作れます。カップケーキ型に入れ、180℃で20分程焼きましょう。食べ切れない時は、冷凍保存できます。



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
※11月18日(金)午後・30日(水)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

11月で、希乃彩は3歳11カ月、蓮矢は7カ月になります。

希乃彩は、「ご飯作ったよ」とおもちゃの食べ物を持ってきてくれたり、先生のまねをして私に絵本の読み聞かせをしてくれたりします。少し前までは赤ちゃん返りで大変でしたが、今は落ち着き、弟のことをかわいがってくれる良いお姉ちゃんです。

蓮矢は、よく寝てくれてすくすく育っています。毎日笑顔に癒されています。

子育ては、予定通りにいかないのが大変ですが、同年代の子といる友だちと話をすることがストレス解消になっています。子どもに厳しく怒ってしまうこともありますが、その後も「ママ大好き」と言ってくれて、「産まれてきてくれてありがとう」という思いと同時に、なるべく穏やかに接したいなと思います。

パパは、子どものオムツを替えてくれたり、休みの日は、公園へ行って砂場や滑り台で遊んでくれます。

子どもたちは、明るく元気に、友だちと仲良くできる優しい子になって欲しいです。

子育てママにインタビュー vol.125

住所 三石台
ママ 竹綱 彩夏さん
お子さん 希乃彩ちゃん 蓮矢くん



秋ですよ！病気に負けない体力づくりを パークゴルフ教室

日 11/20(日) 時 9:00～ 場 垣花パークゴルフ場 (高野口町大野) 対 小学生以上 定 先着30人 費 無料 期 11/10(木)まで 申 問 橋本市パークゴルフ協会 藤原 ☎090-8884-6444

絵の本のひろば 家庭教育支援チーム ヘスティア主催講座

日 12/3(土)・4(日) 時 10:00～16:00 場 教育文化会館 対 子育てに関わる人 費 無料 問 事務局 (家庭教育支援室内) ☎33-2129

可愛い保護猫の里親になってください 猫の譲渡会

日 11/26(土) 時 13:30～15:30 場 環境美化センター 費 譲渡時にワクチン代など必要 他 猫の参加は事前に申し込みが必要。当日猫を連れて帰れません。 問 土井 ☎090-3489-3505

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 11/16(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 石橋 ☎080-9128-2578

子育てタウン情報

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 ①11/30(水) ②11/9(水) ③11/16(水) ④11/29(水) 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日生まれ～令和2年4月1日生まれ ④未就園の親子 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 ①11/2(水)・9(水)・16(水)・30(水) ②11/4(金)・11(金)・18(金)・25(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

①和太鼓 ②少林寺拳法体験教室 子どもワクワク体験教室に参加しませんか？

日 ①11/17(木)・24(木) ②11/21(月)・28(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 500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

故障したおもちゃ治します！ はしもおもちゃ病院

日 ①11/13(日) ②11/27(日) 時 9:00～12:00 場 ①県立橋本体育館 ②教育文化会館 費 無料 (部品代200～300円かかる場合があります) 他 当日に治らない場合、お預かりして次の診療日に返しします。 問 はしもおもちゃ病院 柏木 ☎090-2505-7911

①ヨガ ②かんたんエアロ体験教室 美容と健康にチャレンジしませんか？

日 11/10(木)・24(木) 時 ①9:30～10:30 ②10:45～11:45 場 高野口地区公民館 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 ファインクラブ高野口 ☎43-1001



ベビーマッサージ&手作りおもちゃをつくろう！ 香久の実保育園たまごクラブ

日 11/24(木) 時 9:30～10:30 場 香久の実保育園前スタジオ 対 未就園の親子 定 先着5組程度 費 無料 期 11/22(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。



※1月号への掲載依頼の締め切りは11月25日(金)です。