

## かみもぐ 幼児のおやつ

～かみかみもぐもくしよう～

今回は、チーズを入れたおにぎりです。いつものおにぎりの具に迷ったら、チーズを細かく切ってごはんに入れて握ってあげてください。また、塩抜きしたしらすなども加えてあげるとたんぱく質のほか、カルシウムの強化にもなります。とろけるチーズを使って、フライパンで焼きおにぎりにしても風味が変わり、おいしくなります。

チーズとかつお節は合います！  
チーズおかかおにぎり

### 材料

- ごはん…………… 100g
- ベビーチーズ…………… 1個
- かつお節…………… 適量
- 醤油…………… 適量



### 作り方

- ①ベビーチーズを5mmの角切りにする。
- ②ボールにごはんと①とかつお節を加え、醤油で味付けをする。
- ③一口サイズのおにぎりにして、出来上がり。

ベビーチーズをクリームチーズにすると、脂肪分が高く、塩分が低いため、まろやかな風味になります。



## 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  
※2月15日(水)・28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.128

住所 三石台  
ママ 西本美絵さん  
お子さん 彩桜ちゃん 匠汰くん

2月で、彩桜は4歳11カ月、匠汰は1歳8カ月になります。今は育休中で、春から復帰予定です。橋本市内に転動となったのをきっかけに橋本市に住み始めました。市外に住んでいるお互いの両親が、よく手伝いに来てくれるので助かっています。子育ては初めは丁寧に子育てしようと思いましたが、今は、自由にのびのびと育てています。平日は彩桜を園まで送っていき、そのままた近頃の公園で匠汰と遊ぶのが日課です。匠汰は、公園で砂場や滑り台などの遊具で遊ぶことや、バスや電車などの乗り物を見るのが大好きです。彩桜は、ぬいぐるみが大好きで、たくさんぬいぐるみと一緒に寝ています。パパは、休日は子どもたちと遊んでくれて、最近では、彩桜の自転車の練習に付き合ってくれています。子どもたちは、健康で元気に、自分のことを大事にできる子に成長してほしいと思います。



## 橋本赤十字奉仕団第9回講演会 認知症を学び、地域で支えよう！

日2/21(水) 時13:30～15:00 場保健福祉センター 定先着100人 費無料 問橋本市社会福祉協議会 ☎33-0294

## 筆談で楽しく交流 中途失聴・難聴者交流の筆談会

日2/5(日)・18(日) 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

## 子どもプログラミング体験教室に参加しませんか！

日2/26(日)、3/12(日) 時①13:30～14:30 ②15:00～16:00 場教育文化会館 対①小学校低学年 ②小学校高学年 定各回先着10人 費各回5,000円(全2回の材料費・運営協力費) 期2/18(土)まで 問ファインクラブ 高野口 ☎43-1001

## 故障したおもちゃ治します！ はしもおもちゃ病院

日2/12(日)・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

## 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2/15(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(運営協力費) 問楽リズム 石橋 ☎080-9128-2578

## 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①2/1(水)・8(水)・15(水)・22(水) ②2/3(金)・10(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

## 「未来の食卓」地産地消でエシカル消費 オーガニック料理教室

日2/4(土) 時10:00～12:00 場高野口地区公民館 定先着20人 費1,000円(食材費) 期2/2(木)まで 持エプロン・マスク 申問伊都・橋本地球温暖化対策協議会 黒井 ☎090-1138-8388

## アロマワックスパー ヘスティア主催講座

日2/16(木) 時10:00～12:00 場保健福祉センター 対子育てに関わる人 定先着15人 費350円(材料費) 期2/9(木)まで 申問事務局 ☎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2/25(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 問土井 ☎090-3489-3505

## ①ジャズヒップホップ ②キッズダンス体験会 子どものダンス体験教室

日①2/14(水)・21(水) ②2/18(土)・25(土) 時①19:00～20:00 ②16:00～17:00 場①名古屋教育集会所 ②高野口地区公民館 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

## 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！

日①2/22(水) ②2/8(水) ③2/15(水) ④2/28(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～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

※4月号への掲載依頼の締め切りは2月27日(月)です。

## 令和5年度 自衛官などを募集します

募集種目	受験資格	受付期限	試験期日
自衛官候補生	18歳～33歳未満	年間を通じて受付	受付時にお知らせします。
予備自衛官補	一般	18歳～34歳未満	【1次試験】 4月8日(出)～23日(日) (いずれか1日)
	技能	18歳以上で募集要項に記載する資格を有する人	

●願書請求・問い合わせ 自衛隊橋本地域事務所 ☎32-0744