



問合せ
▶こども課 ☎33-6102
▶学校給食センター ☎39-2338



日 期 日 時 時間 場 場所・会場 対 対象・資格
定 定員 費 費用 申 申込先 期 申込期間 持 持ち物
他 その他事項 問 問合せ

おうちでつくろう！ 給食レシピ vol.8

学校給食の
人気メニューを
ご紹介！

今月は… 手作りふりかけ

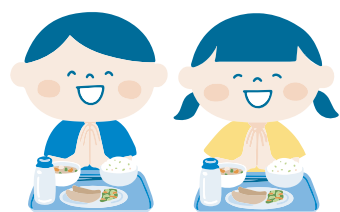


材料（4人分） ■…………■
ちりめんじゃこ …… 35g
白いりごま ……大さじ1
濃口醤油 ……小さじ1
上白糖 ……大さじ1／2
本みりん ……小さじ1

ちりめんじゃこにはカルシウムやビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDにはカルシウムの吸収を促進するはたらきがあるため、効率的に栄養を摂れる食材です。

作り方

- ①白ごまを小さめのフライパンや片手鍋などで炒り、いったん器に取り出す。
- ②フライパンにじゃこ調味料を入れて混ぜ合わせたあと、加熱する。焦げそうなときは水を少量足しながら、水分がなくなるまで炒める。
- ③①の白ごまと混ぜ合わせてできあがり。



11月に莞那は4歳1カ月、遥月は1歳2カ月になります。莞那はとても活発で、おしゃべりや歌うことが大好き。最近では可愛いプリンセスがお気に入り、着たい洋服を自分で選ぶなど、好みはつきりしてきました。ママが体調を崩したときはスポーツドリンクを勧めたり、「とと（パパ）とこはん作つとくから！」と氣遣つたりする、優しいところもあります。



遥月はそんなお姉ちゃんが大好きで、いつもくっついて回っています。ふたりとも元氣いっぱいなので、遥月が話せるようになったらますますにぎやかになりそうだな、と楽しみにしています。通勤や買い物などに便利という理由で橋本市を選んだのですが、一方で自然が豊かなのも良いところ。週末は家族でキャンプやバーベキューをしたり、公園へ遊びに行ったりするのが定番です。子どもたちにはスポーツなど、何かやりたいことを見つけて、熱中してほしいと願っています。

子育て支援センター

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17日（火）・30日（月）午後は休み
キオラクラブ（高野口こども園内）…… ☎43-1302
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
たまごくらぶ（香久の実保育園前スタジオ）☎43-1015
開設日時 平日9:00～14:00
めだかのおへや（紀見こども園内）… ☎20-4249
開設日時 平日9:30～14:30

子ども館・児童館

子ども館・児童館は、0～18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、お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・パパに インタビュー vol.172

住所 あやの台

ママ・パパ
井上 知穂 さん
智太 さん

お子さん

莞那 ちゃん
遥月 ちゃん

いつからでも、カラダは変えられる！ ピラティス体験教室

日 11/14（土）・28（土） 時 9:30～10:30
場 高野口地区公民館 対 大人 定 先着6人
費 1,000円（運営協力費） 期 3日前まで 問 申問 ファインクラブ高野口 ☎43-1001



壊れたおもちゃ、原則無料で治します はしもおもちゃ病院

日 ①11/8（日）②11/22（日） 時 ①9:30～14:30 ②9:00～12:00 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、次の診療日にお返しします。 問 はしもおもちゃ病院 丹生 ☎090-1223-5678



地域の自然の恵みを体験しよう 竹炭づくり&もちつき体験会

日 12/6（日） 時 10:00～15:00 場 サカイキャニングスポーツパーク（橋本市運動公園） 郷土の森学習体験棟 対 どなたでも 定 先着60人 費 大人1,000円、高校生以下500円 期 12月5日（土）まで 他 お楽しみプレゼントあり 申 問 和歌山活性化協議会 磯合 ☎090-9054-9696

文字でおしゃべりしませんか。どなた様也大歓迎！ はしもと筆談会

日 11/21（日） 時 13:00～15:00 場 教育文化会館 対 難聴者、健聴者 費 無料 問 はしもと筆談会 多田 ☎080-5337-0242

三石保育園の園開放「プロッサム」 ①おもちゃで遊ぼう ②園庭開放

日 ①11/4（水）・11（水）・18（水）・25（水）②11/13（金）・20（金） 時 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00 対 未就園の親子 費 無料
場 申 問 三石保育園 ☎36-2220



障がいや特性があっても上手になれる サッカー教室

日 11/28（土）、12月19（日） 時 10:30～11:30 場 恋野小学校体育館 対 未就学児から高校生まで 申 右のQRコード 問 NPO法人teamプレイズ ☎090-5135-1325



歩いて健康を保とう！ 初心者パークゴルフ教室

日 11/15（日） 時 9:00～12:00 場 垣花パークゴルフ場 対 小学4年生以上 定 先着30人 費 無料 持 手袋、スニーカー、飲み物 申 問 橋本市パークゴルフ協会 藤原 ☎090-8884-6444

歌って心も体も元気に！楽しく歌ってストレス発散 ピアノ演奏で懐かしい歌謡曲を歌おう！

日 11/18（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） 問 楽リズム 石橋 ☎080-9128-2578

みついしこども園でいっしょにあそぼう おひさまくらぶ

日 ①11/4（水）②11/11（水）③11/18（水） 時 10:00～11:00 対 ①R6年度生まれ ②R5年度生まれ ③R7、8年度生まれ 定 各日先着10組 費 無料 期 前日まで 場 申 問 みついしこども園 ☎37-2236

①②③どんぐりcafe ④くるみっこ 親子でほっこり♡輝きの森学園

日 ①11/4（水）②11/11（水）③11/18（水）④11/10（木）・24（木） 時 ①②③10:00～11:30 ④9:30～11:30 対 ①R8年度生まれ ②R7年度生まれ ③R6年度生まれ ④R5年度生まれ 定 ①②③各日先着8組 ④5組 費 ①②③無料 ④500円（親子ランチ代） 期 ①②③前日の15時まで ④1週間前の10時～前日15時 場 申 問 輝きの森学園 ☎36-5055

※1月号への掲載依頼の締め切りは11月25日（水）です。

イベント情報を掲載しませんか？

- ▶申込方法
- 橋本市公式LINE（右のQRコード）
 - タウン情報掲載依頼書（市ホームページから入手できます）を秘書広報課へ持参



問 秘書広報課 ☎33-2676

