

問合せ  
 ▶こども課 ☎33-6102  
 ▶学校給食センター ☎39-2338

日曜日 時間 場所・会場 対象・資格  
 定員 費用 申込先 期申込期間 持ち物  
 その他事項 問合せ

## おうちでつくろう！ 給食レシピ vol.3

学校給食の  
 人気メニューを  
 ご紹介！

今月は…

### みそポテト



**材料(4人分)**

- じゃがいも ……190g (大きめ1個)
- 片栗粉 ……適量
- 揚げ油 ……適量

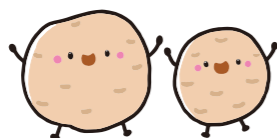
**【A】**

- 合わせみそ ……10g
- 上白糖 ……小さじ4
- 濃口醤油 ……少々
- 水 ……小さじ1

甘辛い味付けが子どもたちに人気のメニューです。じゃがいものビタミンCは熱に強いという特徴があるので、効率的に栄養を摂取できます。

### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、くし切りにして10分程度水にさらしておく。
- ②【A】の調味料をあわせておく。
- ③水をよく切ったじゃがいもに片栗粉をまんべんなくまぶし、油で揚げる。竹串が通るようになったら火を止め、表面がカリッとするまで揚げる。
- ④油を切ったじゃがいもに【A】の調味料を絡めてできあがり。



## 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
- このほっとルーム** (神野ふれあい会館内) ☎32-9345  
 開設日時 平日10:00~12:00、12:30~15:30  
 ※6月17日(水)・30日(火)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、お気軽にご利用ください。

- さしかみ子ども館** (岸上203) …… ☎32-5094
- はらた子ども館** (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・パパインタビュー vol.167

住所 高野口町伏原  
 パパ 北澤 武志 さん  
 お子さん 依武 くん

6月で依武は3歳9カ月になります。とても活発で、お気に入りの歌を歌うことや身体を動かして遊ぶことが大好きです。私が趣味でフットサルなどをやっていることもあり、依武にもスポーツに興味を持ってもらいたいなと思っています。また、最近はおしゃべりも上手になりました。かぞえることもできるようになりました。人見知りしないので、近くの公園で出会う人みんなに「こんにちわー」と挨拶したり、泣いている子がいると声をかけに行ったりすることも多いです。私が夜に仕事から帰ると必ず出迎えてくれ、寝る前には「パパ大好き」とほっぺにチューしてくれます。とても嬉しく、癒される瞬間です。私が幼い頃から慣れ親しんだアニメを依武と一緒に見るのも楽しいですね。家事や育児は夫婦で協力しあい、お互いリフレッシュする時間を作るようにしています。

依武には周りの人に優しく、そしていろんなことに興味を持ってチャレンジしてほしいと願っています。



## 橋本高校・古佐田丘中学校の生徒によるコンサート

①吹奏楽部 ②邦楽部 定期演奏会  
 日①6/7(日) ②6/14(日) 時14:00~16:00 場サカイ  
 キャニグ産業文化会館 費無料 問橋本高校・古佐  
 田丘中学校 ☎32-0049

## 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6/17(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

## 聞こえの悩みや心配ごと、私達と話してみませんか？ 橋本市中途失聴・難聴者協会月例会

日6/13(土) 時13:00~15:00 場保健福祉センター  
 対聞こえの悩みや心配ごとのある人 費無料 問橋本  
 市中途失聴・難聴者協会 松山 ファクス33-1387

## 難聴者と要約筆者によるショートコント&交流 第25回難聴者・中途失聴者のつどい

日6/20(土) 時10:00~12:00 場教育文  
 化会館 対聞こえに不自由を感じている  
 人 費無料 申問右記LINEまたは要約筆記  
 サークルS.A.T 田中 ファクス32-3848

## 「手話」を体験してみませんか 初級手話体験講座

日6/17(水)・24(水) 時19:45~20:45 場教育文  
 化会館 定先着5人 費無料 期6/12(金) 他小学生以下  
 は保護者同伴 申問手話サークルおやゆび 久保 ☎  
 090-8143-3280

## 広い園庭で元気いっぱい遊びましょう♪ あやの台チルドレンセンターの園庭開放

日6/3(水)・12(金)・17(水)・26(金) 時10:00~12:00  
 対未就園の親子 費無料 場問あやの台チルドレンセ  
 ンター ☎34-7870

## ①②どんぐりCafe ③くるみっこ 親子で楽しむ♡輝きの森学園

日①6/3(水) ②6/10(水) ③6/9(火)・23(火) 時①②  
 10:00~11:30 ③9:30~11:30 対①R7年度生ま  
 れ ②R6年度生まれ ③R5年度生まれ 定①②先着  
 8組 ③先着5組 費①②無料 ③500円(親子ランチ  
 代含む) 期①②前日15:00まで ③実施日1週間前  
 の10:00から前日15:00まで 場申問輝きの森学園  
 ☎36-5055

## どんな特性や障がいがあってもうまくなれる！ サッカー教室 in橋本

日6/13(土)・8/22(土) 時10:30~11:30  
 場県立橋本体育館 対特性や障がいのあ  
 る未就学児~高校生 定先着35人 費無料  
 申問NPO法人teamプレイズ ☎090-5135-1325

## 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6/14(日)・28(日) 時9:00~12:00 場教  
 育文化会館 費無料(部品代200~300  
 円かかる場合) 問はしもおもちゃ  
 病院 丹生 ☎090-1223-5678

## 心身のほぐれる優しいヨガを体験しませんか！ ①太陽ヨガ ②リフレッシュヨガ体験教室

日①6/15(月)・22(月) ②6/20(土) 時①15:30~16:30  
 ②9:30~10:30 場①四季亭産業(株)事務所 ②高野  
 口地区公民館 定各回先着5人 費各回1,000円(運  
 営協力費) 期開催3日前 申問橋本市総合型地域ス  
 ポーツクラブ協会 ☎25-8686

## ワッカの森でのんびり遊ぼう ①梅シロップづくり ②夏野菜収穫

日①6/10(水) ②6/17(水) 時10:00~  
 14:00 場杉尾地内 対親子・大人 定各回  
 先着10組 費大人700円・小人300円・  
 未就学児無料(昼食代含む) 申問たねつちごはん  
 ワッカの森 榊田 ☎080-5318-5571

## おひさまくらぶ みついしこども園でいっしょにあそぼう

日①6/3(水) ②6/10(水) ③6/17(水) 時10:00~  
 11:00 対①R6年度生まれ ②R5年度生まれ ③R  
 7年度生まれ 定各回先着10人 費無料 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「プロッサム」

日①6/3(水)・10(水)・17(水)・24(水) ②6  
 /5(金)・12(金)・19(金)・26(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

タウン情報を募集しています  
 ※8月号への掲載依頼の締め切りは  
 6月25日(木)です。