

かみもぐ 幼児のおやつ

～かみかみもぐもくしよう～

幼児は、一度に多くの食事を摂れないため、おやつが大切な栄養補給になります。今回から負担にならずに作れるおやつを紹介します。しっかりかみかみもぐもくしながら成長期の栄養を補いましょう。

レンジでつくる豆乳プリン

●材料（幼児2人分）

- 豆乳……………100cc
- 卵……………1個
- 砂糖……………大さじ1
- バニラエッセンス……………少々



※お好みでメープルシロップときなこをかけてください。

●作り方

- ①材料をすべてボールに入れて、よくかき混ぜる
- ②生地を滑らかにするため、①を茶こしでこす。
- ③耐熱容器に②を入れる。
- ④ふんわりラップをかけてレンジで500Wで3分加熱。その後粗熱がとれるまで置いておく。
- ⑤つまようじで刺して濁りのない液が出ず、しっかり固まれば出来上がり。冷蔵庫で冷やして食べてください。

加熱時間はお使いのレンジや容器で変わります。必ずレンジのそばで様子を見てください。



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
※4月15日(金)・28日(木)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・児童館では、手作りのゲームやいろいろな遊びをみんなで楽しむことができます。

誰もが安心して自由に遊ぶことができますので、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
開設日時 火曜日～土曜日 9:00～17:00

子育てママにインタビュー vol.118

住所 あやの台
ママ 関井 恵理加さん
お子さん 穰一朗くん

4月で、穰一朗は小学校2年生になります。穰一朗は、友だちと外で秘密基地作りをして遊ぶことにはまっています。フットサルや水泳を習っていますが、最近ではコロナで行けていないので、パパと一緒に筋トレをしたり、走ったりして運動不足を解消しています。

また、穰一朗はパパのことが大好きで、一緒にボール遊びをしたり、二人で旅行に行ったりしていました。

パパは、私が仕事で遅い日は、冷蔵庫にあるもので料理動画を見ながらご飯を作ってくれます。その後、お風呂も寝かしつけてくれるので、いつも助かっています。

子育てで気をつけていることは、睡眠サイクルを作ることです。午後8時30分には寝てもらおうようにしています。

パパや友だちと一緒にお酒を飲みながら楽しく話をするのがストレス解消になっています。

穰一朗には、強くたくましく育ってほしいと思います。



春です！運動で健康な体づくりを！

パークゴルフ教室

日 4/17(日) 時 集合9:00 場 垣花パークゴルフ場（高野口町大野） 対 小学生から高齢者まで 定 先着30人 費 無料（貸クラブ、貸ボール有） 期 4/10(日)まで 申 問 橋本市パークゴルフ協会 藤原 ☎090-8884-6444

筆談で楽しく交流

中途失聴・難聴者交流の筆談会

日 4/3(日)・16(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 安西 ☎/ファクス36-0516

体を整えて免疫力をアップしましょう！

ピラティス&ヨガ体験教室

日 4/16(土)・23(土) 時 9:30～10:30 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 実施日の3日前まで 他 詳細は右の二次元コードからご確認ください。 申 問 ファインクラブ高野口 ☎43-1001



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 4/20(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 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 ①4/27(水) ②4/13(水) ③4/20(水) ④4/26(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 4/1(金)～実施日前日まで 場 申 問 みついしこども園 ☎37-2236

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。掲載を希望する団体は、タウン情報掲載依頼書（市ホームページから入手可）に必要な事項を記入の上、秘書広報課 広報広聴係までお持ちください。



可愛い保護猫の里親になってください！

猫の譲渡会

日 4/23(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ることはできません。また、猫の参加は事前に申し込みが必要です。 問 土井 ☎090-3489-3505

聞こ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 4/9(土) 時 13:00～15:00 場 教育文化会館 対 聞こえの悩みや心配ごとのある人 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

健康マージャンで脳トレしませんか！

初心者歓迎 健康マージャン体験教室

日 4/13(水)・27(水) 時 15:00～17:00 場 高野口地区公民館 対 大人 定 先着8人 費 各回1,000円（運営協力費） 期 開催日の3日前まで 問 橋本市総合型地域スポーツクラブ協会 ☎25-8686

①レジンアクセサリー ②アートフレーム
家庭教育支援チーム ヘスティア主催講座

日 ①4/14(木) ②4/21(木) 時 10:00～12:00 場 ①教育文化会館 ②保健福祉センター 定 各回先着15人 費 ①350円 ②300円（共に材料費） 期 ①4/7(木)まで ②4/14(木)まで 申 問 事務局（家庭教育支援室内） ☎33-2129



壊れたおもちゃ治します！

はしもおもちゃ病院

日 4/9(土)・24(日) 時 9:00～12:00 場 教育文化会館 費 無料（部品代として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

※6月号への掲載依頼の締め切りは4月25日(月)です。