

げんきっこ

春の号

family



おもな内容

- | | | | |
|-----|----------------|-----|-----------|
| 2~3 | みんな げんきっこ | 6~7 | 春のイベント情報 |
| 4 | 読書のページ | 8 | かんたん☆朝ごはん |
| 5 | イクメンパパ、アドバイスほか | | |



ふだん飲んでいる飲み物には
こんなに砂糖が入っています。

自分で自分の歯を守ることができない子どもの間は、周りの大人によるケアが大切です。

橋本市では歯科衛生士によるにこにこ歯みがき教室を毎月開催。むし歯になりにくい歯を作るための生活習慣や、正しい歯みがきの方法を楽しく教えてください。ぜひ参加してくださいね。

にこにこ歯みがき教室



むし歯は、歯についた細菌が
酸を作り出すことで、
歯が溶かされる病気です。



みなさん真剣に歯科衛生士さんに
質問していました。



弟とお兄ちゃん
いっしょに歯みがき★



にこにこ歯みがき教室の予定

- ・日時 4/20・5/18・6/15・7/20 10:00~11:30
- ・対象 乳児から1歳半くらいまでの子どもと保護者(先着15組)
- ・場所 橋本市保健福祉センター3階和室

申し込み・問い合わせ 健康福祉部健康課 33-6111



みんなでつくる 明るく元気なまち はしもと

橋本市ではこどもから高齢者まで、どのライフステージでも明るく元気に自分らしく過ごすことができるまちの実現を目指しています。



からだを動かそう

小さい頃から外遊びを楽しみましょう。
公園に出かけてみませんか。
風に吹かれて土のおいをかいで…
五感がみがかれますよ。



家族いっしょに 楽しい食卓を

朝食を食べよう
バランスよく食べよう
みんなで食べればおいしいよ。



離乳食教室



- ・日時 4/14・5/19・6/16・7/21 13:30~15:30
 - ・ポイント 食事に慣れることを大切に（つぶしがゆひとさじからスタート）
 - ・対象 5~8か月児までの乳児と保護者（先着15組）
 - ・場所 橋本市保健福祉センター3階和室、調理室
- ※9か月以上の離乳食については、子育て支援センターで栄養士による相談会を6月以降から実施する予定です。詳細についてはお問い合わせください。
- 申し込み・問い合わせ 健康福祉部健康課 33-6111

節酒のすすめ

休肝日を作ろう！

休肝日には子どもといっしょに
思いっきり遊ぼう！



飲酒チェックツール

スナッピーパンダは、飲んだお酒の種類と量から、分解までの目安を教えてくれる便利なツールです。たとえばワイングラス1杯なら、分解まで1時間半だそうです。もちろん個人差はあります。

スナッピーキャットは、普段のお酒の飲み方を入力すると、『適量』『飲みすぎ』などと教えてくれます。

お酒とのつき合い方を見直してみるために、ぜひスマートフォンやパソコンから検索してみてください。



減煙～禁煙へ

たばこの煙には、有害物質がたくさん入っています。

禁煙は立派な育児のひとつです。



橋本市では、たばこがもたらす健康影響や、受動喫煙の危険性について、啓発活動に取り組んでいます。小学校に出向き、たばこの危険性について学ぶ、出前授業も開催しています。

成長していく子どもたちをたばこの煙から守りましょう。



「たばこの危険性について」の授業（西部小学校）

十分な睡眠で休養を

自分に合ったストレス解消法でこころの健康もアップ！



歯は一生もの

乳歯のむし歯は永久歯に影響します。健康な歯は全身の健康につながります。生まれたときから生涯のパートナーとして、歯と上手につき合っていくことが大切です。

★ハチマルニイマル8020運動は、80才で自分の歯を20本残そうという運動です。



健診と検診

定期的な健康診断を受けよう
生活習慣を見直そう
病気の早期発見のために検診を受けよう



3才6か月健診



集団検診



橋本市保健福祉センター

おうちで本を開いていますか

元気なからだ

こどもたちのすこやかな成長は、みんなの願いです。
いつも笑顔で元気に暮らしましょう！



みんなうんち



題名/みんなうんち
さく/五味太郎
出版/福音館書店

鳥も魚も虫も人間も
大きいのも小さいのも
みんなうんちを
するんだね。

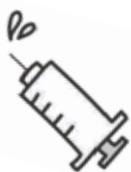


題名/うんこダスマン
文/村上八千世
絵/せべまさゆき
出版/ほるぷ出版

大人気うんこダスマン！
元気になって
うんこを出そう！

題名/ちゅうしゃなんかわくわい
作/穂高順也 絵/長谷川義史
出版/岩崎書店

予防注射の日。
ほくは注射が大きらい。
痛くなかったらいいのに！



題名/いーはとあーは
作/やぎゆうげんいちろう
出版/福音館書店

あなたの歯はどんな歯？
みてみて、ほくの歯は
こんなんだよ。

題名/いしゃがよい
さく/さくらせかい
出版/福音館書店

まいごのパンダを育てるエンさん。
体の弱いファンファンを自転車に
のせて医者通い。



ねずみのおいしさ



題名/ねずみのおいしさ
作/中川正文 絵/山脇百合子
出版/福音館書店

のんきなねずみの
おいしさ
雪の中を
すくーたーにのって
でかけます。



題名/はじめてであう
小児科の本 改訂第四版
著/山田 真 画/柳生弦一郎
出版/福音館書店

こどもがかかる病気やけが、
予防接種や薬について、
ていねいに分かりやすく
書かれています。
2016年6月に改訂された
最新版です。



橋本市家庭教育支援チームでは「家庭読書班」を編成しており、「家読」に関する講座を展開しています。
講座を希望される団体はお問い合わせください。



支援チーム員「ちょっとちゃん」

今回の特集は「健康」です。今日からすぐにできることがあります。それは**早起き早ね朝ごはん**。人の体は何もせず
に放っておくと、1時間ぐらいつつ体内時計がずれていくと言われています。「〇時だ！起きるぞ」と起こしてあげな
いとだめなんですね。

私たち大人は、なんやかんやと用事がありますから、だいたいの時間を決めて起き出し、動き始めることが多いです。
そのとき子どもに、今は起きないで～できるだけ寝かせておこう…と、私は思っていました(>_<)

でも起こしてあげてほしいのです。**早起きする**→**朝ごはんを食べる**→**早く寝る** この3つを、**早く寝る**から習慣づ
けることは、とっても難しい。眠くない子を眠らせることよりも、眠っている子を起こすことの方が少しだけ簡単(^v^)
そのうえ、朝の光は人の体にとってもいい🌸

起きて、ごはんを食べましょ。食べることで体のスイッチが入ります。習慣になるまでには時間がかかります。
小さなときから始めておきましょう(^v^)

あせらず、あわてず、あきらめず…あせらず、あわてず、あきらめず…あせらず、あわてず、あきらめず…

にこにこランド (移動児童館)

- 時 間 10:00～12:00 (午前 10 時までに集合してね)
- 参加費 100 円 (当日集めます)
- 内 容 「何色を選ぼうか? 『小鳥のメッセージボード』作り」
手作り、ゲーム、大型絵本、紙芝居、
楽しく遊べる遊具などメニューがいっぱい!
- 持ち物 上ぐつ、タオル、お茶 ※未就学児は保護者同伴で来てね。

じどうかんから飛び出して、みんなのところにいくよ!

- 日程会場 (各体育館)
- 5/20(土) 清水小学校
- 5/27(土) 学文路小学校
- 6/10(土) 高野口小学校
- 6/24(土) 境原小学校
- 7/ 1(土) 西部小学校
- 7/ 8(土) 紀見小学校

問い合わせ きしかみ子ども館
TEL・FAX 32-5094



イクメンパパ、見つけた!

パパ・阪野栄一さん
ゆたか
豊くん (6ヵ月)



産声を聞いたとき、あられる喜び
とともに「やっと生まれた」という
安心感、そして生命の神秘を感じた
そうです。

朝晩のミルクに毎日のお風呂と
おむつ交換が日課の阪野さん。

育児に携わって良かったことは
「日々子どもが成長していることがわかること」とおっしゃいます。
さっきまで笑っていたと思ったら、急に機嫌が悪くなったりして、
その原因がわからないとき、育児の難しさを感じるそうです。

ドライブや旅行が趣味の阪野さんは、豊君が大きくなったら、家族で
あちこち旅に出かけるのを今から楽しみにしているそうですよ。

♥ママからひとこと

育児や家事を自分からすすんで手伝ってくれたり、できるだけ休みを
とってくれたりして、大助かりで、感謝の毎日です。

パパ・田村太祐さん
ほくと
珀翔くん (6ヵ月)



産まれた珀翔君を見た第一声は
「鼻ぺっちゃんこやな」だったと
いうおちゃめな田村さん。

いっしょに遊ぶと笑ってくれて
育児の楽しさを感じますが、抱っこ
しても泣きやまないとき、ママじゃ
ないとダメなときは困ってしまうそうです。

ふだんは仕事の帰りが遅くて、寝顔しか見られないことが多く
寂しいけれど、その分たくさんいっしょにいられる休みの日には、
お風呂に入れたり、離乳食を食べさせたりとがんばっています。

これからも珀翔君の成長を見守るのが楽しみだそうです。

♥ママからひとこと

かまいすぎて泣かせてしまうことはしょっちゅうだけど、
抱っこしてもらえるだけで嬉しいです。パパが休みの日は
ご飯を作ってくれたり、お風呂に入れてくれたりと
助かっています。



3月～7月のイベント



※は問い合わせ先と開催場所が違うのでご注意ください。各館が休館日の場合、締切日はその前日になります。
受付が開始されているイベントは、すでに定員に達している場合があります。ご了承ください。

実施日時	事業名	事業内容	対象・定員	費用	申込・締切	問い合わせ
木曜 16:30～17:30	キッズバトン教室 ※貸しバトン有	バトンを使って身体を動かすことの楽しさを覚え、リズム感・表現力を養いましょう。対象外は要相談。	満4歳～小学1年生 20名	5140円 (10回)	要 受付中	県立橋本体育館 32-9660
水曜 16:00～17:00	キッズスポーツ トレーニング	ラダーやボールなどを使って遊びながら運動神経を伸ばすトレーニング。見学・無料体験受付中！	満4歳～6歳	3600円 (10回)	要 3/15受付開始	県立橋本体育館 32-9660
毎週土曜 ①14:00～②15:00～	よみきかせ会	絵本や紙芝居の読み聞かせ(絵本コーナー)	就学前の幼児と その保護者 各30名	無料	不要	橋本市図書館 33-0899
児童館開館日 16:30～	リトルプレイタイム	卓球、なわとび、かるた、トランプなどで遊ぶよ。絵本の読み聞かせもします。	幼児～中学生	無料	不要	名古屋児童館 42-5560
子ども館開館日 16:00～	みんなで遊ぼう！	さあ！みんな集まって楽しく遊ぼう！ 卓球・オセロ・フリスビー・トランプ…何して遊ぶ？	小学生 30名	無料	不要	きしかみ子ども館 32-5094
H29年度	ジュニアサポーター 募集	子ども館での行動やイベントを、スタッフといっしょに 楽しく盛り上げよう！	小学5、6年生 10名程度	無料	要 随時受付中	きしかみ子ども館 32-5094
3月～6月	月間エコクラフト プラバンを作ろう！	事業のない日や、スタッフの手が空いている時に、1 日1コマまで。毎日1コマずつ作ってみよう。	どなたでも	無料	不要 当日参加OK	友愛児童館 42-5004
3/18 15:00～	季節の手作り工作	春かざりを作ろう！	小学生 15名	100円	要 3/17	友愛児童館 42-5004
3/18 15:30～	時間割表工作	コルクボードを使って、張り替え式時間割を作ろう。	小学生 15名	250円	要 3/17	はらだ子ども館 33-0330
3/18・4/15・5/13 6/10・7/8 15:00～	図書の時間	読書を楽しむ時間です。 絵本の読み聞かせや紙芝居もするよ。	幼児親子 小学生	無料	不要	名古屋児童館 42-5560
①3/18②4/21 10:30～	キッズらんど	①手作りのネームホルダーを作るよ♪ ②こいのぼりを楽しく手作りしましょう。	親子 各15組	①100円 ②50円	要 ①3/17②4/20	きしかみ子ども館 32-5094
3/19・5/21・7/16 14:00～15:00	みんなの ストーリー・テリング	絵や文字に頼らず、話し手の声だけで語り聞かせをしま す。(絵本コーナー)	どなたでも 各30名	無料	不要	橋本市図書館 33-0899
3/22・4/19・6/21 15:30～	こども茶道教室	基本的なお茶の作法を体験しよう！	小学生 各12名	150円	要 3/21 4/18・6/20	友愛児童館 42-5004
3/24 13:30～	3世代交流 アンサンブルコンサート	歌とピアノのアンサンブル。乳幼児親子さん大歓迎！	どなたでも	無料	不要	※紀見地区公民館 37-2302
3/24・25・28・29・30 14:00～	WEEKくらふと アイロンのキーホルダー	大好評、キャラクターのキーホルダーだよ！ 人気者が勢揃い…♪	小学生 各20名	2個 150円	要 3/23・24 25・28・29	きしかみ子ども館 32-5094
①3/25 15:00～ ②4/5・6 15:00～	うきうきクッキング	①生クリームとフルーツをはさんだフルーツサンド ②わた菓子作りを楽しもう！	小学生 各15名	①150円 ②100円	要①3/24 ②4/4・5	はらだ子ども館 33-0330
3/29 15:30～	卓球で遊ぼう！	みんなで楽しく遊ぼうね！	小学生 15名	無料	不要 当日参加OK	友愛児童館 42-5004
3/29 13:30～	春休み こどもダンス教室	ダンススクールの先生が優しく指導してくれます。み んなでダンスを楽しもう！	小学生 15名	無料	要 3/28	名古屋児童館 42-5560
4月～H30.3月	森のようちえん 『わかごんぼ』	毎月第2日曜9:30～14:00開催。 郷土の森の中で自然体験を楽しもう。	年中・年長の園児 15名 (年少10月受付)	要 問合せ	学習体験 にて申込受付	橋本ひだまり倶楽部 090-8651-0704
4月～H30.3月	トムソーヤ	毎月第1日曜9:00～12:00開催。 郷土の森の中で楽しく遊ぼう。	小学1～2年生(3年生) 20名	詳細 問い合わせ	学習体験 にて申込受付	橋本ひだまり倶楽部 090-8651-0704
4月～H30.3月	自然体験クラブ	毎月第3日曜9:00～15:00開催。郷土の森で自然体験 活動、野外料理、キャンプ等を体験しよう。	小学3年生～6年生 20名	詳細 問い合わせ	学習体験 にて申込受付	橋本ひだまり倶楽部 090-8651-0704
4/4・5/2・6/6・ 7/4 11:00～11:30	あかちゃんど 絵本のひととき	絵本を通してふれあうひとときを楽しんでいただく読み 聞かせ(絵本コーナー)	あかちゃんど その保護者 各30組	無料	不要	橋本市図書館 33-0899
4/5・5/10・6/7・7/5 15:30～	ハッピー パースデータイム	毎月、月初めにはお誕生会をするよ。 みんなで誘い合って参加してね。	幼児・小学生	無料	不要	名古屋児童館 42-5560
4/5 14:00～	どきどきチャレンジ！ ドッチビー大会	大きい子も小さい子も集まってドッチビーをするよ。	30名	無料	要 4/4 当日参加OK	きしかみ子ども館 32-5094
4/6・7 11:00～	キッズらんど&ジュニア みんなでお花見をしよう	桜の木の下でみんなでランチタイム。自分たちで作っ て食べよう！	幼児親子各10組 小学生各20名	親子200円 小学生150円	要 4/5・6	きしかみ子ども館 32-5094
4/7 15:00～ 12 15:30～	リトルクッキング ポップコーンを作ろう	ポップコーンを作って食べるよ。	小学生 各15名	100円	要 4/6・11	名古屋児童館 42-5560
4/8・12/5/6/3/7 7/1 15:30～	みんなで遊ぼう	卓球、バドミントン、大なわとび、カードゲームをして遊 ぼう。	どなたでも	無料	不要 当日参加OK	はらだ子ども館 33-0330
4/12 15:30～ 4/15 15:00～	はらぺこあおむしの ストラップ	カラフルなポンテンのストラップ	小学生 各15名	100円	要 4/11・14	友愛児童館 42-5004
4/15 10:30開演	おひさま劇場(人形劇) ※中央公民館 3F	人形劇団クラルテによる人形劇 「あひるさんのぼうし」「もりのゆうびんはいたつ」	どなたでも	詳細 問い合わせ	詳細 問い合わせ	※橋本おやごNPO 080-9169-3089
4/15 12:00～15:00	みどりのさくらまつり ※城山台中央公園	こども音楽会、ミニ列車、模擬店、抽選会など。珍しい 「みどりのさくら」を見にきてね。	どなたでも	無料	不要	※紀見地区公民館 37-2302
4/15・19 15:30～	端午の節句工作	スチロールとフェルトを使って、こいのぼりの飾りを作 ろう。	小学生 各15名	200円	要 4/13・18	はらだ子ども館 33-0330
4/17・5/15/6/19/7/10 9:30～11:30	それいけわんパーク ※会場:橋本体育館	親子で体操、大型遊具で遊ぼう。赤ちゃんコーナーや おしゃべりコーナーも。	橋本市在住の未就園児と その家族	1家庭 100円	不要	※市福祉課 33-1111
4/18～21 15:30～ 4/22 15:00～	WEEKくらふと アイロンのこいのぼり	かわいいこいのぼりの飾りを作ろう！	小学生 各20名	100円	要 4/15・18 19・20・21	きしかみ子ども館 32-5094
4/19 15:30～ 4/22 15:00～	エコ工作 ティッシュカバー作り	段ボールに布を貼ってティッシュカバーを作るよ！	小学生 各15名	150円	要 4/18・21	名古屋児童館 42-5560
4/22 15:00～ 4/26 15:30～	季節の手作り ゆらゆらこいのぼり	ちりめんを使ったゆらゆらこいのぼり	小学生 各15名	150円	要 4/21・25	友愛児童館 42-5004
4/22・26 15:30～	うきうきクッキング	フルーツをはさんで、おいしいクレープを作ろう。	小学生 各15名	200円	要 4/21・25	はらだ子ども館 33-0330
4/26・5/31/6/28 15:30～	ふれあいルーム ジュニアヨガ	水曜日のヨガも始まるよ。先生の指導のもと、みんな で体を動かそう！	小学生 各10名	無料	要 4/25 5/30・6/27	名古屋児童館 42-5560
4/26・5/10 15:30～ 5/13 15:00～	母の日の プレゼントを作ろう	小物スタンドを作って母の日にプレゼントしよう！	小学生 各20名	100円	要 4/25 5/9・12	きしかみ子ども館 32-5094
5/10 15:30～ 5/13 15:00～	にこにこクッキング プリンパフェ	フルーツたっぷりのプリンパフェを作って食べようね！	幼児親子・小学生 各15名	200円	要 5/9・12	友愛児童館 42-5004

実施日時	事業名	事業内容	対象・定員	費用	申込・締切	問い合わせ
5/13~14 1泊2日	春のキャンプ体験!	新緑を身近に感じることで自然の中で、仲間づくりをしながらキャンプを楽しもう。	小学4年生~6年生 40名	1人 3500円	要 4/29	紀北青少年の家 22-5530
5/13-17 15:30~	うきうきクッキング	パティを焼いておいしいハンバーガーを作ろう。	小学生 各15名	150円	要 5/12・16	はらだ子ども館 33-0330
5/16~19 5/20 15:00~	WEEKくらふと アイロビーズのフォトフレーム	アイロビーズでフォトフレームを作るよ!	小学生 各20名	100円	要 5/13・16 17・18・19	きしかみ子ども館 32-5094
5/17 15:30~ 5/20 15:00~	布で飾るテラコッタ	植木鉢をかわいく飾ろう。 お花の苗もつくよ!	小学生 各15名	150円	要 5/16・19	友愛児童館 42-5004
5/17・24 15:30~	ミニフレームを飾ろう	木目のおしゃれなフレームに切り紙を貼って飾ろう。	小学生 各15名	150円	要 5/16・23	名古屋児童館 42-5560
①5/19②6/16 10:30~	キッズらんど	①手形・足形でクラフト。子どもの成長が楽しみ! ②ママといっしょに父の日のプレゼントを作ろう。	親子 各15組	50円	要 ①5/18②6/15	きしかみ子ども館 32-5094
5/24 15:30~ 5/27 15:00~	スイーツデコの マグネットを作ろう!	スイーツデコで作るペットボトルキャップ	小学生 各15名	100円	要 5/23・26	友愛児童館 42-5004
5/24・31 15:30~	フォトフレーム工作	季節のキャラを飾って、フォトフレームを作ろう。	小学生 各15名	150円	要 5/23・30	はらだ子ども館 33-0330
5/24・31 15:30~ 5/27 15:00~	星形のキーホルダー	UVレジンを使って作るよ!	小学生 各20名	100円	要 5/23・26・30	きしかみ子ども館 32-5094
5/27 15:30~	ふれあいルーム キッズヨガ教室	先生がやさしく教えてくれます。みんなでヨガを楽しみましょう。	3~10歳のこどもと その保護者10組	無料	要 5/26	はらだ子ども館 33-0330
6/6~9 15:30~ 6/10 15:00~	WEEKくらふと プラハンのキーホルダー	世界にひとつだけのオリジナルキーホルダー!好きな絵を選んで作ってね。	小学生 各20名	2個 100円	要 6/3・6・7・8・9	きしかみ子ども館 32-5094
6/7 15:30~ 6/9 15:00~	にこにこクッキング ポップコーン	ポップコーンを作ろう!	幼児親子・小学生 各15名	100円	要 6/6・9	友愛児童館 42-5004
6/10~11 1泊2日	ホテルのキャンプ	野外活動しながら、ホテルの探索・観察をし、様々な活動を通じて親睦を深めよう。	小学3年生~6年生 30名	1人 4000円	要 5/27	紀北青少年の家 22-5530
6/10・14 15:30~	オリジナル傘作り	ビニール傘に模様を貼ったり描いたりして、オリジナルパラソルを作ろう。	小学生 各15名	200円	要 6/9・13	はらだ子ども館 33-0330
6/14 15:30~ 6/17 15:00~	かえるさんの雨やどり	コルクボードを傘の形にして、かわいいかえるを飾ろう!メモボードになるよ。	小学生 各15名	150円	要 6/13・16	友愛児童館 42-5004
6/14・21 15:30~	おしゃれ傘を作ろう	透明のビニール傘に絵を描いたり飾ったりするよ。	小学生 各15名	200円	要 6/13・20	名古屋児童館 42-5560
6/17・21 15:30~	モビール工作	梅雨をイメージしたキャラを飾って、モビールを作ろう。	小学生 各15名	150円	要 6/16・20	はらだ子ども館 33-0330
6/21・28 15:30~ 6/24 15:00~	季節の飾り アイロビーズの七夕飾り	七夕飾りを作ってお祝いも書こうね!	小学生 各20名	100円	要 6/20・23・27	きしかみ子ども館 32-5094
6/24 15:00~ 6/28 15:30~	ゆうあい スクラップブック	お気に入りの写真をアルバムにしよう	小学生 各15名	200円	要 6/23・27	友愛児童館 42-5004
6/28 15:30~	プラバン工作	好きな絵を描いたりうつつたりして、オリジナルキーホルダーを作ろう。	小学生 15名	100円	要 6/27	はらだ子ども館 33-0330
7/1~2 1泊2日	親子七夕キャンプ ~うどん作り~	自然体験を通して家族の交流だけでなく、他の家族とも交流し、親睦を深めよう。	親子 40名	1人 3500円	要 6/17	紀北青少年の家 22-5530
7月~平成30.2月 14:00~16:00	こども狂言教室	日本伝統芸能の世界をのぞいてみませんか。狂言・小舞・謡から所作、礼儀作法も指導。最終日は舞台発表も開催。	小学3年生~ 中学3年生 15名	3240円 (全16回)	要 7月 詳細問合せ	橋本市民会館 33-6108
7/1 9:30~11:30	ぶっくんクラブ ※教育文化会館	「図書館を使って調べる学習コンクール」に向けて	小学生 20名	無料	要 6/21	橋本市図書館 33-0899
7/1~7 15:00~	七夕飾りをしよう	みんなで飾りをつけて、短冊に願い事を書こう	どなたでも	無料	不要	友愛児童館 42-5004
7/1~7/7 休館日を除く	七夕飾り	期間中笹を用意しています。折り紙で七夕の飾りを作ったり、願いごとを書いて、笹にかざりましょう。	幼児・小学生	無料	不要	名古屋児童館 42-5560
7/1・4~7	七夕まつり 星に願いを	子ども館に大きな笹を準備しています。飾りや短冊に願いごとを書いて飾ろう。	どなたでも	無料	不要	きしかみ子ども館 32-5094
7/5・8 15:30~	風鈴作り	ペットボトル風鈴を作って、涼しい音色を楽しもう。	小学生 各15名	100円	要 7/4・7	はらだ子ども館 33-0330
7/7 10:30~	キッズらんど 七夕まつり	ママといっしょに七夕飾りを作るよ!	親子 15組	50円	要 7/6	きしかみ子ども館 32-5094

保護者向けイベント



3/3~5/7 10:00~15:00	桃の節句~雛(ひな)の山 ※杉村公園内 松林荘	ひな人形の段飾りを6組、松林荘の大広間にて飾りつけいたします。愛らしいひな人形をごらんください。	どなたでも 月曜、祝日の翌日休	無料	不要	郷土資料館 32-4685
3/24・4/28・5/26・ 6/23 10:00~15:00	カーネーションクラブ スクラップブック	10:00~12:00 アルバム作り 12:00~15:00 自由制作	市内在住の保護者	10円~	不要	友愛児童館 42-5004
①4/14②6/16 10:00~	カーネーションクラブ	①かぶとを飾って端午の節句をお祝いしよう! ②雨の日が楽しくなりそうなかざりを作ろう!	保護者 各10名	500円	要 ①4/13②6/15	友愛児童館 42-5004
4/21・5/19・6/16 10:00~15:00	ママタイム スクラップブック	午前10時~12時 アルバム作り 12時~午後3時 自由制作・交流会	市内在住の保護者	10円~	不要	はらだ子ども館 33-0330
4/25 14:00~ 4/26・28 10:00~	ママ倶楽部 フォトフレーム	ブック型フォトフレームを作りますよ!	保護者 各15名	300円	要 4/22・25・27	きしかみ子ども館 32-5094
①4/28②5/26 10:00~	マザールーム	①首から下げるネームホルダーカバー作り ②小さなバケツに造花を飾ってミニガーデン作り	市内在住の保護者 各10名	①200円 ②300円	要 ①4/27②5/25	名古屋児童館 42-5560
5/14 詳細問合せ	森と自然と子ども達の講演会 ※県立橋本体育館	「全国森のようちえん」代表の内田幸一氏さん他、講師をお招きして、フォーラムを開催します。	どなたでも 100名	会員無料 その他2000円	学習体験棟 にて申込受付	橋本ひだまり倶楽部 090-8651-0704
5/23 10:00~	ヘステリア主催講座 簡単クッキング	げんきっこfamilyのレシピを楽しく調理して、みんなでおいしく試食しましょう。※隅田地区公民館 調理室	子育てにかかわる方 20名	350円	要 5/16	社会教育課 33-6112
5/23 14:00~ 5/24・26 10:00~	ママ倶楽部 レジンにトライ	レジンを楽しみましょう♪お好きなパーツを選んでくださいね。	保護者 各15名	200円~	要 5/20・23・25	きしかみ子ども館 32-5094
5/26 10:30~	ママタイム 春の寄せ植え	可愛いお花を植えましょう!	市内在住の保護者 10名	350円	要 5/25	はらだ子ども館 33-0330
①6/13②7/24 10:00~	ヘステリア主催講座 ※教育文化会館	①思春期の関わり方を考えてみよう ②橋本市図書館を借り切って探検するよ。	①子育てにかかわる方 20名 ②小学生以下の親子 20組	無料	要 ①5/16②7/18	社会教育課 33-6112
6/20 14:00~ 6/21・23 10:00~	ママ倶楽部 スタンププリントに挑戦	オリジナル作品ができます。	保護者 各15名	300円	要 6/17・20・22	きしかみ子ども館 32-5094
6/30 10:00~	マザールーム UVレジン	UVレジンを使って、アクセサリを作ります。	市内在住の保護者 10名	200円	要 6/29	名古屋児童館 42-5560

教えて!となりの朝ごはん

スパニッシュオムレツ



華やか♥ もち米しゅうまい

【材料2人分】

もち米 1/2合 しょうゆ 大さじ1 あれば食紅(赤) ごく少々 しょうが 1片 長ネギ 1/2本
A(豚ミンチ 200g しょうゆ 少々 塩こしょう 少々 片栗粉 大さじ1 水 少々)

【作り方】

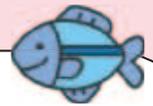
- ① もち米は前の晩に洗い、しょうゆと食紅(あれば)を加えた水にひと晩浸したあと、ザルにあげ水をきっておく。
- ② しょうが、長ネギをみじん切りにする。
- ③ Aと②をよく混ぜ合わせ、ひと口大のボールにする。
- ④ ザルにあげたもち米の上で、③を転がすようにしてもち米をまぶしつける。
- ⑤ しめらせたクッキングペーパーの上に④を並べてのせ、湯気があがった蒸し器に入れ15分蒸す。

■お花見やお祝いごとにぴったりの一品です。



アジなどの青身魚は不飽和脂肪を多く含んでいます。
血液をサラサラにして元気にすごそう!

栄養士さんからのひとこと



栄養士さんのおすすめ

アジ 鱈の香味ソースかけ



【材料1人分】

アジ 50g レタス 20g キャベツ 30g 人参 10g 菜の花 10g
ミニトマト 2個 三つ葉 5g ねぎ 5g 小麦粉 適量 塩 適量 油 少々
酒・こしょう・みりん・うすろしょうゆ 少々

☆香味ソース

A [しょうゆ 大さじ1 酢 大さじ1/2 砂糖 大さじ1/2 水 大さじ1]
[ごま油 大さじ1/2 いりごま 少々]

【作り方】

- ① アジは3枚おろしにしたものを、2cmくらいに切り、酒、こしょう、みりん、うすろしょうゆにつけこむ。
- ② ①の表裏に小麦粉を軽くつけ、油を熱したフライパンで両面をカリッと焼く。
- ③ レタスはあら目目に切り、キャベツ、にんじんの千切りにして、軽く塩をふりかけ、しんなりさせる。
- ④ 鍋に湯をわかし、塩を入れ、2cmくらいに切った菜の花をゆがく。
- ⑤ Aを混ぜて、小口切りにした三つ葉、ねぎを入れ、ソースを作る。
- ⑥ 器に③、④、②を盛りつけ、ミニトマトを飾り、⑤をかける。

※げんきっこでは、「教えて!となりの朝ごはん」を募集しています。あなたのおうちのかんたん朝ご飯を紹介してください。
また、橋本市家庭教育支援チームでは、「食育班」を構成しており、「食」に関する講座を展開しています。