

# げんきっこ

### 春の号

# family



#### おもな内容

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| 2~3 保健師さんのお仕事ほか | 6~7 春のイベント情報 |
| 4 読書のページ        | 8 かんたんレシピ    |
| 5 ハスティア主催講座ほか   |              |

## 保健師さんのお仕事

保健師は地域の保健センターや保健所などに勤め、赤ちゃんからおとしりまで、地域の人々の健康的な生活をサポートする専門家です。いろいろな機関と連絡を取り合いながら、保健や福祉サービスを行います。



## はぐく いのちを育む授業

橋本市では、保健師が中心となって、子どもたちに命の大切さを知ってもらうための「いのちを育む授業」を、市内の小学4年生と中学3年生対象に行っています。（橋本小学校）



子宮の模型まひいの中に入って、実際に生まれる体験をしたよ。  
へその緒へそってこんなに長いんだね。

## にんちしょう 認知症キッズサポーター養成講座

橋本市では、市内の小中学校・高校を対象に、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守り支援する『認知症サポーター』の養成を進めています。



困っている高齢者への声かけ体験（高野口小学校）



認知症や対応のポイントを学ぼう（柱本小学校）



# 保健師さんのお仕事って どんなお仕事？

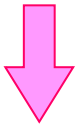
赤ちゃんが  
できたら

## ●母子健康手帳の交付

妊婦さんとの面談も行い、心配なことや気になることがあれば相談にのります。

## ●新生児訪問

家に訪問して、赤ちゃんが健康に育っているかを確認したり、お母さんの子育ての不安や悩みを聞いてアドバイスしたりします。



赤ちゃんが  
生まれたら

## ●あかちゃんひろば

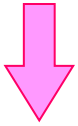
初めて子どもを育てるお母さんに、手遊びなど赤ちゃんとのかかわり方を学んでもらいながら、お母さん同士の交流の場として開催しています。



↑保健師が子育てで気になることに  
ていねいに答えてくれます。



←近い月齢<sup>ちかひ</sup>の子どもたちが会える機会にも  
なります。



大きく  
なったら

## ●乳幼児健康診査・健康相談

- 4～5 か月児健康診査
- 10か月児健康相談
- 1才8か月児健康診査及び健康相談
- 3才6か月児健康診査

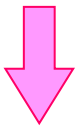
医師、看護師、栄養士、歯科衛生士らと協力しながら、子どもの心身の発育や発達を確認します。また、子育てについての相談にも応じます。



## 子育て世代包括支援センター

妊娠・出産から18歳までの子育てに関するいろいろな不安や悩みなどの相談に応じ、市の関係機関と調整して、子育て世代を応援します。  
窓口、電話、Eメールで受け付けています。

- ・窓 口 保健福祉センター
- ・電 話 0736-33-0039 (平日 8:30~17:15)
- ・Eメール kenkou@city.hashimoto.lg.jp



## ●ママパパ教室

妊娠中のお母さんとお父さんが対象で、これから始まる子育てが楽しみになる体験型の教室です。



↑この日は栄養士の指導で  
妊娠中の体にいいカルシウム、  
鉄分などを含んだメニューの  
調理実習をしました。



↑赤ちゃんの丈夫な歯は、お腹にいるときに  
作られます。歯科衛生士のお話もありました。

←近い月齢<sup>ちかひ</sup>の子どもたちが会える機会にも  
なります。



## ●離乳食教室

栄養士の指導を受けながら、実際に離乳食を作り  
試食してもらいます。

## ●にこにこ歯みがき教室(歯♪キラキラ教室)

歯科衛生士がむし歯の予防について教えてくれます。  
歯みがき指導もあります。



←離乳食を作った後は  
みんなで試食会をします。

↓むし歯になりにくい歯を作る生活習慣に  
ついて、イラストや教材を使ってわかり  
やすく説明。



●いのちを<sup>はぐく</sup>む授業

小学4年生の授業は、参観日など保護者も参加できる機会を利用して、命の誕生から成長のようすを抱っこ人形や子宮の模型などを使って学びます。  
中学3年生の授業では、男女別のグループワークや、地域の子育て中の親子との交流も行います。



大きく  
なったら



お腹の中の赤ちゃんと同じ大きさの人形



●認知症キッズサポーター養成講座

小中学生の養成講座。認知症とみられる方が困っているのを見つけた場合の対応について、実演しながら学んでいきます。

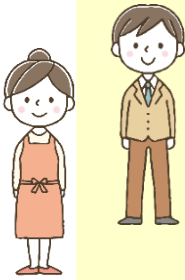


年を  
重ねたら

大人の保健

病気の予防と健康増進のための指導を行います。健康づくりに関する教室も開催しています。

- 健康診査・健康相談
- 健康づくり教室



→糖尿病予防教室



高齢者への支援

- 介護予防教室の開催
- 認知症支援



地域包括支援センター

高齢者本人からの相談や家族・地域の方からの相談に応じています。窓口のほか、電話、要望があれば訪問も行っています。

- ・窓 口 保健福祉センター いきいき健康課内
- ・電 話 0120-555-294 (平日 8:30~17:15)

保健師は

保健師と看護師、両方の国家資格を持っています。赤ちゃんから高齢者まで幅広い年代の人を対象として、病気の予防や早期発見、健康増進に向けて他の相談機関とつなげ、支援していく仕事です。

ぼくたちが  
生まれる前から  
関わってくれて  
いるんだよ。



保健師さんにインタビュー

「保健師になって良かったと思うこと」



以前に相談に来られた方が、その後に自分を訪ねてきてくださり、最近の様子などを教えてもらったりすると、やっっていてよかったなとやりがいを感じます。

また、教室や健診等でいろんな方に会わせてもらうので、対象者の方から元気をもらったり、教えていただくことも多いです。皆さんの毎日が、より元気に健やかに送ることができるようにと、長く関わらせてもらえることは、自分にとっても励み<sup>はげ</sup>になっています。

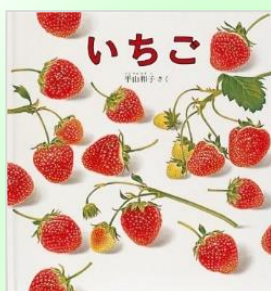
# おうちで本を開いていますか 春がやってくる

うきうき わくわく ころも体も動きだす 春。  
絵本の中にも春がいっぱい。いっしょに見つけてみませんか？



題名/いちご

作/平山和子 出版/福音館書店



真っ赤な甘いいちごが  
できるまで、どれだけ待てば  
いいのでしょうか。  
赤くうれたいちごを  
大事に美味しく  
「いただきます」

題名/たんぽぽ

文・絵/荒井真紀 出版/金の星社



身近な植物 たんぽぽは、  
あざやかな黄色い花を咲かせます。  
花が枯れると綿毛になって、  
大空にとびたちます。  
たんぽぽの一生を  
美しい細密画で描いた絵本です。

題名/新・自然さらさら1 はるをさがしに

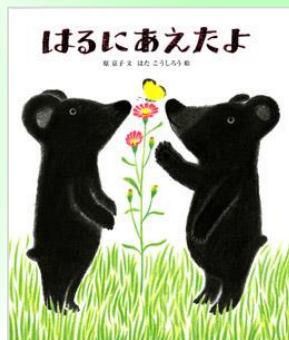
写真/久保秀一 文/七尾 純  
出版/偕成社



「春だよー！  
おきなさーい！」  
てんとうむしが  
みんなを起こしに回ります。

題名/はるにあえたよ

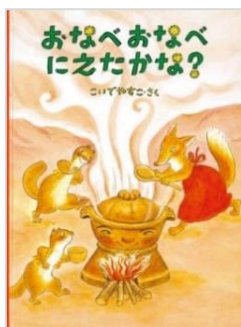
作/原 京子 絵/はた こうしろう  
出版/ポプラ社



マークとマータは  
ふたごのこぐま。  
初めての春に  
ワクワクしています。  
待ちきれなくて、ふたりは  
春をさがしに出かけました。

題名/おなべおなべ にえたかな

作/小出保子 出版/福音館書店



きつねの きつこ と  
いたちの ちいと にいは  
はるのスープを作ります。  
「おなべおなべにえたかな？」  
どんなスープができるかな。  
秋のお話、冬のお話もあります

題名/はじめまして

作・絵/近藤薫美子 出版/偕成社



一本の桜の木のまわりにも  
たくさん「はじめまして」  
があふれています。  
細かく描かれている絵から  
「はじめまして」を探して  
みましょう。



# R2年度 ヘスティア主催講座のご案内

申し込み・問い合わせ  
教育委員会 生涯学習課  
33-6112

- ・時間 10:00~12:00 ・定員 15名(申込締切 開催1週間前)
- ・対象 子育てに関わるひとなどなたでも
- ・場所 詳細はお問い合わせください。
- ・日程

4/21 (火) ハーバリウム ※教育文化会館	9/15 (火) 主体性を育むほめ方しかり方
5/19 (火) スクラップブック ※教育文化会館	10/21 (水) 絵本を楽しもう
6/11 (木) デコパージュのジュートバッグ ※教育文化会館	12/1 (火) レジンアクセサリー
6/23 (火) 乳幼児期のかかわり方のポイント ※教育文化会館	12/15 (火) クリスマスリース作り
7/9 (木) クレイクラフトのフォトフレーム	1/19 (火) スクラップブック
7/27 (月) 図書館探検 ※橋本市図書館	2/16 (火) アロマワックスパー
8/18 (火) 親子で作ろう デコパージュの絵本バッグ	3/16 (火) スクラップブック

昨年度の主催講座のようすは市のホームページからご覧いただけます。  
※QRコードを読み込んでね



じどうかんから飛び出して、みんなのところにいくよ!

## 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 手作り工作、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。

問い合わせ きしかみ子ども館  
TEL・FAX 32-5094

日程会場(各体育館)  
5/16(土)西部小学校  
5/30(土)高野口小学校  
6/4(木)学文路小学校  
6/20(土)橋本小学校  
6/27(土)境原小学校  
7/2(木)清水小学校  
7/11(土)紀見小学校

## いきいきルーム



各種トレーニングマシンが充実し、個々のニーズに合わせた自主トレーニングが行えます。

- ・時間 月・水・金 12:00~17:00  
火・木 12:00~20:00  
土 9:00~17:00 (12:00~13:00 昼休)

※3月中は休館します

- ・利用料 1回100円2時間 ※日・祝日は休
- ・対象 市内在住または勤務されている18歳以上の健康な方
- ・場所 橋本市保健福祉センター1F
- ・初回講習会を受けてからの参加になります。登録方法、日程など詳細はお問い合わせください。

問い合わせ 橋本市いきいきルーム  
TEL 33-7277

## みつけた! げんきっこファミリー

### 【戸田ファミリー】

圭悟さん 万季さん  
唯花ちゃん(4才) 一誠くん(7ヶ月)



4~5か月健診で見かけて、お声がけさせてもらった戸田さんファミリーです。パパの圭悟さんが答えてくれました。

唯花の出産はなかなか出てきてくれず、大変長い時間をかけてようやく産まれてきてくれました。元気な姿を見て「ホッ」としました。

唯花が機嫌よく鼻歌を歌ったり、その日のできごとを一生懸命話してくれているときや、一誠が愛想よくパパやママを目で追いかけてきて、にこっと笑顔をふりまいてくれるとき、ふたりともかわいいなあと思います。

唯花は一誠のことが大好きで、いつもべったり。その様子を見ていてほほえましいです。いっしょに遊んだり、お世話も熱心してくれて、とても助かっています。

唯花がパパとママの真似をしてフットサルを始めたので、将来は4人でいっしょにプレイしたいと楽しみにしています。

# 3月～7月のイベント



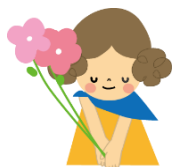
※は問い合わせ先と開催場所が違うのでご注意ください。各館が休館日の場合、締切日はその前日になります。受付が開始されているイベントは、すでに定員に達している場合があります。ご了承ください。

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
児童館開館日の16:00～	リトルプレイタイム	カプラ、ボードゲーム、マンカラ、UNOなどで遊ぼう！	幼児～中学生	無料	不要	名古屋児童館 42-5560
児童館開館日の16:00～	児童館においでよ！	卓球・ボール・ウノ・トランプなどで、遊ぼうね	小学生～中学生	無料	不要当日参加OK	友愛児童館 42-5004
毎週土曜日(3月をのぞく)14:00～15:00	よみきかせ会	就学前の幼児とその保護者対象の絵本や紙芝居のよみきかせ	どなたでも	無料	不要	橋本市図書館 33-0899
毎月第2水曜(3月をのぞく)10:00～10:30	あかちゃん絵本のひととき	あかちゃんとお母さん(保護者)を対象に絵本をとおしてふれあうひとときをたのしんでいただくよみきかせです	どなたでも	無料	不要	橋本市図書館 33-0899
奇数月第3日曜(3月をのぞく)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、話手の声だけの語り聞かせを中心に絵本もまじえたお話し会です	どなたでも	無料	不要	橋本市図書館 33-0899
水曜(3月をのぞく)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をします！	4歳～6歳	3,660円/10回	要受付中	県立橋本体育館 32-9660
木曜(3月をのぞく)9:30～10:30	ファミリースポーツ教室	就園前のお子様にご家庭では経験できない運動を経験させてみませんか？	2歳～4歳幼児と保護者	5,230円/10回	要受付中	県立橋本体育館 32-9660
木曜(3月をのぞく)16:30～17:30	キッズバトン教室	リズムに合わせてくるくるバトンをまわそう！	4歳～小学6年生 20名	5,230円/10回	要3/19～	県立橋本体育館 32-9660
4/4・8・5/16・20・6/3・7/4 15:30～	みんなで遊ぼう	バドミントン、卓球、おとなわとび、テーブルゲームをしよう	どなたでも	無料	不要当日参加OK	はらだ子ども館 33-0330
4/8・22 15:30～ 4/25 15:00～	かんたん！プラバン	プラバンなら好きなキャラクターのキーホルダーも簡単に作れるよ！	小学生 各20名	2個 100円	要4/7・21・24	きしかみ子ども館 32-5094
4/10・6/12 10:00～	すくすくクラブ ぽかぽかタイム	幼児ルームで手遊びをしたり～絵本を読んだりするよ！	幼児親子 各10組	無料	要4/9・6/11	はらだ子ども館 33-0330
4/11 14:30～	ねこのキーホルダー掛け	しゃもじがねこに变身！アクセサリーも掛けられるよ	幼児親子・小学生 10組	150円	要4/10	名古屋児童館 42-5560
4/11 15:00～ 4/15 15:30～	レジンを作ろう♪	特殊な液を使って、かわいいレジン工作をしよう！	幼児親子・小学生 各15名	200円	要4/10・14	友愛児童館 42-5004
4/15 15:30～ 4/18 15:00～	手作り工作 こいのぼりを作ろう！	ちりめんを使ってこいのぼりを作ろう！	小学生 各15名	200円	要4/14・17	はらだ子ども館 33-0330
4/15 15:30～	新入生歓迎会	新入生と一緒に遊ぼう	小学生 30名	無料	要4/14 当日参加OK	きしかみ子ども館 32-5094
4/17・7/17 10:45～	キッズ&親子ヨガ	先生と一緒に体を動かそう！！読み聞かせや手遊びもします	幼児親子 各5組	無料	要4/16・7/16	名古屋児童館 42-5560
4/18 15:00～ 4/22 15:30～	こいのぼりを作ろう！	フェルトを使って、かわいい飾りを作ろう！	幼児親子・小学生 各15名	150円	要4/17・21	友愛児童館 42-5004
4/19 11:30～15:00	みどりのさくらまつり ※城山台中央公園	園児の合唱などステージイベント、ミニ電車、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
4/20・5/18・6/15 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 33-3708
4/24 10:30～	キッズらんど こいのぼりをつくろう	こいのぼりを作って子どもと一緒に楽しく遊びましょう	親子 15組	各50円	要4/23	きしかみ子ども館 32-5094
4/25・5/30・6/20 15:00～	えほんのへや	読書を楽しむ時間です 絵本の読み聞かせや紙芝居をします	幼児親子・小学生	無料	不要	名古屋児童館 42-5560
5/9 14:30～	スイーツガーランド	フェルトでケーキやクッキーなどを作ってガーランドにします	幼児親子・小学生 10組	150円	要5/8	名古屋児童館 42-5560
5/9～10 1泊2日	新緑キャンプ ～自然の中で生活しよう～	新緑を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3～6年生 30名	1人 4,000円	要4/25	紀北青少年の家 22-5530
5/9 15:00～ 5/13 15:30～	うきうきクッキング フレンチトースト	みんなでフレンチトーストを作っておいしく食べよう！	小学生 各10名	150円	要5/8・12	はらだ子ども館 33-0330
5/12・13・14 15:30～	メルトビーズのキーホルダー	いろんなビーズを溶かしてカラフルに仕上げよう	小学生 各20名	2個 100円	要5/9・12・13	きしかみ子ども館 32-5094
5/13・5/20 15:30～	にこにこクッキング 焼きそばパンを作ろう！	おいしい焼きそばを作って、パンにはさんで食べよう！	幼児親子・小学生 各15名	200円	要5/12・19	友愛児童館 42-5004
5/16 13:30～14:30	ビブリオバトル	ハトラー(発表者)がお勧めの本を紹介し、オーディエンス(観戦者)が投票しチャンプ本を選ぶ書評合戦です	どなたでも	無料	不要	橋本市図書館 33-0899
5/20 15:30～ 5/23 14:00～	わくわくクッキング	チョコレートたい焼きを作って食べよう	小学生 各20名	150円	要5/19・22	きしかみ子ども館 32-5094
5/22 10:30～	キッズらんど 手形アート	手形アートで子どもの成長を楽しみましょう	親子 15組	各50円	要5/21	きしかみ子ども館 32-5094
5/23 14:30～	リトルクッキング クレープ作り	大人気のクレープ作りです	幼児親子・小学生 各10組	150円	要5/29	名古屋児童館 42-5560
5/23 15:00～ 5/27 15:30～	手作り工作 ペン立てを作ろう！	アイススティック・かまぼこ板などを使って、ペン立てを作ろう！	小学生 各15名	100円	要5/22・26	はらだ子ども館 33-0330
5/23 15:00～ 5/27 15:30～	ゆうあい スクラップブック作り	お気に入りの写真をかわいいアルバムにしよう！	小学生 各15名	200円	要5/22・26	友愛児童館 42-5004
6/6 14:30～	おしゃれモビール	フェルトで作ったおしゃれな飾りをモビールにするよ！	幼児親子・小学生 10組	150円	要6/5	名古屋児童館 42-5560
6/9～12 15:30～ 6/13 15:00～	WEEKクラブ アイロンビーズ	アイロンビーズでキャラクターキーホルダーを作ろう	小学生 各20名	2個 150円	要6/6・9 10・11・12	きしかみ子ども館 32-5094

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
6/10 15:30~	UVレジン アクセサリー作り!	特殊な液を使って、キーホルダー、ブローチを作ろう	小学生 15名	200円	要 6/9	はらだ子ども館 33-0330
6/10 15:30~ 6/13 15:00~	かえるのかざりを作ろう♪	フェルトで、かわいいかえるのかざりを作ろう♪	幼児親子・小学生 各15名	200円	要 6/9・12	友愛児童館 42-5004
6/13 14:30~	リトルクッキング チョコフレンチ	外はカリッ、中からチョコがトロリ。フンダシヨコラ風 チョコフレンチトーストを作るよ。	幼児親子・小学生 各10組	各150円	要 6/12	名古屋児童館 42-5560
6/13~14 1泊2日	ホテルのキャンプ	野外活動しながらホテルの散策・観察をし、活動を通じて 親睦を深めよう	小学3~6年生 30名	1人 4,500円	要 5/30	紀北青少年の家 22-5530
6/13 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ださい みんなでヨガを楽しみましょう	3~10歳の子どもと 保護者 10組	無料	要 6/12	はらだ子ども館 33-0330
6/17・24 15:30~ 6/20 15:00~	季節の飾り☆七夕	短冊に願い事を書いてお部屋に飾ってみませんか?	小学生 各20名	150円	要 6/16・19・23	きしかみ子ども館 32-5094
6/17 15:30~ 6/20 15:00~	マグネットを作ろう!	ペットボトルのふたで、かわいいマグネットを作ろう!	幼児親子・小学生 各15名	100円	要 6/16・19	友愛児童館 42-5004
6/19 10:30~	キッズらんど 牛乳パックで工作	牛乳パックを使って簡単な工作をしよう	親子 各15組	50円	要 6/18	きしかみ子ども館 32-5094
6/24 15:30~ 6/27 15:00~	手作り工作 ミニリースを作ろう!	ペーパーナブキンを使って、かわいいリースを作ろう!	小学生 各15名	150円	要 6/23・26	はらだ子ども館 33-0330
7/1~7 15:30~	WEEKクラフト 七夕飾りを作ろう!	七夕飾りを作って、飾ろう♪短冊に願い事も書いてね	幼児親子 小・中学生	無料	不要	名古屋児童館 42-5560
7/1~7	七夕飾りしよう!	ねがいごとを書いて笹に飾ろう♪	どなたでも	無料	不要 当日参加OK	はらだ子ども館 33-0330
7/1~7/7	七夕まつり	子ども館に大きな笹を準備しています 短冊にお願い事を書いて飾ろう	どなたでも	無料	不要	きしかみ子ども館 32-5094
7/1~7 15:00~	七夕飾りしよう	折り紙で飾りを作ったり、短冊に願いごとを書いて、七夕飾り をしよう♪	どなたでも	無料	不要 当日参加OK	友愛児童館 42-5004
7/1~18	プラバンを作ろう	事業のない日や、スタッフの手があいている時に作れる よ! 1日1コマで! 毎日1コマずつ作って集めてね!	どなたでも	無料	不要 当日参加OK	友愛児童館 42-5004
7月~R3.2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。	小学3年生~中学生 15名	3,300円 /全16回	要 7月 詳細問合せ	橋本市民会館 33-6108
7/3 10:30~	キッズらんど 七夕まつり	ママと一緒に簡単な七夕飾りを作って遊ぼう	親子 各15組	50円	要 7/2	きしかみ子ども館 32-5094
7/4~5 1泊2日	親子七夕キャンプ ~星空を観望しよう~	自然体験を通じて、家族だけでなく、他の家族とも交流、 親睦を深めよう	親子 10組40名	1人 4,000円	要 6/20	紀北青少年の家 22-5530
7/8 15:30~	ふれあいルーム バルーンアートを作ろう!	先生がやさしく教えてください みんなでバルーンアートを楽しもう!	小学生 15名	50円	要 7/7	はらだ子ども館 33-0330



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
4~6月 月・木・土	エアロビクス教室	リズムに合わせて有酸素運動を行います。託児ルーム (事前申込要・別途)もあります。時間等詳細問合せ	18歳以上 50名	5,230円	要 受付中	県立橋本体育館 32-9660
4/17 9:45~	春ヨガ	育児の合間にヨガでほっと一息しませんか	市内在住の保護者 各5名	無料	要 4/16	名古屋児童館 42-5560
4/17・5/15・6/19 10:00~15:00	ママタイム スクラップブック作り	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
4/17・22 10:00~ 4/21 14:00~	ママ倶楽部 「扇面兜飾り」	子どもの力強い成長を願って兜の飾りを作しましょう!	保護者 各15名	300円	要 4/16・18・21	きしかみ子ども館 32-5094
4/24 10:00~	カーネーションクラブ こいのぼり	ちりめん、ステキなこいのぼりの飾りを作しましょう!	保護者 10名	350円	要 4/23	友愛児童館 42-5004
5/15・20 10:00~ 5/19 14:00~	ママ倶楽部 「UVレジン」	ドライフラワーを使って春らしい作品を作しましょう	保護者 各15名	200円~	要 5/14・16・19	きしかみ子ども館 32-5094
5/22 10:00~	御朱印帳作り	チリメン布を使って御朱印帳を手作りします	市内在住の保護者 5名	500円	要 5/21	名古屋児童館 42-5560
5/28 10:00~	ラジオ体操講習会 ※県立橋本体育館	1級ラジオ体操指導士により、正しいラジオ体操のコツを学びます。夏休みに子ども たちと一緒に始めたい方、興味ある方、ぜひご参加ください。	どなたでも	無料	不要※詳細は 5月市報参照	※いきいき健康課 33-6111
5/29 10:30~	ママタイム 春の寄せ植え	かわいい春のお花を植えましょう!	市内在住の保護者 10名	350円	要 5/28	はらだ子ども館 33-0330
6/16 14:00~ 6/17・26 10:00~	ママ倶楽部 「モザイクアート」	ガラス製のタイル等を使ってモザイクアート・トライ!	保護者 各15名	500円	要 6/13・16・25	きしかみ子ども館 32-5094
6/19 10:00~	夏の寄せ植え	季節のお花を寄せ植えしましょう	市内在住の保護者 5名	500円	要 6/18	名古屋児童館 42-5560
6/26 10:00~	カーネーションクラブ 七夕かざり	かわいい七夕かざりを、作しましょう!!	保護者 10名	500円	要 6/25	友愛児童館 42-5004
7/7 14:00~ 7/8・10 10:00~	ママ倶楽部 「キャラクターキーホルダー」	アイロンピーズで、好きなキャラクターを選んで作ってくださ いね	保護者 各15名	1個100円~ (1人5個まで)	要 7/4・7・9	きしかみ子ども館 32-5094
7/17 9:45~	夏ヨガ	育児の合間にヨガでほっと一息しませんか	市内在住の保護者 各5名	無料	要 7/16	名古屋児童館 42-5560



### 【お知らせ】

新型コロナウイルスの感染状況によっては、内容の変更、中止もあり得ますので、あらかじめご了承ください。

# かんたん レシピ



## 白菜のお好み焼き



### 【材料2人分】

白菜3枚 豆腐ミニ1個(150g) 豚バラうす切り肉1枚 卵1個 小麦粉100g  
コーン缶1/2缶(50g) ほんだし小さじ1 サラダ油大さじ2 天かす適量  
A(お好み焼きソース かつお節 青のり それぞれ適量)

### 【作り方】

- ① 白菜を縦半分に切ってから、千切りにする。
- ② ボウルに豆腐を入れて、泡立て器でよく混ぜてから、卵とほんだしを入れ、さらによく混ぜる。
- ③ ②に①、小麦粉、天かすを入れて、よく混ぜる。
- ④ フライパンを熱し、油をひき、③の半量を入れ、豚肉をのせて弱火で焼く。
- ⑤ 焼き色がついたら裏返し、同じように焼く。
- ⑥ お皿にうつし、ソースをぬり、かつお節や青のりをふりかける。

■お好みで小エビや紅ショウガなど加えてね。

## かぶのスープ



### 【材料2人分】

小カブ2個 たまねぎ1/4個 ベーコン2枚 ブロccoli(小房にしたもの)2個  
にんじん1/4本 水400cc コンソメスープの素(固形)1個 こしょう少々

### 【作り方】

- ① 小カブは皮をむき、縦2等分に、葉は小口切りにする。たまねぎはうす切り、にんじんは乱切り、ベーコンは細切りにする。ブロッコリーは下ゆでして、食べやすい大きさにする。
- ② 熱した鍋にベーコンを入れて炒め、脂が出たらにんじん、たまねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ③ ②に小カブ、水、コンソメスープの素を入れ、小カブがやわらかくなるまで中火で煮る。最後にブロッコリーと小カブの葉を入れて火を通す。
- ④ お好みでこしょうをふっていただく。



### 栄養士さんからのひとこと

春の食材をたっぷり使ったお弁当を持って、お花見はいかがですか。楽しいですよ♡

### ●栄養士さんのおすすめメニュー

## たらこサンドイッチのお弁当



### ★たらこサンドイッチ

#### 【材料1人分】

食パン(10枚切り)2枚 サラダ菜2枚 キャベツ40g たらこ20g  
焼きのり1/4枚 マヨネーズ10g サラダ油2cc

#### 【作り方】

- ① キャベツは千切りにする。たらこはうす皮を取り、ほぐす。
- ② フライパンに油をひいてキャベツを炒め、たらこを加えて混ぜ、さらに炒める。
- ③ トーストした食パンの、具材をはさむ側にそれぞれマヨネーズを軽くぬる。
- ④ ③の上に、サラダ菜1枚をしき、②と焼きのりをのせる。その上にまたサラダ菜のをせ、食パンをかぶせる。
- ⑤ ④を食べやすい大きさに切る。

### ★大根サラダ

#### 【材料1人分】

白かまぼこ8g りんご20g 大根20g きゅうり10g  
ノンオイルドレッシング(しょうゆ大さじ1 酢大さじ1/2 砂糖小さじ2 だし汁大さじ1/2 塩少々)

#### 【作り方】

- ① 白かまぼこは7~8mmの角切りにする。りんごも皮ごと同じ大きさに切る。大根、きゅうりも7~8mmの角切りにして、うすく塩をふっておく。
- ② ①をノンオイルドレッシングで和える。

### ★フルーツ

はっさく(皮をむく)1/4個、キウイフルーツ1/2個、いちご1個

※げんきっこでは、「かんたんレシピ」を募集しています。  
あなたのおうちのかんたんレシピを紹介してください。



こちらから  
ハスティアの活動が  
ご覧になれます。

