

げんきっこ family

夏の号



おもな内容

- | | |
|---------------|------------|
| 2～3 おうちで楽しもう | 4～5 読書のページ |
| 6 熱中症は予防が大切ほか | 7 夏のイベント情報 |
| 8 かんたんレシピ | |

新型コロナウイルスの影響で、長い時間をおうちで過ごすことになりましたね。げんきっこ family 夏の号では、おうちで楽しめるものを特集してみました。

スクラップブックングを楽しもう

スクラップブックングとは、思い出の写真を美しく飾るペーパークラフトのことです。写真をカットしたり、台紙に様々な飾りをつけたり、タイトルやメッセージをつけるなどして、思い出がよりあざやかに残るようにレイアウトをします。



1、写真を選ぶ

お気に入りの写真を数枚選びましょう。

2、台紙とマットを決める

マットの色は、写真の中の一色を選ぶといいですね。

マット

写真の下にしく、ひとまわり大きな紙。色や形で、写真を引き立てます。



【準備するもの】

お気に入りの写真3～5枚、台紙、マット、はさみ、スティックのり、飾り（リボン、ボタンなど）

3、レイアウトする

全体のバランスを見てレイアウトしましょう。

4、タイトルをつけよう

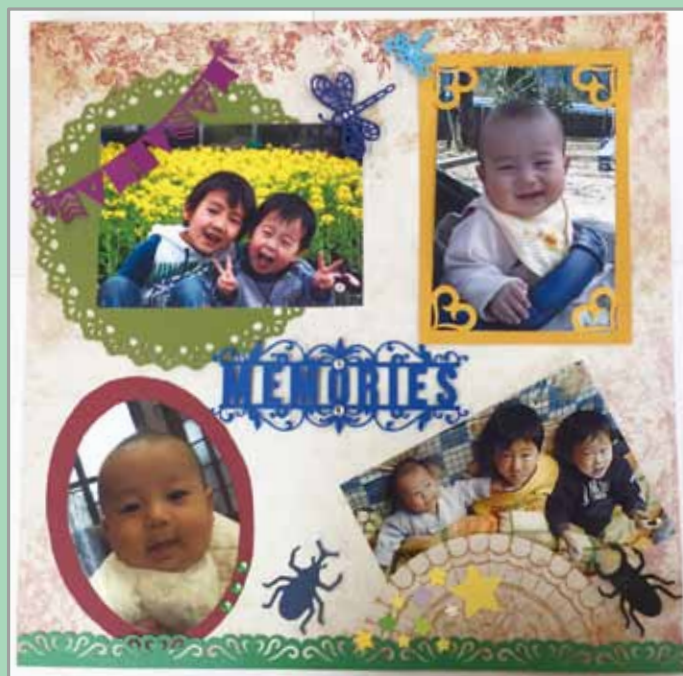
写真のテーマになる言葉を型抜きで抜いたり、スタンプで押し付けたりします。

5、デコレーションする

好きな形に切った紙や、リボン、ボタンなどで、飾りつけましょう。

できあがり！

★スクラップブックングの例



※「スクラップブックングキット」を用意しています。詳細は2Pをご覧ください。

おうちで手作りを楽しもう



ヘスティアが開催している講座の中から、手作りおもちゃの作り方を紹介します。親子で作って遊んでみませんか？

右のQRコードから、**作り方の動画**を見ることができます。



でんでん太鼓

材料



【材料】

チーズの丸い空き箱（フタと身）1箱 はし 1本 ひも 25cm
折り紙3枚 プラビーズ2個（ひもが通るもの）

【道具】

はさみ 木工用接着剤 つまようじ ものさし 接着剤を出す紙 フェルトペン

【作り方】

- ①折り紙であらかじめ直径13cmの円2枚、直径10cmの円1枚を作っておく。
- ②ひもを半分に切り、それぞれにビーズを通し、両端に結び目を作る。
なるべく端っこで結んでね。
- ③10cmの折り紙を4等分にして折り目をつけ、フタの中央に貼る。折り目に沿って、フタと身の側面にペンで印をつける。フタと身をはさみ、印の部分に、はさみで切り込みを入れる。④参照
- ④左右の切り込みには②のひもをはさみ、上下の切り込みには箸をはさみ込む。
切り込みの位置を合わせて、箸が動かないようにふたをはめ込み、接着剤で貼る。
⑤参照
- ⑤接着剤で13cmの折り紙を表と裏に貼り、側面を包み込むようにしっかりと貼りつける。⑥参照
- ⑥折り紙に好きな絵を描いたり貼りつけたりして、楽しもう！
※側面にテープを貼ってもいいですね。



キット販売のご案内★

※いずれも無くなり次第終了

★スクラップブックング キット 1セット350円

【内容】台紙12インチペーパー1枚、6インチレースペーパー1枚、マット紙2枚、クリアケース、飾りパーツなど

※スクラップブックングキットの販売については、販売の日程が決まっています。

【販売日】①7/28（10:00～12:00）②7/29（13:00～15:00）

③8/6（10:00～12:00）④8/7（13:00～15:00）

【販売場所】教育文化会館3F 第3研修室

★てぶくろ人形のキット 白軍手1セット150円 カラー軍手1セット200円

【内容】軍手（白、カラーのいずれか）1枚、発泡スチロールのボール5個、細リボン、刺し目、フェルトなど

【販売日】7/20～売り切れ次第終了

【販売場所】教育文化会館2F 生涯学習課 地域教育係

★まがたま勾玉ペンダント キット 1セット300円

【内容】石材、ひも、サンドペーパーなど

【販売日】7/20～売り切れ次第終了

【販売場所】・教育文化会館2F 生涯学習課 地域教育係

・郷土資料館（橋本市御幸辻 杉村公園内）



てぶくろ人形
キットの一例



スクラップブックング
キットの一例



勾玉ペンダント
キットの一例

【お問い合わせ】

教育委員会 生涯学習課

地域教育係

TEL0736-33-6112

てぶくろ人形

【材料】

軍手（大人用でも子供用でも）1枚
 細リボンまたは毛糸5本（20～25cm）
 発泡スチロールのボール5個
 （大人用は直径2.5cm、子ども用は直径2.0cm）
 刺し目 目10個、鼻5個
 （刺し目がなければ動眼を貼ったり、ペンで書きこんでね）
 フェルト（耳用に適宜）

【道具】

はさみ、木工用接着剤、つまようじ、接着剤を出す紙

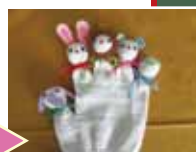
【作り方】

- ①発泡スチロールのボールはできるだけ指先に詰めて、細リボンをしっかりと結ぶ。結び目につまようじで接着剤をつけておくと、ほどけにくい。④参照
- ②目と鼻の位置につまようじで穴をあけ、刺し目の足に接着剤をつけて差し込む。動眼の場合は接着剤で貼り付ける。⑤参照
- ③フェルトを子犬の耳の形に切る（10枚）。
- ④接着剤を紙に出し、乾かし気味にしてから③の耳につけ、軍手にはる。⑥参照
 接着剤が乾くまで動かさないようにする。接着剤は多少はみ出しても、乾くと透明になるので大丈夫。

※発泡スチロールのボールがなければ、綿や端切れを丸めてつめてもできるよ。

★子犬以外にも、子猫やうさぎ、いろいろ作ってみてね！

材料



まがたま

勾玉のペンダント

【材料】

まがたま
 勾玉キット

（教育委員会生涯学習課・郷土資料館で購入できます）

【準備】

コンクリートブロック（または硬くてザラザラしたもの）
 新聞紙、洗面器、水、汚れてもよい服装
 ※削るときに粉が出るので、汚れてもよい場所で作ってね。

【作り方】

- ①勾玉の石材をコンクリートブロックなどにこすりつけ、角を削り取って勾玉の形にする。④参照
- ②手のひらに茶色のサンドペーパーをのせ、軽く円を描くようにこすり、表面を整える。⑤参照
- ③洗面器に水を入れ、黒いサンドペーパーに水をつけながら、勾玉をよくみがく。⑥参照
- ④新聞紙でこすって、ピカピカにする。
 ひもをつけてできあがり。

材料



おうちで本を開いていますか

やってみよう! しらべて



題名/しろくまちゃんのほっとけーき
作/わかやまけん・もりひさし・わだよしおみ
出版/こぐま社

わたし ホットケーキ つくるのよ。
できた できた ほかほかのホットケーキ。
こぐまちゃんを呼んで
いっしょに食べるとおいしいね。



題名/ひもほうちょうもつかわない
平野レミのおりょうりブック
文/平野レミ 絵/和田 唱・和田 率
出版/福音館書店

火も包丁も使わないで、私たちだけでお料理
作ろう。どんな料理ができるかな。



題名/まほうのコップ
原案/藤田千枝 写真/川島敏生
文/長谷川摂子 出版/福音館書店

ガラスのコップに水を入れれば、
まほうのコップのできあがり。
コップの後に置いたものが、大変身～!



題名/のりまき
作/小西英子 出版/福音館書店

おいしいのりまき作れるかな?
まずは大きなのりを用意して…
ほうら じょうずにできました。
おいしいのりまき いただきます。



題名/カンタンなのにかわいい
15分でカフェごはん 夏
著/しらいしやすこ・小澤綾乃
出版/理論社

スムージーにピザトースト、
スパイシーカレーもできちゃう。
おしゃれに かんたんカフェごはん。
春夏秋冬全4巻あります。



題名/中をそうぞうしてみよ
作/佐藤雅彦+ユーフラテス
出版/福音館書店

身近なもので、普段は見えないものを
X線写真で見ることができました。
中を想像する楽しみを味わってください。



みよう! 考えてみよう!



題名/だっぴ!
作/北村直子
出版/こぐま社

「もぞもぞ」→「だっぴ!」と
くりかえすリズム。
脱皮した後の生き物は、
みんなピカピカでツヤツヤ。



題名/しぜんといっしょ1
てのひらかいじゅう
写真と文/松橋利光
出版/そうえん社

かいじゅうなんてどこにもいない?
いるいる。うちの庭にも校庭のすみにも、
よーくさがせば 見つかるよ!



題名/しっぽがない!
コアラとヒトのしっぽのなぞ
文/犬塚則久 絵/大島裕子
出版/福音館書店

骨のある動物にしっぽがないものがあるのはなぜでしょうか?
脊椎動物たちのしっぽのはたらきを
探りながら、しっぽの謎を追いかけてみよう。



題名/こんなしっぽでなにをするの?
共作/スティーブ・ジェンキンス
& ロビン・ペイジ
訳/佐藤見果夢 出版/評論社

どうぶつたちは、目や耳や鼻やしっぽを
使って何をするんだろう。いろいろな
使い方がるんだ!



題名/チリメンモンスターをさがせ!
監修/きしわだ自然資料館
きしわだ自然友の会
日下部敬之
出版/偕成社

チリメンじゃこの中に見つかる
小さな生き物、チリメンモンスター。
きみもさがしてみよう。
チリメン博士になれるかな。

熱中症は 予防が大切です

熱中症は気温や湿度だけではなく、体調や暑さに対する慣れも影響して起こります。

マスクを着用していると体に熱がこもり、気づかない間に脱水症状を起こしてしまうこともあります。

今年の夏は例年以上に熱中症への備えが必要です。

実は多い子どもの熱中症

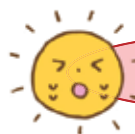
晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、子どもは大人以上に暑い環境にいます。

さらに、小さな子どもは体温調節がうまくできないので、特に注意が必要です。

熱中症の症状

熱中症の症状には、めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、だるさなどがあります。

またひどくなると、会話の受け答えがおかしくなったり、まっすぐに歩けなくなったりします。



熱中症の症状があらわれたら

涼しい場所へ移動し、衣類をゆるめ、横になる。

水分や塩分をとる。



体に水をかけたり、脇の下や太もものつけ根などにぬれタオルをあてたりして、体を冷やす。

★自分で水が飲めないときや意識がないとき、様子がおかしいときは、すぐに救急車を呼び、医療機関で受診してください。



熱中症予防の ポイント



- ① 顔色や汗のかき方は、いつもと違っていませんか。
 - ② 水分をしっかりとりましょう。
 - ③ 少しずつ暑さに慣れていきましょう。
 - ④ 服装に気をつけましょう。(涼しく脱ぎ着しやすいもの)
 - ⑤ とときどきマスクをはずしましょう。
- ・はずしたときは周囲の人と十分な距離をとりましょう
 - ・マスクをしているときは、はげしい運動をさけましょう。



子育て

はっぴい
あとばいす

支援チーム員「ちょっとちゃん」

はっぴいあとばいす、お久しぶりです 😊 ステイホームの間に、うれしい言葉に出会えました 😊
料理研究家のコウケンテツさんの新聞記事です。コロナ社会を生きると題して、直面する不安にどう向き合い、乗り越えていけばいいのか、各界で活躍する人達にたずねたものです。

コウケンテツさんのインタビュー記事の中に、三つの言葉を見つけました。

「家族のために3食を作るのは、僕でもしんどい」

「日本の家庭は手料理ががんばりすぎかも」

「何を食べたより、どう食べたか」

自分が言ってほしいものだけをピックアップしてしまっていると思います。でも、この記事を読んで、私の肩は軽くなりました。
がんばりすぎの人、いませんか？

食事時の雰囲気大切にしましょう。テイクアウトでもデリバリーでも、笑顔で食べられたらOKです。

料理研究家の土井善晴さんも2016年に『一汁一菜でよいという提案』(グラフィック社)という本を書かれています。

ごはんといくさんのおかずのみそ汁を毎日の食事の基本スタイルに…という提案です。メニューの引き出しが少ない私は、この提案にもほっとしました。これを読んでいるあなたが私と同じように、お料理に苦手意識をもっているのなら、

このステイホームが毎日の食事を見直すきっかけになるといいですね、うっふっふ 😊



7月～10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。

【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。



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
7/16・17 16:00～ 7/18 15:00～	WEEKクラフト 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が簡単に作れるよ	小学生 各5名	50円	要 7/15・16・17	きしかみ子ども館 32-5094
7/18・25 15:00～ 7/22 15:30～	作って遊ぼう！ くるくるレインボー	くるくる回すと、シャボン玉みたいに変身するよ！ 楽しく回してみよう！！	幼児親子・小学生 各5名	100円	要 7/17・21・22	友愛児童館 42-5004
7/18 15:00～	手作り工作 ペン立てを作ろう！	アイススティックとかまぼこ板などを使って、ペン立てを作ろう！	小学生 5名	100円	要 7/17	はらだ子ども館 33-0330
7/20・8/17・9/14 10/19 9:30～11:30	それいけ！わんパーク ※県立橋本体育館	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 その家族	1家庭 100円	不要	※福祉課 33-3708
⑦7/25⑧7/29・8/19 ③8/8・11・12	工作教室 消防車の貯金箱	牛乳パック、フェルトなどを使って消防車の貯金箱を作ろう！ ①15:00～②16:00～③14:00～	小学生 各5名	150円	要 7/22・28 8/7・8・11・18	はらだ子ども館 33-0330
7/28～31 16:00～	リサイクル迷路ゲーム を作ろう！	身近にある物を使って迷路を作るよ	小学生 各5名	無料	要 7/25・28・ 29・30	きしかみ子ども館 32-5094
8/1・8 15:00～ 8/5 15:30～	ハーバリウムを作ろう！	かわいくて涼しげな水族館を作ろう♪	幼児親子・小学生 各5名	300円	要 7/31・8/4・7	友愛児童館 42-5004
8/1 ①10:00～②14:00～	うちわづくり	オリジナルのうちわを作ろう！	小学生 各5名	100円	要 7/31	きしかみ子ども館 32-5094
8/1～9/11 (募集期間)	第4回橋本市図書館を使った 調べる学習コンクール	夏休みの自由研究や調べ学習のまとめなどを募集します	小学生以上	無料	要 8/1～ 受付開始	橋本市図書館 33-0899
8/4～7 16:00～ 8/8 15:00～	WEEKクラフト 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5名	100円	要 8/1・4 5・6・7	きしかみ子ども館 32-5094
①8/5 ②8/13 ③8/29	ハーバリウム作り♪	花びらがゆらゆら♪自分だけのオリジナルハーバリウムを作ろう！ ①16:00～②14:00～③15:00～	小学生 各5名	100円	要 8/4・12・28	はらだ子ども館 33-0330
8/8 10:30～	エコバッグ	キャラクターのイラストを描いてオリジナルバッグを作ろう	小学生 5名	150円	要 8/7	名古屋児童館 42-5560
8/19・26 15:30～ 8/22 15:00～	ペンケースを作ろう！	ペットボトルでリサイクル小物を作ろう！	幼児親子・小学生 各5名	100円	要 8/18・21・25	友愛児童館 42-5004
8/21 10:00～15:00	わくわくこみかん	①午前:工作教室 ②③ともに3年生以下保護者要 ②午後:大道芸人「うーちゃん」による大道芸	①小学生 50名 ②市内在住の親子	①200円 ②無料	要 7/29申込開始	学文路地区公民館 34-1546
8/29・9/12・10/10 11:00～	えほんのへや	読書を楽しむ時間で 絵本の読み聞かせや紙芝居をします	小学生 各5名	無料	要 8/28・ 9/11・10/9	名古屋児童館 42-5560
9/2・9 15:30～ 9/12 15:00～	小物入れを作ろう！	紙皿を使って、かわいい小物入れを作ろう！	幼児親子・小学生 各5名	100円	要 9/1・8・11	友愛児童館 42-5004
9/5～6 1泊2日	お月見キャンプ ～月見だんご作り～	だんごを作って、お月見をしよう テント生活や野外炊事をして親睦を深めよう	小学4～6年生 30名	1人 4,000円	要 8/22	紀北青少年の家 22-5530
9/9 16:00～ 9/12 15:00～	プラバンを作ろう！	好きなイラストを描いてキーホルダーを作ろう！	小学生 各5名	100円	要 9/8・11	はらだ子ども館 33-0330
9/11 10:30～	すくすくクラブ ぼかぼかタイム	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 5組	無料	要 9/10	はらだ子ども館 33-0330
9/16・23・30 15:30～	ハロウィン飾りを作ろう！	フェルトでかわいいハロウィンの飾りを作ろう♪	幼児親子・小学生 各5名	200円	要 9/15・19・29	友愛児童館 42-5004
9/26 10:30～	キャラクター キーホルダー	画用紙でキャラクターを作ってラミネート キーホルダーに仕上げます	小学生 5名	50円	要 9/25	名古屋児童館 42-5560
9/26 13:30～14:30	ビブリオバトル	おすすめの本を紹介し合い、一番読みたくなった本を選び ます。発表者・観戦者大募集！	どなたでも	無料	要 発表者9/18	橋本市図書館 33-0899
9/26 15:00～ 9/30 16:00～	コースター作り！	自分の好きなイラストでスタンプを作ってコースターを仕上 げよう！	小学生 各5名	100円	要 9/25・29	はらだ子ども館 33-0330
10月～毎週土曜日 ①14:00～②15:00～	よみきかせ会	絵本や紙芝居のよみきかせ(絵本コーナー)	就学前の幼児と保護者	無料	不要	橋本市図書館 33-0899
10/3 15:00～ 10/7・14 15:30～	ストラップを作ろう！	粘土でかわいいマカロンのストラップを作ろう♪	幼児親子・小学生 各5名	200円	要 10/2・6・13	友愛児童館 42-5004
10/7 16:00～ 10/17 15:00～	UVレジン のアクセサリ	特殊な液を使って、キーホルダーを作ろう！	小学生 各5名	200円	要 10/6・16	はらだ子ども館 33-0330
10/10～11 1泊2日	ハロウィンナイト	今夜は仮装で盛り上がり！ 手作りハロウィンを疑似体験	小学3～6年生 40名	1人 4,000円	要 9/26	紀北青少年の家 22-5530
10/14 10:00～10:30	あかちゃんと 絵本のひととき	絵本をとおしてふれあうひとときを楽しんでいただくよみきか せです(絵本コーナー)	乳幼児と保護者	無料	不要	橋本市図書館 33-0899



保護者向けイベント



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
7/17・9/18 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
7/27 10:00～12:00	図書館探検 ※橋本市図書館	図書館のすみのすみまで探検します。めずらしい本の紹介や読み聞 かせもあり。おひとりの参加でも、親子でもOK。	子育てに関わる人なら どなたでも	無料	要 7/20	※生涯学習課 33-6112
7/31 10:00～	カーネーションクラブ ハーバリウム	お部屋にかわいくて涼しげな飾りを置いてみませんか！	保護者 5名	500円	要 7/30	友愛児童館 42-5004
7/31 10:00～	手作りマスク	マスクとマスクケースを手作ります	市内在住の保護者 5名	300円	要 7/29	名古屋児童館 42-5560
①8/18 10:00～12:00 ②9/15 10:00～12:00	①デコパージュの絵本バッグ ②主体性を育むほめ方・しかり方	①トートバッグにデコパージュして、素敵な絵本バッグを作りますよ ②子どもの主体性を育む、ほめ方・しかり方を考えましょう	子育てに関わる人なら どなたでも	①350円 ②無料	①要 8/11 ②要 9/8	生涯学習課 33-6112
8/22 10:00～15:00	親子で 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	市内在住の親子 5組	10円～	不要	はらだ子ども館 33-0330
8/28 10:00～	エコバッグ	コットンバッグにデコパージュします	市内在住の保護者 5名	300円	要 8/27	名古屋児童館 42-5560
9/4 9:30～11:30	田中博史先生の 子育て講座	「子どもが変わる接し方～子どもと信頼関係を作る秘訣～」 子育て中のパパママはもちろん、子育て支援に興味ある方などに。	どなたでも 70名	無料	要 8/4～28	生涯学習課 33-6112
①9/25②10/23 10:00～	カーネーションクラブ ①ハロウィン飾り ②秋飾り	①ハロウィンの飾りを作りますよ！ ②秋にぴったりの飾りを作りますよ！	保護者 各5名	①350円 ②300円	要①9/24 ②10/22	友愛児童館 42-5004
9/25 10:00～	秋の寄せ植え	季節のお花を寄せ植えします	市内在住の保護者 5名	500円	要 9/23	名古屋児童館 42-5560



ナムルぶっかけうどん

きゅうりをだくの
おもしろそう!



【材料2人分】

きゅうり 1/2 本 プチトマト 2 個 冷凍うどん 2 玉 卵 (S) 2 個
A ナムルの調味料 (中華ガラスープ小さじ1 ゴマ油小さじ1 お湯小さじ1 酢小さじ1)
B つゆの調味料 (しゅうゆ大さじ2 みりん大さじ2 砂糖小さじ 1/2)
だしの素小さじ 1/2 水大さじ2)

【作り方】

- ① きゅうりは洗ってまな板にのせ、両端を切り落とし、めん棒などでたたいてから手でひと口大に割る。(めん棒がなければ、水を入れた 500ml のペットボトルを使っても)
- ② プチトマトはヘタをとり、半分に切る。
- ③ A をボールに入れてよく混ぜ、そこに①②を入れてあえる。
- ④ 耐熱容器に冷凍うどんを入れ、パッケージの表記に従って、レンジで加熱し解凍する。
- ⑤ ④を器に入れてほぐし、③を彩りよく盛りつけ、中央に生卵を割ってのせる。
- ⑥ B をボールに入れてよく混ぜ、⑤に回しかけ、よく混ぜていただく。



サバ缶と夏野菜のマヨチーズ焼き

【材料2人分】

サバ缶 (味噌煮) 1 缶 トマト 1~2 個 なす 1 本 ピザ用チーズ適量
マヨネーズ適量 (お好みで省いても)

【作り方】

- ① トマト、なすは 2cm くらいのいちょう切りにする。
- ② 耐熱容器にサバ缶 (味噌煮) を汁ごと入れてほぐし、①のをのせる。
- ③ ②にマヨネーズをかけ、チーズを散らす。
- ④ ③をオーブントースターで、様子を見ながら約 15 分焼く。

※焦げそうになったらアルミホイルをかぶせてね。

■ズッキーニやしめじなどを加えてもおいしいよ。



栄養士さんからのひとこと

玉ねぎと豚肉の組み合わせは、
夏バテ防止に最適なメニューです。



●栄養士さんのおすすめメニュー

初夏のサンドイッチ



【材料1人分】

食パン6枚切り 1 枚 豚肉バラスライス 30g 玉ねぎ 30g きゅうり 1/4 本
サニーレタス 1/2 枚 トマト小 1 個 サラダ油大さじ1 マヨネーズ適量
A (砂糖小さじ1 しょうゆ小さじ3 酒少々)

【作り方】

- ① 豚肉は小口切り、玉ねぎは半月にスライスする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を入れて炒め、玉ねぎも加えて炒める。
Aの調味料を入れて絡める。
- ③ 食パンを半分に切り、切り口から包丁で切り込みを入れ、袋状にする。
パンの内側にマヨネーズをぬる。
- ④ きゅうりはななめのうす切り、トマトは半月切りにする。サニーレタスは
食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤ 食パンにサニーレタス、①、④の野菜をつめる。

■飾り切りしたゆで卵、スナッペン、ポテトチップスなどを盛り合わせて
行楽のお弁当にはいかがでしょうか。

※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
ヘスティアの活動が
ご覧になれます。

