

げんきっこ

春の号

family



おもな内容

- 2~3 輝く笑顔をもとめて
- 4~5 春のイベント情報
- 6 イクメンパパほか
- 7 読書のページ
- 8 かんたん☆朝ごはん



2月1日隅田地区公民館で親子サークル「なかよし」のみなさんと「かんたん朝ごはん講座」を開きました。

この日のメニューは節分にちなんだ「鬼さんの三色おにぎり」。

お母さんがご飯を作って、子どもたちと一緒に楽しくおにぎりをにぎりました。ウイナーとのりで、デコレーションすると、あちこちのテーブルでかわいい鬼さんができあがりしました。

本日の三色おにぎり

- ・にんじんとれんこん
- ・ほうれん草と卵
- ・しゃけフレークとゴマ

とってもおいしそうなおにぎりの絵本だよ。

笑顔の子育て 応援します



橋本市家庭教育支援チーム「ヘスティア」が生まれ、約5年がたちました。5年の間に、私たちはたくさんの方々と出会い、交流を深めてきました。

私たちはみなさんの笑顔を見るのがとても大好きです。これからも、もっともっと笑顔の花が咲くように願っています。

★「げんきっこfamily」はホームページでもご覧になれます。



橋本市家庭教育支援チーム

子どもを育て、その成長を見守ることは、とっても大変。でも、大きな喜びや発見にもあふれています。家庭は教育の出発点と言われるけれど、忙しい毎日の中で子どもとのコミュニケーションやしつけに戸惑いを感じたり、ひとりで悩むことはありませんか？

橋本市家庭教育支援チーム「ハスティア」は、平成20年に生まれました。「ハスティア」はそんなご家庭でがんばるみなさんと一っしょに、学校・行政と連携をとって、子どもの育ちや子育てを見守っていけるよう、主任児童委員や支援者養成講座修了者等で構成されたチームです。チーム員はともに橋本市で暮らす、子育てを経験してきた先輩ママたち。現在の登録メンバーは29名。もしかしらみなさんと同じ悩みを経験してきたメンバーがいるかもしれません。子育てにちょっぴり疲れたなあと感じたとき、いっしょにお話してみませんか。

「ハスティア」は、講座部、家庭訪問部、広報部の3つのグループに分かれて活動しています。

講座部

園、学校、公民館などの依頼を受け、交流会や体験教室などを開催し、親同士、親と先生などがつながる場を作るお手伝いをしています。

就学時健診時ワークショップ
(西部小学校)



入学や進級をひかえての心構えや学校生活の疑問などを語り合っ、保護者の方々の不安を和らげる場を提供します。就学時健診や学級会に合わせて開催するなど、参加してもらいやすいように工夫しています。

早寝早起き講座(親子サークル「ふれんず」)



クリスマス会(よもやま交流会)



家庭で本にふれあうきっかけづくりとなるように、本の紹介をしたり、読み聞かせを行っています。

スクラップブック講座
(紀見幼稚園)



料理教室やおもちゃ作り、スクラップブックなど楽しく参加できる体験教室を開催し、参加者が体験しながら交流できる講座を企画しています。

スイーツデコのクリスマスリース作り講座
(キオクラブ)



広報部

●朝食レシピ集「かんたん朝ごはん」

毎朝の朝食作りのヒントに。



●親子情報誌「げんきっこ family」

年4回発行。げんきっこ family では子育てに関わる市内のニュースやイベント情報など、身近なニュースを掲載しています。

げんきっこ family の「**おうちで本を開いていますか?**」で紹介している本は、**橋本市図書館**の特設コーナーで紹介されていますので、ぜひのぞいてみてくださいね!



家庭訪問部

親も子も、ひとりひとり個性があり、共にかけがえのないすばらしい存在です。そして共に、自分らしく一生懸命生きています。しかし誰でも時には不安になったり、悩みを抱えることがあるものです。そんな時に、個別に相談のったり、情報提供をさせていただきます。守秘義務は厳守します。

橋本市家庭教育支援チーム「ハスティア」は橋本市教育委員会に属しています。
問い合わせ TEL0736-33-1111 内線 1381

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」

もうすぐ4月。支援チーム員の**我が子新入生エピソード**を紹介します。

- 【その①】ひとりでのお着替えも上手になって、元気な通園が続いたある日、先生から「リュックサックを背負う練習をさせてください」と！ 我が家の入園準備訓練にこの項目はなかった…(ー_ー)!! 先生からのアドバイスを受け、リュックを床に置いて寝ころんで背負うという裏ワザを身につけました(♡♡)♡
- 【その②】ひとり娘の初めての個人懇談。「前の子のイスをけるので困っています」だって(°_°)!! どちらかと言えばおとなしい子と思っていたのに！ 家だけでは気づかない子どもの実態でした。オロオロ、ガックリしているうちに自然になんとかなつたわ~(♡♡♡)
- 【その③】幼稚園のカレーパーティの写真。うちの息子だけ、まっ白いご飯で写っていました。極度の偏食だったので…大学生になった今は何でもモリモリ食べられるようになりました。「昔、肉食べてなかったの、人生だいふ損したわ~」だそうです。

家庭教育支援チーム「ハスティア」は、子育ての少し(かなり?)先輩の集まりです。私たちの強みは子育てのズックケ話に**そんなこともあるかもねえ**と実体験から共感できることです。



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 「デコくらふと&紙皿のコマ」の手作り工作、その他ゲームや紙芝居など、もりだくさん！
 - ・持ち物 上ぐつ、タオル
- ※未就学児は保護者同伴で来てね。

- ・日程・会場（各体育館）
- 4/20 応其小学校 6/1 三石小学校
- 5/18 西部小学校 6/15 柱本小学校
- 5/25 恋野小学校 6/29 信太小学校
- 7/6 紀見小学校



★開所日が変更になりました！

子育て相談サロン

「be with」

困ったことを相談したり、和気あいあいと子育てについて語り合ったりするあったかい空間です。子育てに関心のある方は気軽にお立ち寄りください。

- ・開所日 第2金曜
- ・場所 教育文化会館3階幼児室
- ・問い合わせ 080-6121-6167(松本)



イクメンパパ、見つけた！

たばた あつし
パパ・田端 淳さん
7才
つぐみ
東咲ちゃん(6才)



宿題と一緒にしたり、寝る前に絵本を読んだり、子どもたちと楽しい休日過ごしている田端さんは、毎日の子どもたちのおしゃべりから、普段一緒にいない時でも成長を感じられるのが育児の醍醐味とおっしゃいます。「なぜそれがいいのか」「なぜそれをしたいいけないのか」説明しても理解してもらえないときに、育児の難しさを感じるそうです。

育児以外にも家庭菜園や盆栽など、パパの活躍の場は広そうです。

♥ママからひとこと

子どもたちがまだ赤ちゃんだった時は、オムツ替え、お風呂、寝かしつけなどおっぱい以外の事ならなんでも手伝ってくれました。本当にありがとうございます！今は育児も一段落したけど、これからも家族をいっぱい楽しもうね！

やまがわひでみ
パパ・山川 傑三さん
ひかりさん(15才)
いのり
依愛さん(13才)
つぐみ
清優里ちゃん(1才)



上の子どもさんたちと少し離れて清優里ちゃんを授かった山川さん。

長女、次女の時は、早くひとりでもできるようになってほしかったのに、一番下の娘さんには「そんなに急いで成長しなくても、少しずつもっとゆっくりでもいいよ」と思ってしまうとの事。

家にいる時にはできるだけ育児に携わりながら、趣味のピアノ演奏も楽しんでいる素敵なイクメンパパです。

♥ママからひとこと

このほっとルームの「お父さんのOYAKOひろば」に、いつも清優里といっしょに遊びに行ってくれてありがとうございます！

★お母さんも上の子と離れての出産だったので、ママ友もできないのではと心配していたのですが、今では一緒にあちこちの子育てイベントに楽しく参加できるほどのお友達ができたそうです。

※げんきっこでは、「イクメンパパ」を紹介しています。自薦他薦を問いません。どしどしご応募ください。
教育委員会 家庭教育支援室「げんきっこ・イクメンパパ、見つけた！」係（TEL 33-1111 内線1381）

おうちで本を開いていますか

読むと幸せな気持ちになれる本



ファッションや食べ物などと同じように、読書にも人それぞれ好みが変わってきます。図書館や書店、口コミや書評、橋本市で作成した『どの本もようかな』などのブックリストを参考にして、読むと幸せな気持ちになるあなたのお気に入りの一冊を探してみませんか？今回は、読むと心があたたかくなる「新しい生命の誕生」について描かれた本を集めました。

おへそのあな

作/長谷川義史
出版/BL出版



お母さんのおなかの中の赤ちゃんが、おへそのあなから見えています。家族みんなが赤ちゃんが生まれてくるのを待っています。

たいせつなあなたへ

あなたがつまれるまでのこと
作/サトル・ホウシエリ
訳/おーなり由子
出版/講談社



訳者のあとがきの言葉が、「子どもの誕生」と「親になる喜び・覚悟」を思い出させてくれます。

まだですか？

作/柳生まち子
出版/福音館書店



女の子の後ろに並ぶうさぎさん、さるさん、ふたさんはとてもうれしそうです。とりさんから聞いた「もうすくいいことあるんだって」とは何でしょう。

あかちゃんがやってくる

作/グロリア・コナグ
絵/ヘレン・ワグネル
訳/谷川俊太郎
出版/イースト・プレス



おにいちゃんになる期待と不安をママが優しく受け止めてくれます。

おにいちゃんの心境の変化が見えてきますよ。

うちにあかちゃんがうまれるの

文/いとうえみこ
写真/伊藤泰寅
出版/ポプラ社



6歳のまなかちゃんの目から見える赤ちゃんの誕生と家族の表情を写した本です。

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。

教えて！となりの朝ごはん

春の

かんたん☆
朝ごはん

カレー風味のホットドッグ



【材料1人分】

ホットドッグ用パン 1個
ウインナー 2本 (0.7gウインナーは1本)
キャベツ 1枚 カレー粉 少々
塩こしょう 少々 サラダ油 適宜

【作り方】

- ① フライパンにうすく油をひき、ウインナーを炒める。
- ② ウインナーを取り出しキャベツをいため、カレー粉、塩こしょうで味つけをする。
- ③ ホットドッグ用のパンに①②をはさむ。お好みでケチャップ、マスタードをかける。

ベジタブルピザトースト

【材料1人分】

食パン (6枚切り又は5枚切り) 1枚 たまねぎ 40g ピーマン 1個
ベーコン 2枚 コンソメ (顆状) 小さじ1/2 ケチャップ 大さじ1
マーガリン 小さじ1 とろけるチーズ 1枚 塩こしょう 少々

【作り方】

- ① たまねぎ、ピーマン、ベーコンを5mm角に切る。
- ② フライパンにうすく油をひき①を炒めて、コンソメ、塩こしょうで味つけをする。
- ③ トーストにマーガリン、ケチャップをぬり広げ、②のをせ、とろけるチーズをのせる。
- ④ ③をトースターで焼き、チーズがとろけたら出来上がり。

※時間のある時に①②を作り、小分けにして冷凍しておくとう便利です。



栄養士さんからの
ひとこと



じゃがいものビタミンCは加熱しても壊れにくく、
ビタミンB1、B2、Kなどもたっぷり含まれています。
疲労回復におすすめですよ。



じゃがいもクリーミースープ

栄養士さんのおすすめ

【材料1人分】

むきえび 30g たまねぎ 20g かぼちゃ 30g しめじ 10g
レタス 20g じゃがいも 40g 牛乳 50cc 卵黄 1/3個
水 150cc 中華スープの素 2.5g 塩こしょう 少々

【作り方】

- ① むきえびは塩水で洗う。たまねぎは半月切り、かぼちゃは1~2cmの角切りにし、しめじは茎を切ってバラし、食べやすい大きさに切る。
- ② じゃがいもは皮をむいてすりおろす。
- ③ レタスは手で小さくちぎる。
- ④ 水が沸騰したら、①を加えて煮る。
- ⑤ ④に中華スープの素、②を加え、焦がさないようにしながら③と牛乳を入れる。塩こしょうで味を整える。
- ⑥ 最後に卵黄をとき入れ、火を止めて混ぜる。



※スープをご飯の上にかけて、とろけるチーズをのせ、オーブントースターで焼いたらドリアになるよ。

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はん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。