

げんきっこ

冬の号

family



おもな内容

- 2~3 ほっぷすてっぷイクメンほか
- 4 読書のページ
- 5 イクメンパパほか
- 6~7 冬のイベント情報
- 8 かんたん朝ごはん

このほっとルームでは、月1回日曜日に、お父さんのOYAKOひろばを開催しています。お父さんと子どもがいっしょに、楽しい時間を過ごすことが一番の目的です。

おもちゃで遊んだり、絵本を読んだり、お友だちといっしょにおままごをしたり、日頃顔を合わせないお父さん同士が知り合いになれる素敵なチャンス！子どもが慣れるまで、お母さんも一緒にどうぞ。



お父さんの OYAKOひろば



NPO 法人 橋本おやこ NPO

このほっとルーム（橋本市委託事業）

橋本市神野々368-2 ふれあい会館2F


TEL32-9345

お父さんのOYAKOひろば

日曜(月1回)10:00~12:00 (日程問合せ、申込不要)

ほっぴ☆すてっぴ☆ イクメン





PAPA


① 土日くらいは休ませてくれよ～
② ええっ！ 家事に休みはないのよ！

① ママ～〇〇が泣いてるよ～
② パパ、見てあげてよ！

① 手伝ってあげよか？
② 手伝ってって、私だけが担当！

① 「ママ～ママ～ちょっとお～」
② パパは大きな子ども！！

MAMA



子育てするぞー！の気持ちはあるけど、時間がとれない(´_´) というパパさんへ。

帰宅時刻と子どものお風呂タイムが近いなら、**ただいま！**まずいっしょにお風呂♥はいかが？ 生活の流れの中に子どもと関わる一瞬を組み込んでしまうのです。お風呂の中のくつろいだパパの顔、子どもの心もくつろぎます。すみずみまで洗うことは目標にしませんよ。このお風呂はパパと子どものくつきタイムです。

「行ってきます」「おやすみなさい」のとき、頭なでなで、だっこ、握手、ほっぺにチュー。長さでなくて、ぎゅぎゅっと凝縮した時間を作りましょう。

でも、どうしても実際に子どもとかわる時間がとれないとき(子どもの生活リズムを乱したくないですものね)、ママと二人で子どものことを語り合しましょう。ママの心にゆとりができますよ♥

パパができること ベスト5



- 1 いっしょにお風呂
- 2 いっしょに遊ぶ
- 3 読み聞かせ
- 4 寝かしつけ
- 5 ママの話に耳を傾ける

ママがパパに してほしいこと ベスト5



- 1 寝かしつけ
- 2 いっしょにお風呂
- 3 こどもと遊ぶ
- 4 私の話聞いて
- 5 ひとりの時間がほしい

🌸 ママありがとう

🌸 パパありがとう



厚生労働省のイクメンプロジェクトを紹介します。

イクメンとは、子育てを楽しみ、自分自身も成長する男性のこと。または、将来そんな人生を送ろうと考えている男性のこと。イクメンがもっと多くなれば、妻である女性の生き方が、子どもたちの可能性が、家族のあり方が大きく変わっていくはず。そして社会全体も、もっと豊かに成長していくはずです。イクメンプロジェクトは、そんなビジョンを掲げて発足しました。(厚生労働省 HP より)

ばあちゃん先生の子育て講座

み～んなで子育て

参加無料

90才の現役助産師さんによる、きびしくてあたたかい
ところあたまのお話です。

- ・日 時 平成27年1月17日(土) 14:00~16:30
橋本市教育文化会館 2階大ホール
- ・講 師 坂本フジ卫 氏(坂本助産所 国内最高齢助産師)
著書『大丈夫やで』など
- ・託児あり (申込締切 1月13日)
申し込み・問い合わせ 橋本市教育委員会 社会教育課
TEL33-6112 FAX 33-2657

ママパパ教室

橋本市では妊娠中のママとパパを対象に、「ママパパ教室」を開催しています。

赤ちゃんを迎える準備、妊娠中の食事と歯の健康、お産の流れを知ろうのプログラムが用意されています。

妊娠中からパパ・ママになる心の準備をしてもらうために、保健師、助産師、栄養士、歯科衛生士が、そのお手伝いをさせていただきます。

申し込み・問い合わせ
「ママ/パパ教室」
健康課 33-6111



子育て

はっぴい
あとばいす

「Today」という詩に出会えました。知っている方もいらっしゃると思います。私は、もう子育て終盤しゅうばんです。もっともっと前に、この詩に出会いたかったですね。

専業主婦だった私。夕方になっても、ろくな食事もできあがらず、部屋は片付かず(今も部屋は片付かず…子育てのいそがしさとは関係なかったと納得)でも、体はくたくた。気もちはぐちゃぐちゃ。もともとのんびり屋の私ですが、もうちょっとテキパキできないものかと、自分が自分にダメ出しして、へこんでました。

「Today」の前半は、ちょうど、こんな私とそっくりの状況が書かれています。中ほどは娘と遊んで(?)いた私にダブリます。でも、後半作者(不明ですが)は、へこんでばかりいません。今は、子どもが優先。これでいいんだ。わたしはちゃんとしたわけだと、自分にOK✦を出します。

子育て応援宣言

公園での～んびり遊ぶ親子がいたら、子育て、ちゃんとやってるネとあたたかく見守ります。スーパーで大泣きしている子、買わないよとがんばっているママも、ちゃんとやっている最中なのです。自分でもOK✦出すけれど、一緒に子育てしている相棒が、ちゃんとやってるねって、声をかけてくれたら最高にうれしいですね♥

「Today」は、福音館書店、伊藤比呂美さん訳の絵本『今日』の中で読むことができます。



おうちで本を開いていますか

お父さんとこどもの本



こどもと遊ぶのが苦手なお父さんいませんか？ 絵本なら大丈夫、読むだけでいいんです。上手に読む必要はありません。文章を全部読まなくてもいいんです。お子さんと一緒に絵を見て楽しめればOK。すてきな時間を過ごしてください。

すてきなお父さん



題名/おとうさんはウルトラマン
作/宮西達也
出版/学研



題名/
ほくがあかちゃんだったとき
作/浜田桂子
出版/教育画劇



しかけ絵本です
題名/パパ、お月さまとって!
作/エリック・カール
訳/もりひさし
出版/偕成社

こども大好き!

一緒に読めば なおうれしい



題名/だるまさんが
作/かがくいひろし
出版/プロンズ新社



題名/うんこ!
文/サトシン
絵/西村俊雄
出版/文溪堂



題名/うんちっち
作/ステファニー・ブレイク
訳/ふしみみさを
出版/あすなる書房

お父さんの声で 楽しい落語絵本



題名/じゅげむ
作/川端 誠
出版/クレヨンハウス



題名/ばけものつかい
作/川端 誠
出版/クレヨンハウス



題名/じごくのそうべえ
作/田島征彦
出版/葦心社



みれて・学んで・楽しんで ボランティア体験フェア

- ・日時 平成27年2月1日(日) 9:30~15:00
- ・場所 橋本市保健福祉センター
- ・参加費 無料

- ◆発表コーナー 福祉協力校活動発表・劇・朗読発表・歌・楽器演奏など
- ◆体験コーナー 点字で名刺作り・手話体験・朗読体験・昔のおもちゃ作り
牛乳パックで遊ぼう・ピタッコはがき・キッズ運動・親子体操
絵あわせ・要約筆記体験・傾聴体験・防災トイレの作り方
子育てサポート・音楽体験・マジックなど
- ◆販売コーナー 造花・手芸品・しおり・ミニ色紙・ランチョンマット・バザーなど
- ◆食べ物コーナー パン・コーヒー・うどん・おにぎり・クッキーなど
- ◆活動展示コーナー サークル活動紹介・啓発活動・おもちゃ病院など

問い合わせ

橋本市社会福祉協議会 ボランティアセンター
橋本市ボランティアサークル連絡協議会
TEL33-0294 FAX33-4377



涙あり、
笑いあり

市民子育て講座

お父さんって何？お母さんって何？ ～そして父になる・そして母になる～

子育てのヒントが
いっぱい！

講師 古川淑子氏
(古川カウンセリングルーム代表)

- ・対象 就学前の子供を持つお父さん、お母さん
- ・時間 10:00~12:00 (9:45 受付開始)
- ・日時と場所 (両日の講演内容は同じです)
 - ①1月20日(火) 紀見地区公民館
 - ②2月10日(火) 西部地区公民館
- ・参加費 無料
- ・託児申し込み 先着20名
(締切は開催日1週間前)

託児・講座申し込み・問い合わせ

こども課 家庭児童相談室 TEL33-2111

※託児申し込みの際には
住所、氏名、電話番号、
お子さまの年齢を伝えてください。



イクメンパパ、見つけた！



平日は仕事の帰りが遅いので、お休みの日に食事やお風呂を担当したり、いっしょに絵本や散歩を楽しんでいる大西さん。表紙の取材で『お父さんのOYAKOルーム』におじゃました時、猛琉君と仲良く楽しそうに遊んでいる様子が印象的でした。

「パパ」となついてきてくれたり、おひざにちょこんと座ってくれたりしたときに、育児に携わっていてよかったなあと感じるそう。育児が難しいと思うのは、ご機嫌ななめのときや、なんでもイヤ！と言われたとき。ママじゃないと対応不可能だなあと思うそうです。

映画鑑賞やスポーツ観戦が趣味だそうです。来年の2月に二人目が生まれ、より一層にぎやかになるのが今から楽しみだとおっしゃる素敵なイクメンパパです。

♥ママからひとこと

一緒に遊んだり、話しかけたり、積極的に育児に参加してくれるので、助かっています。

パパ・大西茂季さん
猛琉ちゃん(1才)



※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。

平成26年12月～平成27年3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
水曜 16:00～17:00	ジュニア フットサルスクール	初心者・未経験者のスクールです。 フットサルの楽しさを体験してみてください!	4歳～12歳	300円/回	当日参加可 日程問合せ	県立橋本体育館 32-9660
水曜 ①9:30～ ②11:00～	ファミリースポーツ教室	就学前のお子様に家庭ではできないスポーツを経験 させてみませんか。 幼児1名追加1000円	3～4歳児と その保護者	5140円/10回 託児別途	要 12/28 9:00～ 日程問合せ	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 ばすトレーニングをします!見学・無料体験受付中!	4歳～6歳	3600円/10回	要 受付中 日程問合せ	県立橋本体育館 32-9660
毎週土曜 ①14:00～ ②15:00～	よみかかせ会 (絵本コーナー)	絵本や紙芝居の読み聞かせ(12/27・1/3はお休み) H27.1/31は節分をテーマに14:00～の1回のみ	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
会館日の火曜・水曜・土曜 16:30～	リトルプレイタイム	卓球、なわとび、一輪車などであそぶよ。 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
12/17 15:30～ 12/20 15:00～	お正月飾り	来年はひつじ年!ちりめん、すてきな壁飾りを作ろう!	小学生 各15名	200円	要 12/16-19	友愛児童館 42-5004
①12/17-20 ②H27.2/18-25 15:30～	季節の手作り	①かわいいひつじさんのお正月飾り ②おひなさまの飾り	小学生 各10名	200円	要①12/16-19 ②2/17-24	はらだ子ども館 33-0330
12/19 10:30～	キッズらんど クリスマスパーティーをしよう	クリスマスが近づいてきました。みんなで楽しくパー ティーをしよう!	親子 15組	1人100円	要 12/18	さしかみ子ども館 32-5094
12/20 9:30～11:30	絵本のひろば& おはなし会	絵本の展示や読み聞かせ、紙芝居、手遊び等。おはな し会(10:30～約40分)先着30名にミニプレゼント♪	未就園児 小学1・2年生程度	無料	随時受付	高野口地区公民館 33-3111
12/20 14:00～	ふれあいルーム 吹奏楽ライブ	吹奏楽サークルの人たちのクリスマスライブです。 みんなで聞かされてね。	小学生	無料	不要	名古屋児童館 42-5560
12/24 14:00～	クリスマスパーティ	みんなでクリスマスパーティをしよう。ケーキもあるよ!	小学生 30名	200円	要 12/20	友愛児童館 42-5004
12/24 15:30～	キャンドル工作	ミニろうそくを作って、クリスマスライブを楽しみましょう。	小学生 15名	200円	要 12/20	名古屋児童館 42-5560
12/24 15:00～	クリスマスパーティー ふれあいルーム	別館で楽しくクリスマスパーティーをしよう。 ケーキ…?プレゼント…?	小学生 30名	300円	要 12/20	さしかみ子ども館 32-5094
12/25 10:00～11:00	音楽教室 ハンドベルを楽しもう	楽しいクリスマスメロディーを先生がやさしく教えてくれ るよ!	小学生 10名	無料	要 12/24	はらだ子ども館 33-0330
12/26 13:00～	年末大そうじ	今年1年のよごれを落とし、新年を気持ちよく迎えま しょう。	どなたでも	無料	不要	名古屋児童館 42-5560
12/26 ①10:00～ ②14:00～	年末の大掃除	一年間の締めくくり! 大掃除をして気持ちのいいお正月を迎えましょう。	どなたでも	無料	不要	さしかみ子ども館 32-5094
12/27 10:00～	年末の大そうじ	1年の汚れを落として新年を気持ちよく迎えますよ。	どなたでも	無料	不要	友愛児童館 42-5004
12/27 10:00～	年末大そうじ	一年の汚れを落とし、新年を気持ちよく迎えましょう。	どなたでも	無料	不要	はらだ子ども館 33-0330
H27.1/6・3/4 15:30～ 2/28 10:00～	ハッピー バースデータイム	月ごとに手作りのお誕生会をするよ。 みんなで参加してね。	幼児、小学生	無料	不要	名古屋児童館 42-5560
H27.1/7 13:30～	年のはじめの 魂のひとじがき	大きな紙に今年の思いを一字にこめて 一発勝負!! いざ! 消しゴムはんこもつくるよ!	どなたでも 10名	無料	要 12/26	紀見北地区公民館 33-2867
H27.1/7 14:00～	新春お楽しみ会	お餅を焼いて、おいしいぜんざいを作ろう。 おもしろ紙芝居も読むよ!	小学生 15名	100円	要 1/6	名古屋児童館 42-5560
H27.1/7 11:00～	お正月遊びをして おもちピザを食べよう!	新年の始まりにみんなで正月の遊びをして、おもちピザ を作ろうね!	小学生 30名	100円	要 1/6	さしかみ子ども館 32-5094
H27.1/10 10:30～	名古屋子育て広場 「おやこでヨガ教室」	先生の指導のもと、ヨガを楽しみましょう。 小学生も参加できるよ。	幼児親子・小学生 10組	無料	要 1/9-2/6	名古屋児童館 42-5560
H27.1/10 10:30～	キッズらんど&ジュニアでコラボ おもちピザを作って食べよう!	幼児さん親子と小学生のみなでおもちピザを食べ て、お正月の遊びにもチャレンジしてみよう!	幼児親子 10組 小学生 20名	1人100円	要 1/9	さしかみ子ども館 32-5094
H27.1/17-2/14 15:00～ 1/14-2/4-3/4-11 15:30～	ゆうあい スラップブック	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1/10-16 2/3-13-3/3-10	友愛児童館 42-5004
H27.1/14-2/4-7-3/4 15:30～	ハッピー スラップブック	思い出のスナップ写真をかわいく飾るよ!	小学生 各10名	200円～	要1/10- 2/3-6-3/3	はらだ子ども館 33-0330
H27.1/14 15:30～ 1/17 15:00～	冬の工作教室 雪だるまの巾着づくり	雪の降る季節にぴったりの巾着を作るよ!	小学生 各15名	150円	要 1/10-16	名古屋児童館 42-5560
H27.1/14～16 15:30～ 1/17 15:00～	WEEKくらふと 節分飾り	季節の行事を楽しもう! おに・金棒・いわしのパーツを合紙に飾ります!	小学生 各15名	100円	要 1/10-14-15-16	さしかみ子ども館 32-5094
H27.1/17-21 15:30～	手作り工作 可愛いバタさんケン玉	オリジナルのケン玉を作って遊び!	小学生 各10名	200円	要 1/16-20	はらだ子ども館 33-0330
H27.1/17 詳細問合せ	おやつを作ろう	みんなで楽しくおもちつきをしよう。	県内在住の小学4学生 ～中学生 40名	1000円	要 1/7	紀北青少年の家 22-5530
H27.1/18-3/15 14:00～15:00	こどもと大人のための 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
H27.1/19-2/16-3/16 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、大型遊具で遊ぶ。 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
H27.1/21 15:30～ 1/24 15:00～	かわいいケーキの カラフルコースター	フェルトで作るコースター。プレゼントにもいいね!	幼児親子・小学生 各15組	100円	要 1/20-23	友愛児童館 42-5004
H27①1/21 15:30～ ②2/25 15:30～	ふれあいルーム	①ブラバンを作ったキーホルダー工作 ②ペーパーフラワー工作	小学生 各15名	150円	要 ①1/20 ②2/24	名古屋児童館 42-5560
H27.1/21-28 15:30～ 2/24 15:00～	アイロンビーズ 可愛い3匹のおに	3色のかわいい子鬼の飾りだよ!	小学生 各15名	100円	要 1/20-23-27	さしかみ子ども館 32-5094
H27.1/23-2/13-3/13 10:00～12:00	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	不要	はらだ子ども館 33-0330
H27.1/24 13:30～15:00	おかし作り ロールケーキ	みんなでおいしいロールケーキを作ろう!	小学生 16名 3年生以下保護者同伴	300円	要 1/8 受付開始	西部地区公民館 33-2656
H27.1/28 15:30～	にこにこクッキング ポップコーンを作ろう	ポンポンはじけて楽しいよ!	幼児親子・小学生 15組	100円	要 1/27	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
H27.1/28-31 15:30~	みんなで遊ぼう	大なわとびをしよう!	小学生 各10組	無料	不要	はらだ子ども館 33-0330
H27①1/28 ②2/27 10:30~	キッズらんど	①みんなで豆まきをしよう☆ ②ひなまつりパーティー♪	親子 各15組	①100円 ②1人100円	要①1/27 ②2/26	さしかみ子ども館 32-5094
H27.2/1	こおるどフェスタ in 紀北	太鼓演奏、クラフト体験、模擬店などもりだくさん!	どなたでも	無料	不要	紀北青少年の家 22-5530
H27.2/4 15:30~ 2/14 15:00~	リトルクッキング お菓子作り	ドキドキ・バレンタイン。クッキー作りを楽しみましょう。	小学生 各15名	100円	要 2/3-13	名古屋児童館 42-5560
H27.2/4 15:30~ 2/14 15:00~	わくわくクッキング チョコチップクッキーを作ろう!	今年もバレンタインデーに向けて、チョコチップクッキーをつくろう!誰にあげようか? 持てアロンバンダナ	小学生 各24名	150円	要 2/3-13	さしかみ子ども館 32-5094
H27.2/10-3/11 11:00~	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かかせです。	あかちゃんと保護者 各30組	無料	不要	橋本市図書館 33-0899
H27.2/17~20 15:30~ 2/21 15:00~	WEEKくらふと アイロンビーズでひな飾り	くまさんのおだまり様とおひな様を作ろう! お部屋に飾ってね♪	小学生 各15名	150円	要 2/14・ 17-18-19-20	さしかみ子ども館 32-5094
H27.2/18 15:30~ 2/21 15:00~	まんまるおひなさま	まんまるかわいいおひなさまの壁飾りを作ろう♪	小学生 各15名	150円	要 2/17-20	友愛児童館 42-5004
H27.2/18 15:30~ 2/21 15:00~	季節の手作り工作 ひな飾り作り	手作りのおひなさまで、桃の節句を迎えましょう。	小学生 各15名	200円	要 2/17-20	名古屋児童館 42-5560
H27.2/25 15:30~ 2/28 15:00~	にこにこクッキング クレープを作ろう!	フルーツやクリームを入れてクレープを作ろう!	幼児親子・小学生 各15組	150円	要 2/24-27	友愛児童館 42-5004
H27.2/25-28 10:00~	アイロンビーズ 作って遊ぼう!!	アイロンビーズでコマを作ってみんなで遊ぼう! 他にもいろいろなコマが...	小学生 各15名	無料	要 2/24-27	さしかみ子ども館 32-5094
H27.2/28 10:00~	うきうきクッキング	ハンバーグラッチャを作ろう!	小学生 10名	200円	要 2/27	はらだ子ども館 33-0330
H27.2/28~3/1 1泊2日	小学生だって 卒業旅行	小学校卒業を前に、友達といっしょに楽しい思い出を作ろう。	県内在住の小学6年生 (4人1組) 40名	3500円	要 2/13	紀北青少年の家 22-5530
H27.2/28 14:00~	ふれあいルーム 卓球教室	初めての人でも楽しめます。 卓球クラブの人が基礎から指導してくれるよ。	小学生2年生以上 10名	無料	要 2/27	名古屋児童館 42-5560
H27.2/28 10:30~	キッズらんど&ジュニアでコラボ ひなまつりパーティー♪	幼児さん親子と小学生のみんなでお昼はちらしずしを作って食べようね!	幼児親子 10組 小学生 20名	1人100円	要 2/27	さしかみ子ども館 32-5094
H27.3/4-11 15:30~ 3/7 15:00~	ウェルカムボード	ワンポイントにアイロンビーズを飾るよ。	小学生 各15名	1人100円	要 3/3-6-10	さしかみ子ども館 32-5094
H27.3/7 15:00~ 3/11 15:30~	季節の手作り工作 春の飾り	カントリー調のフレームに春らしい飾りをしましょう。	小学生 各15名	200円	要 3/6-10	名古屋児童館 42-5560
H27.3/11-18 15:30~	手作り工作 カラフルいも虫くん	キュートないも虫くんを動かして遊べるよ♪	小学生 各10名	100円	要 3/10-17	はらだ子ども館 33-0330
H27.3/13-14 10:30~	キッズらんど ネームホルダー	手作りのネームホルダーを作ろうね!	親子 各15組	100円	要 3/12-13	さしかみ子ども館 32-5094
H27.3/14 15:00~ 3/18 15:30~	リトルクッキング たこ焼き作り	アツアツ、おいしいたこ焼きを焼いて食べよう。	小学生 各15名	100円	要 3/13-17	名古屋児童館 42-5560
H27.3/18 15:30~ 3/26 15:00~	お花と鳥のモビール	ブランコに花や鳥がゆらゆらしているよ♪	小学生 各15名	100円	要 3/17-25	友愛児童館 42-5004
H27.3/24~27 15:30~ 3/28 15:00~	WEEKくらふと アイロンビーズのキーホルダー	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15名	100円	要 3/20・ 24-25-26-27	さしかみ子ども館 32-5094
H27.3/25 15:00~	こども茶道教室	先生がやさしく教えてくれるよ。	小学生 12名	150円	要 3/24	友愛児童館 42-5004
H27.5~H28.3	自然体験クラブ	運動公園内、郷土の森の自然の中で、自然観察や野外料理、木工など体験をしよう!	小学3~6年生 20名	要 問合せ	要 1月末	橋本ひだまり倶楽部 090-3659-6432
H27.5~H28.3	トムソーヤ	運動公園内、郷土の森の自然の中で自然遊び、昔遊びを楽しもう!	小学生 25名	要 問合せ	要 1月末	橋本ひだまり倶楽部 090-3659-6432

保護者向けイベント * * * * *

水曜 16:00~17:00	バレエエクササイズ	バレエバーを使ったエクササイズで綺麗な姿勢に♪ 無料体験受付中!	18歳以上の女性	4110円/6回 託児別途	要 12/19 10:00~	県立橋本体育館 32-9660
土曜 14:00~15:15	ベリーダンス教室	魅力的なダンスでお腹痩せ!無料体験受付中!	18歳以上の女性	4110円/6回 託児別途	要 12/20 13:30~	県立橋本体育館 32-9660
木曜 11:00~12:00	KaQila~カキラ~教室	ろっ骨エクササイズ!簡単に楽しく実践できるプログラムです。 無料体験受付中♪	18歳以上の女性	6170円/10回 託児別途	要 12/11 10:30~	県立橋本体育館 32-9660
12/19 10:00~	カーネーションクラブ 干支飾り	すてきなひつじの壁飾りを作しましょう!	保護者 10名	700円	要 12/18	友愛児童館 42-5004
12/19-H27.1/16-2/20 10:00~15:00	ママタイム スクラップブック作り	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	はらだ子ども館 33-0330
12/25 10:00~	ママ倶楽部 来年の干支飾り	毎年恒例になりました! 押し絵で作る来年の干支飾りを作しましょう!	保護者 15名	1000円程度	要 12/24	さしかみ子ども館 32-5094
12/26 H27.1/23-2/27-3/27	カーネーションクラブ スクラップブック作り	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
H27.1/16 10:30~	マザールーム UBレジンのキーホルダー	UBレジンを使って、オリジナルキーホルダー、ブローチを作しましょう。	市内在住の保護者 10名	200円	要 1/15	名古屋児童館 42-5560
H27.1/17-23 10:00~ 1/27 13:30~	ママ倶楽部 アイロンビーズのキーホルダー	大好評、キャラクターのキーホルダーです。 人気者が勢揃い...♪	保護者 各15名	1個 100円 1人5個まで	要 1/16-22-24	さしかみ子ども館 32-5094
H27.1/31 10:00~12:00	ママさんのためのDIY	スギ材を使って、アンティークな鉢入れを作ります。	女性ならどなたでも 15名	1700円	要 1/15	橋本ひだまり倶楽部 090-3659-6432
H27.2/17 10:00~12:00	ママタイム スタッキング小物入れ	コンパクトで~ならべて置きたくなるような~おしゃれアイテムです! いくつか作ってもOKだよ。	市内在住の保護者 10名	1個150円 2個300円	要 2/14	はらだ子ども館 33-0330
H27.2/18-20 10:00~ 2/24 13:30~	ママ倶楽部 桃の節句のひな飾り	ちりめんでおひな様を作ります。	保護者 各15名	300円	要 2/17-19-21	さしかみ子ども館 32-5094
H27①2/20 ②3/13 10:30~	マザールーム	①ペーパーフラワーの花束 ②春のフラワーアレンジ	市内在住の保護者 各10名	①200円 ②600円	要 ①2/19 ②3/12	名古屋児童館 42-5560
H27①2/20 ②3/20 10:00~	カーネーションクラブ	①つるし雛を作ろう ②お花と鳥のモビール	保護者 各10名	①500円 ②300円	要 ①2/19 ②3/19	友愛児童館 42-5004
H27.3/17-13:30~ 3/18-20 10:00~	ママ倶楽部 アイロンビーズのウェルカムボード	素敵なウェルカムボードです。	保護者 各15名	300円	要 3/14-17-19	さしかみ子ども館 32-5094



教えて！となりの朝ごはん

冬の

かんたん☆
朝ごはん

グラタン皿だけで
できちゃう！

かんたんパンキッシュ

【材料1人分】

食パン 1枚（8枚切り） 卵 1個 牛乳 50cc ツナフレーク 30g
キャベツ 30g トマト 30g スライスチーズ 1枚 塩こしょう 少々

【作り方】

- ① キャベツは千切り、トマトを小さめに切っておく。
 - ② グラタン皿に卵を割り入れ、牛乳、塩こしょうをし、かき混ぜる。
 - ③ 食パンを4等分し、①の皿に敷く。
 - ④ ③の中央にキャベツ、ツナフレーク、トマトをのせ、軽く塩こしょうをする。
 - ⑤ ④の上にスライスチーズをちぎってのせ、レンジで2、3分加熱する。
仕上げにオーブントースターで約1分焼いて、焼き色をつけてもよい。
- キャベツやトマトの代わりにミックスベジタブルを使っても。



緑黄色野菜たっぷり！ あったかパンプキンポタージュ



【材料1人分】

かぼちゃ 150g にんじん 50g ブロccoliリー 50g 牛乳 50cc 粒状コンソメ 3g
水 200cc 片栗粉 2g 塩こしょう 少々

【作り方】

- ① にんじんは小口切り、ブロッコリーは小さめの小房に分け、耐熱皿にのせる。ラップをかけ、電子レンジで加熱しておく。かぼちゃはちいさめのサイコロ切りにしておく。
- ② 鍋に水 200cc とかぼちゃを入れ、加熱する。やわらかくなったら、コンソメ、牛乳 50cc を入れ、さらに弱火で煮る。
- ③ ②の鍋の中でお玉の背などを使い、かぼちゃをつぶし、ポタージュ状にする。
- ④ ③に①を入れ、仕上げに水溶き片栗粉を入れ、ひと煮立ちさせ、とろみをつける。味をみて塩こしょうで調整する。

●にんじんを星型やハート型にすると、クリスマスやバレンタインなどの冬のイベントメニューにもなりますよ。

栄養士さんからの
ひとこと



寒い季節には、温かいスープ類を
しっかり食べて、元気で過ごしましょう。



●栄養士さんのおすすめメニュー

冬野菜のカレースープ



【材料1人分】

鶏肉 40g さつまいも 30g にんじん 20g 大根 20g 小松菜 20g
たまねぎ 20g だし汁 250cc 油 2cc 粒状チキンコンソメ 3g
カレールー 15g 片栗粉 2g 塩こしょう 少々

【作り方】

- ① さつまいも、にんじん、大根、たまねぎは、小さめの乱切りにする。
- ② 小松菜は 1 cm ぐらいに切る。
- ③ 鶏肉は 2 cm ぐらいに切り、塩こしょうをする。
- ④ 鍋に油を熱し、③をいため、火が通ったら①を入れて炒め、だし汁を加えて煮る。
- ⑤ 材料が柔らかくなったら、小松菜、コンソメ、カレールーを加え、味をととのえる。
- ⑥ ⑤に水溶き片栗粉を流し入れ、ひと煮立ちさせ、とろみをつける。
あたたかいうちに食べましょう。

