

# なんだろDay

『おにぎらずで、手間いらず!』

要予約  
4/8(金)  
×切

今巻で、人気のおにぎらず。子どもの遠足のお弁当や、ご主人のお弁当にも、ピッタリですよ。みんなで作ってみませんか?



〈日時〉 4月15日(金) 10:00~12:00  
 〈場所〉 ふれあいの丘保健センター 調理室・母子室  
 〈参加費〉 大人¥200程度・食べる子ども¥100程度  
 ※持ってくる物... エプロン・お米一合

# ママ がんばりすぎないで MOM

要予約  
4/12(金)×切  
定員8組

『ママ友作り! たくさんしゃべろうママ仲間』

たくさんしゃべってストレス解消! たくさんしゃべってママ友作り!  
 毎回人気の企画です。予約申し込みはお早目に...



〈日時〉 4月25日(月) 10:30~12:00  
 〈場所〉 つどいの広場ひまわり  
 〈参加費〉 ¥50(お茶代) ※食べ物をお持ち下さい!

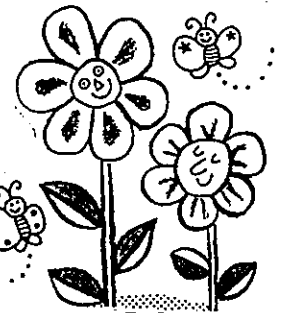


27年度、つどいのひろばのアンケートにおきまして、たくさんのご意見・ご感想をいただき、ありがとうございました。今年度も、たくさんのご利用。

お待ちしております! スタッフ



# 28年度 4月号 つどいのひろば通信



地域子育て支援拠点(一般型)事業  
 玉東町ふれあいの丘保健センター内  
 TEL 0468-85-6557



## 4月の予定

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1 Baby's 体重測定	2
3	4	5 ベビイングリッシュ	6	7	8	9 ママ英語 お茶会
10	11	12 ベビイングリッシュ	13	14	15 ママ3Day	16
17	18	19 ベビイングリッシュ	20	21	22	23 ママ英語 お茶会
24	25 MOM	26 ベビイングリッシュ	27 ママサロン	28	29 ママの会	30

- ※ 平日サロン(ひまわり利用) 利用時間 AM10:00~PM13:00 ※ MOM(ひまわり) AM10:30~12:00
- ※ 金曜サロン(母室・調理室) AM10:00~PM12:00
- ※ フォレストサロン(母室・調理室) AM11:00~PM11:00
- ※ Baby's 体重測定(ひまわり) AM10:30~11:30
- ※ Babyイングリッシュ(ひまわり) AM10:30~11:30
- ※ ママ英語(ひまわり) 第2・第4土曜日
- ※ ベビイングリッシュ(2才4才程度) AM10:00~10:50
- ※ フォレストサロン(5才6才程度) AM11:00~11:50

只今! ママ友作りコンベンション  
 紅茶 コンスープ 5才以上から9才まで

今月の英語のテーマ  
 『1-2-3-4-5』

4/9(水)... ベビイングリッシュで何か  
 あそびたいかな?



# つどいの英語コース

子どもが英語に親しんでもらい、楽しく学ぶことを目的としています。

ベビーイングリッシュ

参加費 無料

毎週木曜日 AM10:30~11:30 (休養含む) つどいの広場ひまわりで実施しています。

対象は、0歳~保育園・幼稚園に通っていない子どもさん！  
※遊みながら英語に慣れしていきます。お気軽にご参加ください。

キッズ英会話

対象は、2歳~6歳(就学前まで)

毎月第2、第4土曜日 つどいの広場ひまわりで実施しています。

※ビギナーコース (2歳~4歳程度) AM10:00~10:50

※ステップアップコース (5歳~6歳の毎長さん) AM11:00~11:50

初めての方は「ビギナー」からどうぞ！

## 今月のレシポ

カンタンレシピ  
アップアップにしよう！

### 手作りピザ

生地から作る！



3月のお金サロで作りました！

#### ＜材料＞

- 薄力粉 ... 200cc
- オリーブオイル ... 大1
- ドライイースト ... 小1
- 塩 ... ひとつまみ
- 砂糖 ... 大1
- ぬるま湯 ... 100~150cc

#### ○生地を作る

- ①ぬるま湯以外の材料を全てボウルに入れて混ぜ、ぬるま湯は様子を見ながら、少しずつ入れ、5分位こねる。
- ②丸めてボウルにふんわりとラップをし、約20分おく。
- ③倍にふくらんだらガス抜きをし、薄く伸ばし、フォークで穴をあける。

#### ○具をのせて焼く。

- ①ケチャップを生地にのせ、薄く広げる。その上に、好みの大きさに切った具材をトッピングして、チーズをのせ、230°~250°のオーブンで約15分焼いて、できあがり！

- トッピングの具材
- ウインナー ... 3~4本
- しめじ ... 1/2パック
- 玉ねぎ ... 1/4こ
- トマト ... 1~2こ
- とけりチーズ ... 適量
- ケチャップ ... //

## 春だ！花粉症だ！

つらい時期-真の只中-

### 花粉飛散スケジュール

- スギヒキ ... 2月~5月
- イネネ斗 ... 3月~6月
- カモガヤ ... 4月~8月
- マダクサ ... 7月~10月
- セイタカ ... 9月~12月
- イチョウ ... 4月~8月

#### 花粉別・気をつけたい食べ物

- スギヒキ類 → 生のトマト
- マダクサ → バナナ、スカー、きゅうり等
- ヨモギ → 人参、セロリ、リンゴ、ウリ類
- カモガヤ → ウリ類、トマト、バナナ、セロリ
- イネ科 → ウリ類、キウイ、オレンジ、トマト

#### ◎ おすすめの花粉症対策

ワセリン... 綿棒で鼻の中に4コマ、鼻の周り、目の周りに塗っておくだけで、花粉を防いでくれます。

- ◎ 発酵食品も毎日取って腸内環境を整え、花粉症の症状を軽減しよう。ヨーグルト、納豆、みそ、しょうゆ etc...
- ◎ 火を通したトマトやホールトマトは花粉症対策におすすめ！

### 3月のなげだろー報告

参加者 9組

3/18(金) 子育てサポート研究所の三浦先生をお呼びして、「ママ達、女性... 役割たくさん！わたしすごい！」と題してみんなで、わたしも探して、おしゃべりしましょ。先生やでいっつーに、ママ達と、みそ、しょうゆ、アスター、... 作りは、みんな笑顔でした。

何ヶ月か、1匹だったうちの金魚が最近元気なくなっていました。でも昨日父が新しい金魚(まだ赤い)を2匹買ってくれ、同じ水そうに入れて、元気よく泳ぎだしました。さみしがたんだなあ... と思いました。仲間ができて、今朝も3匹で嬉しそうに泳いでいました。

### ママのつらさ

久しぶりに長女、7月通信を... して。我が家から学生が帰って来たら、文具に、スチール、ローラー、辞書まで、おどろおどろ。3人の娘、私の小せなたか(?)服、雑貨、などなど！7月までは、お宮さまのやりとり、新聞と、頭がたかどうだ、いいことばかり。おは... ひまわり

胃が痛い。シクシクする。ウーン... 食べずきた。神様、もう、食べません。痛みを取って下さい。少しよくなると、半分しか食べません。に変わり... 痛みが取れると、すっかり忘れていた。家族から、食生活の改善能力ない。食生活の固りと、胃腸、右手に胃薬、左手に食物をむ。

