

NEWS

行ってみよう
子育て支援事業



子育て事業を紹介しす

先月号でお知らせした、子育て支援センター事業に続き、今月号では、「母親クラブ」「ぽかぽかクラブ」「ママカフェスマイル」について紹介します。

どれも事前の予約が不要で、気軽に当日参加することが出来ます。ママ友同士の情報交換や同年齢のお子さんの交流の場として、ぜひ参加ください。

子育て世代包括支援センター「すくすく」

☎582-6045

●母親クラブ

1年間を通して、遠足や工作遊び、運動など、児童館の職員や民生委員のサポートのもと、親子で楽しく活動しています。

■対象

町在住の就園前の親子、祖父母

■場所

児童館

●ママカフェスマイル

お茶を飲みながら、ママ同士で子育てに関する情報交換が出来ます。

■対象

町在住の就園前の親子、祖父母、親のみでもOK！

■場所

ふれあい館



●ぽかぽかクラブ

子育て経験者のスタッフにお子さんを預けて、ママ同士でティータイムを楽しめます。時間内であれば、託児も受け付けています。

■対象

町在住のおおよそ0歳以上の親子、祖父母

■場所

ふれあい館

《共通事項》

■時間

午前10時～11時半

■日程

月に1回実施しています。「イコーゼ！」や「やすらぎ園」で配布の「桑折町子育てカレンダー」もしくは、町ホームページからご確認ください。



interview / 母親クラブに参加して



八巻 茜さん

昨年母親クラブに参加しています。新型コロナウイルスの影響でなかなか外出できない中、こうして近場に、子ども同士で楽しく遊んだり、母親同士で気軽に会話したりできる場所があったなと感じています。



門脇 玲子さん

少し子どもと離れて大人だけでワークショップを行ったり、親子でさんぽをしたり、毎月お母さん方とテーマを考えながら、和気あいあいと楽しい時間を過ごしています。ぜひ気軽にいらしてくださいね。

子育てニュース

戸外活動スタート！

支援センターでは、6月から、新型コロナウイルスに負けないように、体力をつけたり、感性や主体性を育てたりするという意図で、戸外活動を取り入れました。

天候が変わりやすい季節で、なかなか外へ出られない時もありますが、太陽の光を浴びることは、生活リズムを整える意味でも必要なことです。ぜひご参加ください。



ウォーキングチャレンジ事業

(株)タニタと協働したウォーキングチャレンジ事業が昨年8月から3月まで行われました。参加者40人が活動量計を身につけ、健康増進を目指しました。特に歩数が多かった上位者に表彰状を贈りました。

voice

将来周りに迷惑をかけず、健康でいたいと思い事業に参加。毎日2万歩歩き、期間中で体重が4kg減りました。四季折々の景色を見たり、農作業中の人と会話をしたり、楽しみながらウォーキングができました。



菱沼 直巳さん

Recipe

今月の健康レシピ

なすと鶏肉のレモンソースがけ



塩分
1.0g

■材料（4人分）

なす …………… 4個
ささ身 …………… 4本
枝豆 …………… 100g
塩 …………… 適宜
サラダ油 …………… 少々
こしょう …………… 少々
サラダ菜 …………… 適量
ミニトマト …………… 8個

レモンソース

レモンの絞り汁 …………… 1/2個分、塩 …… 小さじ1/2
生姜のみじん切り …… 1/2かけ分、ごま油 …… 大さじ2

■作り方

- ①なすは縦4等分に切り、水につけてアクを抜く。ささ身は縦半分に切る。枝豆はゆでて、さやから出す。
- ②ボウルにソースの材料をすべて入れて混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、水気を拭いたなすを入れて焼く。ささ身を加え、色が変わるまでよく焼き、塩・こしょうする。器に盛り、②のソースをかけ、枝豆を散らす。ミニトマトとサラダ菜を添えて出来上がり。



【1食分の栄養価】 エネルギー 193kcal
脂質 10.5g / 鉄 1.1mg / たんぱく質 15.1g
カルシウム 35mg / 塩分 1.0g

さっぱりレモン味で食欲増進！
しっかり食べて夏バテを予防しましょう。
松本芳江さん、琉愛くん

8 Aug.2020
Calendar

8/5 WED	広報8月号、お知らせ版 夏休み応援塾（～7日）	
6 THU	4か月児健診（R2年3月生、受付：13:15～13:30） 7か月児健診（R1年12月生、受付：13:00～13:15）、ブックスタート	★
7 FRI		★◆
8 SAT		
9 SUN	◎さとう整形外科内科クリニック ☎572-7606	
10 MON	山の日	
11 TUE	健康相談日	
12 WED		
13 THU		
14 FRI		◆
15 SAT		
16 SUN	◎阪内医院 ☎577-2222	
17 MON	小・中学校第2学期始業式	★
18 TUE	子育て支援センターのベビールーム、キッズひろばをご利用の方は、事前に「やすらぎ園」（☎582-6045）に予約してください。	★
19 WED		★
20 THU		★
21 FRI		★◆
22 SAT		
23 SUN	福島県民の日施設無料開放 ◎武田小児科 ☎575-2439	
24 MON	献血	★
25 TUE	幼稚園第2学期始業式	
26 WED		★
27 THU	10～11か月児健診（R1年8、9月生） （受付：13:00～13:30）	
28 FRI		◆
29 SAT	特定健診・がん検診電話予約開始日 桑折学習塾（中学生）開講式	
30 SUN	◎さとうファミリークリニック ☎574-2811	
31 MON		★
9/1 TUE	4か月児健診（R2年4月生、受付：13:15～13:30）、7か月児健診（R2年1月生、受付：13:00～13:15）、ブックスタート	
2 WED	広報9月号、お知らせ版	
3 THU	1歳6か月児健診（H31年1、2月生） （受付：個人通知に記入）	★

●公民館 ●やすらぎ園 ◎休日当番医 ◆母子手帳交付日
【子育て支援センター】：「イコーゼ！」10:00～11:30
★ベビールーム（1か月～1歳5か月ごろのお子さんと保護者）
★キッズひろば（1歳6か月ごろ～就園前のお子さんと保護者）