



# 紫波町子育て応援センターしわっせ

## すまいる 4月号

平成 28 年 3 月発行

〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目 3 番地 3

オパールプラザ2階 紫波町子育て応援センター「しわっせ」

☎019-671-2200 fax019-671-2202

ひろば開所：月～土曜日 9:00～16:00 (日・祝祭日はお休み)



今年は暖冬で、例年よりは過ごしやすい冬でしたね(\*^\_^\*)。いつもより少し早い春の訪れに、心がうきうきしてきます。少しずつお外遊びを楽しめる季節となりました。親子でお外に出て、まわりの小さなお花や風のささやきにも耳を傾けてみてはいかがでしょうか・・・(^\_^)



今

月

の

予

定



### ● 4月生まれのお誕生カード作り 4月6日(水)7日(木)8日(金)

時間：9:30～10:30

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：お誕生カード作り

対象：4月生まれのお友達。予約不要。

今年度の  
お誕生カード  
です。



### ● レッツ☆ゴー広場 ～彦部公民館～ 4月14日(木)

時間：9:30～11:30頃まで(現地集合)

場所：紫波町彦部公民館(紫波町大巻梅ノ木 68-1 ☎676-4670)

内容：彦部公民館を利用して「ひろば」を開催します。

お友だちとたくさんあそぼうね!

彦部地区にぜひ一緒に行ってみましょう!

対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。予約不要。



### ● おたのしみ会 4月20日(水)

時間：10:30～11:00頃まで

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：歌や手遊び、楽しいお話をします。

対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。予約不要。



### ● こいのぼり製作 4月27日(水)

時間：10:00～11:00頃まで

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：親子でこいのぼり作りをします。

対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。予約不要。





# 一時預かりについて



一時預かりを利用したい方は、申請書・健康状態申告書を提出して頂き、面接を行い登録となります。昨年度登録した方も、家庭状況の変更やお子さんの成長（アレルギーや既往歴など）の確認が必要であるため、再度必要書類を提出し再び面接を行います。一時預かりの登録は一年毎になります。 よろしくお願ひします。（一時預かりは満1歳から就学前の町内のお子さんになります。）

旬の野菜を使ってクッキング♪  
ふわふわ♡やわらか食感が不思議！

## 豆腐入りお好み焼き

＜材料＞ 4人分

- ・絹ごし豆腐 100g
- ・薄力粉 150g
- ・卵 1個
- ・水 150cc
- ・かつお節 大さじ3
- ・キャベツ 1/8個
- ・サラダ油、ソース、マヨネーズ  
…それぞれ適量ずつ



※参考図書：メイト

子どもと作る！かんたんクッキング

### \*食材まめ知識\* 「キャベツ」

春のキャベツはやわらかく甘みがあります。胃酸の分泌を抑え、肝臓中の有害な脂肪を減少させる効果があるので、古くから「食べる胃腸薬」として利用されてきました。大きいほど味が良くなりますよ(^\_^)



### ＜作り方＞

- ① 豆腐をボウルに入れて、泡だて器でトロトロになるまで混ぜる。
- ② Aを加えて混ぜる。  
(キャベツは粗みじん切り。卵は割り、溶いておく。)
- ③ ホットプレートで170℃に熱し、油を薄くひいたら、②をスプーンで丸くのせて焼く。5分程焼いたら裏返して、両面を焼く。焼きあがったら、皿にのせて、ソースとマヨネーズをトッピングする。



## 生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

### ① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましよう。

### ② 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましよう。

### ③ うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はおんちタイムをとり、トイレに座りましよう。



～子供が育つ魔法の言葉～

誉めてあげれば子どもは  
明るい子に育つ

「よくやったね」「えらいね」。  
優しい親の言葉は、子どもの心の栄養分。  
親に誉められ、認められれば、人の良い所に気づく明るい子に育ちます。

著者：ドロシー・ロー・ノルト

発行：PHP 研究所

新しい年度がスタートしました。たくさんみなさんに出会える事を楽しみにしています。

今年度も様々なイベントを、一緒に楽しみましよう。

よろしくお願ひします。

しわっせ職員一同

