

離乳食講座 中期・後期



『万能野菜のクタクタ煮』(離乳食 中期)

＜材 料＞(4食分) にんじん1/2個、玉ねぎ1/4個、キャベツ1/8個、だし汁300cc

- ＜作り方＞ ① にんじん、玉ねぎ、キャベツは1cm程の角切りする
② 耐熱容器に入れ電子レンジで600W3分チンする
③ だし汁とチンした野菜を鍋に入れてクタクタになるまで煮込む

『手づかみ食べつくねハンバーグ』(離乳食 後期)

＜材 料＞(10個分) 鶏ひき肉180g、木綿豆腐150g、白ごま10g、ひじき2g、しらす20g
卵1個、クタクタ煮 適量、薄口醤油小1、塩麹小1、ゴマ油 適量

- ＜作り方＞ ① ひじきは水に戻しておく。しらすは熱湯をかけ塩抜きする
ひじき、しらす、クタクタ煮は軽く刻む
② 材料をよく混ぜ合わせる。薄口醤油、塩麹も入れてよくこね混ぜる
③ 子どもが食べやすいようにスプーンで小さく丸める
④ ゴマ油をフライパンに敷いて強火で焼く
⑤ 少し焦げ目がついたらひっくり返して中火で蓋をして蒸し焼きにする

大人が食べても美味しいです。



＜八代市5子育て支援センター＞ お近くのセンターをお気軽にご利用下さい

八代市北部子育て支援センター〈高小原町・しらぬい保育園内〉	TEL 34-1056
八代市子育て支援センター〈豊原上町・高田東部保育園内〉	TEL 31-7468
八代市南部子育て支援センター〈三江湖町・ひので保育園内〉	TEL 33-2393
ひまわり子育て支援センター〈井上町・ひまわり保育園内〉	TEL 34-7008
八代市鏡子育て支援センター〈鏡町両出・文政保育園内〉	TEL 52-1219



八代市委託事業
ふれあい通信 第113号

八代市北部子育て支援センター
TEL 34-1056
平成29年8月・9月号



いないいないばあ～

子どもたちの元気な声と競うように、にぎやかなセミの合唱が聞こえます。夏本番ですね！！

支援センターでも夏の遊びを計画しています。遊びに来て下さいね！

第3回 ママ・マルシェ



7月1日に当支援センターにてハンドメイドの作品販売を行いました。当日は晴天に恵まれ沢山の方においで頂きました。

前回来られた方のアンケートをもとに、パンを買ってその場でゆっくり食べてもらえる場を作ったり、お母さんが買い物をする間子どもたちが遊べる場を作った事で、来られた方に喜んでもらえました。

子育て中のママが一生懸命作った物を喜んで買って下さるお客様、その会話のやり取りが楽しいとよく言われます。気持ちを通じ合える瞬間が「やって良かった」と作家ママ達の元気につながっていると思います。これからも支援センターは子育てママを応援して行きたいと思っています。

来場いただいたお客様、ご協力頂いた皆さんありがとうございました。



8月の予定



アイスクリーム
アイスクリーム アイスクリーム
どこからどこから なめやかな
とけちゃうよ でも
どこから なめやかな

月	火	水	木	金	土
	1. おでかけ広場 宮地ホテルの里	2. ほほえみ広場	3. ふれあい広場	4. 赤ちゃん広場 (保健センター)	5. 園庭開放
7. みんな集まれ 赤ちゃん広場	8. ふれあい広場	9. ほほえみ広場	10. ふれあい広場	11. 山の日	12. /
14. お盆休み	15. お盆休み	16. ほほえみ広場	17. ふれあい広場	18. ほほえみ広場	19. /
21. おでかけ広場 せせらぎ公園	22. ふれあい広場	23. ほほえみ広場	24. ふれあい広場	25. ほほえみ広場	26. 園庭開放
28. デザイン書道 申込必要	29. ふれあい広場 誕生会・身体測定	30. ほほえみ広場 誕生会・身体測定	31. クッキング (申込必要)		

9月の予定



とんぼのめがね
とんぼのめがねは みずいろめがね
あおいおそらを とんだから とんだから
とんぼのめがねは びかびかめがね
おてんとさまを みてたから みてたから
とんぼのめがねは あかいろめがね
ゆうやけぐもを とんだから とんだから

月	火	水	木	金	土
				1. ほほえみ広場	2. /
4. 申込必要 ベビーマッサージ	5. ふれあい広場	6. ほほえみ広場 作業療法士訪問	7. ふれあい広場	8. ほほえみ広場	9. /
11. ふれあい ダンス講座	12. ふれあい広場	13. ほほえみ広場	14. 救急講座 申込必要	15. ほほえみ広場	16. 園庭開放
18. 敬老の日	19. ふれあい広場 誕生会・身体測定	20. ほほえみ広場 誕生会・身体測定	21. ふれあい広場	22. ほほえみ広場	23. 秋分の日
25. 子育て相談日	26. ふれあい広場	27. ほほえみ広場	28. ふれあい広場	29. ほほえみ広場	30. /

広場説明

フレンドリーday...場所のみ開放、お集まりがありません
ふれあい広場...足取りがしっかりしている子どもさんの広場
ほほえみ広場...赤ちゃんの広場
※初めての方・久しぶりの方は、お電話下さい

9月25日(月)「子育て相談日」 10時半～12時

支援センター2階 ひまわりホール・相談室にて

お母さん方のちょっとした生活の悩みや、子育ての疑問などいろんな相談に応じます

1人で悩まないで、ぜひスタッフへ声をかけて下さい
ボランティアの先生方が優しくお話を聞いて下さいます



おでかけ広場 情報

いつもの支援センターではなく、お外で広場を行います。現地集合です

時間 10時半～12時

※歌や手遊びもします

8月 1日 ... 宮地ほたるの里公園
雨天時 : 支援センター

8月21日 ... せせらぎ公園
雨天時 : 支援センター

お知らせ

赤ちゃん広場について

8月 4日(金)保健センター主催の広場に出かけますので、通常のほほえみ広場はありません

みんなあつまれ赤ちゃん広場

8月 7日(月)は5支援センター合同企画のため通常の広場はお休みします

デザイン書道講座

毎回、趣向をかえ行っているデザイン書道
今回は、Tシャツに名前などを布用の絵具と筆で書いてもらう予定です。材料はこちらで用意します
講師は植田 麻衣子先生です

日時 : 8月 28日(月) 10時 ~ 12時

場所 : 支援センター 2階 ひまわりホール

募集 : 親子 8組

材料費 : 1,000円

ヘルスメイト クッキング

親子で簡単に出来るおやつ作りを、ヘルスメイトさんに教えてもらいたいと思います

日時 ... 8月 31日(木) 10時 ~ 13時

場所 ... 松高コミュニティセンター

募集 ... 親子 8組

材料費 ... 無料

メニュー ... 米粉のクレープ
コーンスープ (牛乳入り)

持ってくる物 ... エプロン、三角巾、布巾、
マイ箸・スプーン、ごみ袋(小)、飲み物

8月 1日(火) 宮地ほたるの里公園は川遊びをします。遊びの準備をお願いします

8月21日(月) せせらぎ公園(球磨川河川敷)
水遊びが出来ます
※サンダルが必要です

ベビーマッサージ講座

赤ちゃんの肌にも使える低刺激のオイルで我が子にマッサージをしてみませんか?
澤田 優希先生にマッサージの指導を受けたいと思います

日時 : 9月 4日(月)
10時半 ~ 12時

場所 : 支援センター 2階 ホール

募集人数 : 1歳未満の親子 8組

※初めて体験される方を優先します

費用 : オイル代 300円

※ オイルをお持ちの方はお持ち下さい
参加無料になります

※ バスタオル、お茶を持参して下さい

※ 予防接種後2~3日の方はご遠慮下さい

救命救急講座

八代広域消防署の救急隊員の方にお話をしてもらいます。人形を使つての体験実習もありますので、是非ご参加下さい

日時 : 9月14日(木) 10時半 ~ 12時
(10分前には集合しましょう)

場所 : 八代消防署

内容 : 心肺蘇生法(乳児・幼児)
AEDの使い方
車両見学

募集 : 親子 10組

※申込が必要です詳細は広場でお尋ね下さい

ふれあいダンス講座

遊び歌や運動会などにも使う、ふれあい遊びを入江 浩子先生に習いたいと思います
親子で楽しい時間を過ごしましょう

日時 : 9月11日(月) 10時半 ~

場所 : 支援センター 2階 ホール
※動きやすい格好で来て下さい