

birth

11.1



ともなが りこ
友永 莉瑚 ちゃん

「かわいい宝物♡ だいすきだよ。」

birth

11.2



あらき そうし
荒木 蒼志 ちゃん

のびのびと大きく育ってね♪

birth

11.4



ほんだ りく
本田 利来 ちゃん

ニコニコ笑顔で元気に育ってね♡

birth

11.17



はやしだ だいご
林田 大護 ちゃん

毎日ありがとう！あいしてるよー！

申し込みはコチラ→



birth

11.18



かねがえ はるき
鐘ヶ江 陽伎 ちゃん

毎日笑顔をありがとう。

11 月 HAPPY BIRTHDAY

広報発行月に満1歳を迎える
市内在住のお子さんの写真を募集中！
応募締切は広報発行月の前々月 20 日です。

birth

11.22



ながみね しゅり
長峰 柊李 ちゃん

すくすく元気に育ってね♪

birth

11.21



やまぐち しんよう
山口 真瑤 ちゃん

あなたは家族みんなの宝物だよ☆

birth

11.23



すがさき めとな
菅崎 琴愛 ちゃん

毎日元気いっぱい！大好きだよ♡

birth

11.24



いでた いちご
出田 一護 ちゃん

のびのびと大きくなってね

birth

11.24



なかむら りゅう
中村 琉 ちゃん

いつも最高の笑顔をありがとう♡

birth

11.30



いわみ りりか
石見 梨々花 ちゃん

いつも笑顔と癒しをありがとう！

birth

11.30



たうら にこ
田浦 和呼 ちゃん

幸せな毎日をありがとう♡



しまばら 子育て情報

▶申し込み・問い合わせ先

子育て支援室 ☎ 62-4015

笑顔で子育て育児サークル

どなたでも参加できる育児サークルは、親子で楽しみながら子育てができるよう、情報交換と友だちづくりのきっかけとなる場を設けて、参加者の交流を行っています。

※新型コロナウイルス感染症予防のため、1サークル 10組までの参加としています



◀イベント確認はこちら

イベント名	日時 (10 時～ 12 時)・場所	サークル名
しまばら元気湧くわく体操 & ママと手あそび歌あそび	11 月 1 日 (火) 有明保健センター	きらら kids
よちよちサーキット	11 月 2 日 (水) 霊丘公民館	こいこいひろば
作ってあそぼう (秋)	11 月 8 日 (火) 三会農村環境改善センター	のびのび kids
段ボールであそぼう	11 月 17 日 (木) 杉谷公民館	すくすくげん kids
カレンダーを作ろう (12 月～ 2 月)	12 月 1 日 (木) 安中公民館	にこにこ kids
クリスマス飾り作り I	12 月 6 日 (火) 有明保健センター	きらら kids



よちよちサーキット



作ってあそぼう (秋)

子育て応援講演会 (ながさき県民大学主催講座)

すこやかな育ちのヒント～ 1 歳半、3 歳健診の現場から～

- ▶と き 11 月 26 日 (土)
10 時～ 12 時 (受付 9 時 30 分～)
- ▶ところ 市保健センター
- ▶講 師 大町 あかね先生
(長崎県スクールカウンセラー)
- ▶対象者 市内で乳幼児を子育て中の保護者、
子育て支援関係者や興味のある方
- ▶参加費 無料
- ▶定 員 先着 50 人 (予約制) ※託児可
※託児希望の方は、11月22日までに連絡してください

第 49 回わくわく交流会

～ママのおんがくたい&お楽しみクリスマス会～

- ▶と き 12 月 9 日 (金)
10 時～ 12 時 (受付 9 時 30 分～)
- ▶ところ 市保健センター
- ▶対象者 市内で乳幼児を在宅で育てている保護者
(付き添い可)
- ▶参加費 無料
- ▶受 付 11 月 14 日 (月) ～
- ▶定 員 先着 30 組 (予約制)
- ※パネルシアターや主任児童委員からのプレゼント
もあります

しまばら食育レシピ～地産地消でSDGs～

切り干し大根の煮物



《作り方》

- ① 切り干し大根は水に戻す
- ② 人参、油揚げは細切りにする
- ③ 鍋に油を熱し、①、②を炒めしんなりしてきたら戻し汁を加え、中火で煮込み、汁がなくなるころにAを加え、煮る
- ④ ③を器に盛り、ごまをふる

《材料 (2 人分)》

- 切り干し大根 (乾) …… 30 g
人参 …… 30 g
油揚げ …… 1 枚
切り干し大根の戻し汁
A { 砂糖 …… 小さじ 2
みりん …… 小さじ 2
薄口しょうゆ …… 小さじ 2
サラダ油 …… 小さじ 1
いりごま …… 少々

■ 1 人分栄養価 ■ 【レシピ提供: 食生活改善推進員協議会】 まるっと島原めし▶

エネルギー: 96kcal たんぱく質: 2.5g 脂質: 4.9g 食塩: 1.0g

