

birth
12.1



みうら もも ちゃん
三浦 百桃 ちゃん

いつも癒しをありがとう♡

birth
12.4



やまだ れん ちゃん
山田 廉 ちゃん

朗らかに健やかに育ってね♡

birth
12.6



はやし いお ちゃん
林 依旺 ちゃん

大きく育ってね (^^)

birth
12.6



かとう せんだい ちゃん
加藤 千大 ちゃん

1歳も楽しい思い出を一杯作ろうね！

12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。

申し込みはこちら↓



birth
12.7



うらた いつき ちゃん
浦田 樹 ちゃん

すくすく元気に育ってね。

birth
12.11



まつお わか ちゃん
松尾 和華 ちゃん

笑顔いっぱい♡元気に育ってね！！

birth
12.14



しいな あらん ちゃん
椎名 彩嵐 ちゃん

元気いっぱい遊んで元気に育てーっ！

birth
12.18



まえだ つぐみ ちゃん
前田 緒心 ちゃん

Happy birthday つぐみ

birth
12.19



もりさき そうめ ちゃん
森崎 心梅 ちゃん

いつも癒しをありがとう♡

birth
12.23



おおしま ゆうや ちゃん
大島 悠也 ちゃん

たくさんの笑顔をありがとう！

birth
12.28



きのした かいと ちゃん
木下 凱翔 ちゃん

パパママの宝物♡ずっと大好きだよ！

birth
12.31



ながよし まなと ちゃん
永吉 心翔 ちゃん

すくすく元気に育ってね♡

広報しまばら



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
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
親子でピラティス	12月 7日 (水) 霊丘公民館	こいこいひろば
クリスマス飾り作りⅡ	12月 13日 (火) 三会農村環境改善センター	のびのび kids
しまばら元気湧くわく体操 &お正月飾りをつくろう	12月 15日 (木) 杉谷公民館	すくすくげん kids
しまばら元気湧くわく体操 &かんたん風づくり	1月 4日 (水) 霊丘公民館	こいこいひろば
しまばら元気湧くわく体操 &すごろく遊び	1月 5日 (木) 安中公民館	にこにこ kids



カレンダーを作ろう



クリスマス飾り作り (イメージ)

いっぽ講座 ～初めてのママのための講座～

本市では、初めての出産で育児の不安やストレスの高い時期の母子を対象とした育児支援プログラムを実施しています。育児に孤立する事無く、外の世界に出る「いっぽ」を踏み出せるきっかけとなり、子育てのヒントを学び、子育ての楽しさを感じることを目指します。

▶と き 1月20日、27日、2月3日、10日、17日、24日 (毎週金曜日：全6回)

9時30分～11時30分

▶ところ 市保健センターまたは児童館

▶内 容 ベビーマッサージやあやし歌などを中心とした交流会

▶対 象 市内在住で第一子が生後およそ2カ月 (開始時) の母子

▶定 員 8組

▶料 金 無料

▶申込期限 12月27日 (火)



しまばら食育レシピ ～地産地消でSDGs～

がまだすチヂミ



《作り方》

- ① ちりめんじゃこは湯通しし、水気をきる
- ② 人参はせん切りし電子レンジで30秒加熱する
- ③ にら、肉は細かく切る
- ④ ボウルに薄力粉、ガラスープの素、にら、人参、ちりめんじゃこを入れ、水を入れて混ぜ、さらにチーズを合わせる
- ⑤ フライパンにごま油をしき、肉を炒め、その上に④を入れ、平らにのばす
- ⑥ カリッと色目よく焼けたら返して色よく焼く
- ⑦ Aを合わせてつけだれをつくる
- ⑧ ⑥を皿に盛り、⑦をかける

《材料 (2人分)》

薄力粉	80 g
にら	1/2 束
ちりめんじゃこ	10 g
人参	40 g
とろけるチーズ	40 g
豚バラ肉	40 g
ガラスープの素	小さじ 1/2
水	150 ml
ごま油	小さじ 1
すりごま	小さじ 2
ポン酢	大さじ 4
ラー油	少々
砂糖	少々

◀まるっと島原めし

■栄養価■ 【レシピ提供：食生活改善推進員協議会】

エネルギー：189kcal たんぱく質：7.6g 脂質：8.7g 食塩：1.5g

