

3月 HAPPY BIRTHDAY

birth
3.2



かなさき こあ
金崎 来空 ちゃん
だいすき♡

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

申込みはこちら→



健やかなる成長を
お祈りします



birth
3.4



まつざき しゅんたろう
松崎 春太郎 ちゃん
笑顔いっぱい♪
すくすく育てね☆

birth
3.14



さかもと いおり
坂本 惟織 ちゃん

かわいい笑顔がたくさん見せてね！

birth
3.14



おおしま うらら
大島 宇良々 ちゃん

毎日幸せをありがとう！宝物だよ！

birth
3.25



まつざき ゆのあ
松崎 結暖 ちゃん

世界一可愛いタカラモノだよ

birth
3.30



いのうえ れんや
井上 蓮也 ちゃん

わが家のアイドル
元気に大きくなーれ

birth
3.30



いでた ゆいと
出田 唯翔 ちゃん

元気いっぱい大きくなーれ！





しまばら 子育て情報

▶問合せ先 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 |
|------------------|----------------------|-------------|
| おひな様飾りを作ろうⅡ | 3月1日（水）霊丘公民館 | こいこいひろば |
| ひなまつり会 | 3月2日（木）安中公民館 | にこにこ kids |
| カレンダーを作ろう（3月～5月） | 3月7日（火）有明保健センター | きらら kids |
| のびのびお楽しみ会 | 3月14日（火）三会農村環境改善センター | のびのび kids |
| すくすくお楽しみ会 | 3月16日（木）杉谷公民館 | すくすくげん kids |
| おしゃべり time | 4月4日（火）有明保健センター | きらら kids |
| 春のおはなしいっぱい | 4月5日（水）霊丘公民館 | こいこいひろば |
| こいのぼりを作ろうⅠ | 4月6日（木）安中公民館 | にこにこ kids |



おひな様飾りをつくろう（イメージ）



カレンダーを作ろう（3月～5月）

ぴよぴよひろば（2か月児子育てサロン）

母親同士の交流を通して、乳児期の子育てについての悩みや不安を解消し、子育ての仲間づくりをします。

- ▶と き 毎月第4火曜日 13時30分～15時
- ▶と ころ 市保健センター
- ▶内 容 親子ふれあい遊びやタッチケア、母親同士のふれあい交流、体重測定など
- ▶対象者 2か月児とその母親 ※対象者には随時通知します
- ▶料 金 無料
- ▶申込み 事前に子育て支援室に電話で申し込んでください



しまばら食育レシピ～地産地消でSDGs～

茎わかめチャーハン



《作り方》

- ① 茎わかめ、人参は短めの細切り、青じそはせん切りにする
- ② ちりめんじゃこは湯通しする
- ③ フライパンを熱し、油を入れ、茎わかめ、人参、ちりめんじゃこを炒める
- ④ ③に火が通ったら、ご飯を入れ、炒める
- ⑤ ④に鶏がらスープの素、しょうゆ、塩を加え、味を調える
- ⑥ 皿に⑤を盛り、青じそをちらす

《材料》分量（2人分）

- ご飯……………300 g
- 茎わかめ……………50 g
- 人参……………30 g
- 青じそ……………4枚
- いりごま……………大さじ1
- ちりめんじゃこ……………30 g
- 油……………大さじ1
- 鶏がらスープの素……………小さじ1/2
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………少々



◀まるっと島原めし

■栄養価■

エネルギー：365kcal たんぱく質：8.9g 脂質：9.3g 食塩：1.9g
【レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会】