# 4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➡

birth
**4.2**

大町（おおまち）　健真（けんしん）ちゃん
元気にすくすく
大きくなってね♡

birth
**4.5**

龍田（たつた）　乙葉（おとは）ちゃん
幸せ溢れる未来へ
大きく羽ばたけ！

birth
**4.6**

福田（ふくだ）　紫優（しゆう）ちゃん
たくさん笑って
幸せになろうね！

birth
**4.11**

森本（もりもと）　純連（すみれ）ちゃん
元気に育ってね！
大好きだよ！！

birth
**4.14**

江川（えがわ）　芽咲（めいさ）ちゃん
笑顔いっぱい
元気に大きくな～れ！

birth
**4.26**

大島（おおしま）　凰雅（こうが）ちゃん
いつも癒しの笑顔を
ありがとう♡

birth
**4.30**

吉田（よしだ）　紬乃（つむの）ちゃん
毎日笑顔と癒しを
ありがとう♡

# しまばら 子育て情報

▶申込み・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。

◀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 |
| こいのぼりを作ろうⅡ | 4月11日（火）三会農村環境改善センター | のびのび kids |
| 母の日のプレゼント作りⅠ | 4月20日（木）杉谷公民館 | すくすくげん kids |
| じどうかんであそぼう | 4月26日（水）児童館【予約制】 | はぴぷ kids |
| 母の日のプレゼント作りⅡ | 5月 2日（火）有明保健センター | きらら kids |

春のおはなしいっぱい

こいのぼりを作ろう（イメージ）

## いっぽ講座

ベビーマッサージやあやし歌など初めてのママのための子育てが楽しくなる講座です。

▶と　き　4月21日～5月26日（毎週金曜：全6回）
9時30分～（2時間）※5月8日のみ月曜
▶ところ　保健センターまたは児童館
▶対象者　市内在住で2か月（開始時）の第1子の母子
▶定　員　8人
▶参加料　無料

## ママたちのためのリフレッシュ講座

今回は、フラワーアレンジメントです。ホッとした時間を過ごしませんか。初心者大歓迎です。

▶と　き　4月19日（水）10時～12時
▶ところ　市福祉センター
▶講　師　小原流 柴田 ミホ 先生
▶対象者　市内在住で乳幼児を在宅で育てている保護者
▶定　員　10人
▶参加料　無料（材料費500円）
※託児できます

## しまばら食育レシピ ～栄養バランスのよいお弁当～

### セロリのごま油和え

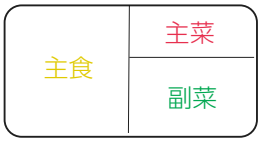
◀その他のレシピ

《材料》分量（お弁当7回分）
セロリ（茎）……2本（200 g）
塩……小さじ1/2
ごま油……小さじ2

【栄養価：1回分】
エネルギー：15kcal　たんぱく質：0.1g
脂質：1.2g　食塩：0.2g

《作り方》
①セロリは筋を取り除いて、斜め薄切りにする。
②鍋に湯を沸かし、セロリをさっとゆで、ザルにあげて水気をよく切る。熱いうちに塩で調味し、ザルにひろげて冷ます。
③ボウルに移してごま油で和える。
【レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会】

～栄養バランスのよいお弁当作りのポイント～
ごはんとおかずのバランスは1：1（主食：主菜：副菜＝3：1：2）




主食……ごはん、パン、めん類
主菜……肉類、魚介類、卵、大豆製品
副菜……野菜、きのこ類、海藻類