

HAPPY BIRTHDAY AUGUST



birth 8.02
やまもと あきひ
山本 旭ちゃん
元気いっぱい育っていこう！



birth 8.03
まつだ しほ
松田 絢凜ちゃん
たくさんさんの幸せが訪れますように♡



birth 8.05
つかはら らく
塚原 楽ちゃん
みんなに愛されてるよ！元気に育て！



birth 8.06
のた かりん
野田 佳凜ちゃん
いつもたくさん笑顔ありがとう



birth 8.07
いずみ ともき
泉 知輝ちゃん
癒しの笑顔ありがとう！



birth 8.08
たかはし みな
高橋 美凪ちゃん
沢山食べて遊んで元気に育ってね！



birth 8.10
いとう けいた
伊藤 慶太ちゃん
元気にたくましくなあれ！！



birth 8.10
うえだ りんか
上田 梨榎ちゃん
たくさん笑って元気に育ってね！



birth 8.14
やすなが はるひ
安永 遥陽ちゃん
これからもたくさん笑って過ごそうね



birth 8.17
よしだ ゆうな
吉田 優奈ちゃん
いつも素敵な笑顔ありがとう！



birth 8.18
ほんだ えみか
本多 笑心花ちゃん
毎日ステキな笑顔ありがとう♡



birth 8.24
まつもと さく
松本 朔空ちゃん
元気に大きく育ってね☆



birth 8.25
しばた りつ
柴田 璃律ちゃん
いつもニコニコ笑顔ありがとう



birth 8.30
むらさと りゅうおん
村里 徠羽音ちゃん
毎日癒しをありがとう♡



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
締切りは広報発行月の前々月20日です。

▼申込み





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。

イベント情報



イベント名	日時(10時~12時)・場所	サークル名
作ってあそぼう(夏)	8月2日(水) 霊丘公民館	こいこいひろば
夏のおはなしいっぱい	8月3日(木) 安中公民館	にこにこ kids
キーホルダーを作ろう	8月8日(火) 三会農村環境改善センター	のびのび kids
親子 de リトミック	8月17日(木) 杉谷公民館 【予約制】10組まで	すくすくげん kids
ちやぱちやぱ水あそびⅡ	8月23日(水) 児童館【予約制】	ぱぴが kids
敬老の日のプレゼント作り1	9月5日(火) 有明保健センター	きらら kids
カレンダーを作ろう	9月6日(水) 霊丘公民館	こいこいひろば



親育ち講座「FE」 ～完璧な子育てはありません！～

と き 8月28日(月)インタビュー
9月4日(月)、11日(月)、20日(水)、25日(月)、
10月2日(月)、11日(水)、16日(月)、
23日(月) 全8回 10時～12時
ところ 有明保健センター
対象者 市内在住で1歳から小学
就学前までの乳幼児を持
つ親
定 員 12人※託児ができます
参加料 無料



ママたちのためのリフレッシュ講座

と き 9月14日(木) 10時30分開始
ところ 市福祉センター
講 師 佐藤美由紀先生
内 容 親子deストレッチ
対象者 市内在住で乳幼児を
在宅で育てている親
定 員 先着13組(予約制)
参加料 無料
受付開始 8月24日(木)～



PC・スマホ用



LINE用



しまばら食育レシピ ～お弁当におすすめの一品～

カボチャのサラダ



材料・分量(お弁当2回分)
カボチャ・・・100g
小松菜・・・40g
スライスハム・・・1枚
レーズン・・・大さじ2
マヨネーズ・・・大さじ2

《作り方》レシピ提供：食生活改善推進員協議会

- ① カボチャはやわらかくなるまでレンジで加熱し、粗くつぶす。
- ② 小松菜は茹でて2cmぐらいに切る。
スライスハムは1cm角に切る。
- ③ ①、②、レーズンをマヨネーズと和える。

■栄養価(1回分)

エネルギー：170kcal たんぱく質：3.2g
脂質：10.6g 食塩：0.5g

～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

主菜

副菜

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