



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
救急救命を学ぼう	10月3日(火) 有明保健センター	きらら kids
こいこい運動会	10月4日(水) 霊丘公民館	こいこいひろば
ボールテントで遊ぼう	10月5日(木) 安中公民館	にこにこ kids
ハッピーハロウィンⅠ	10月10日(火) 三合農村環境改善センター	のびのび kids
ハッピーハロウィンⅡ	10月19日(木) 杉谷公民館	すくすくげん kids
秋のお茶会	11月1日(水) 霊丘公民館	こいこいひろば
交通安全教室	11月2日(木) 安中公民館	にこにこ kids



島原市子育て応援講演会

と き 10月28日(土)
10時~12時(受付9時30分)
と ころ 市保健センター
講 師 長崎県立長崎図書館(ミライオン図書館)
館長 池田 浩先生
内 容 次代を生きる我が子を育むために
~ことばの力を強くする~
定 員 先着30人(予約制)
※託児希望の人は10月20日(金)
までに申し込んでください。
対 象 者 興味のある人、乳幼児の保護者、
子育て支援関係者
参 加 料 無料
受付開始 10月2日(月)~

ママたちのためのリフレッシュ講座



どちらの講座も市内在住で、乳幼児を在宅で育てている保護者が対象です。

「親子 de ピラティス」

毎回人気の講座です。
お申し込みはお早めに。



と き 10月18日(水)
と ころ 市福祉センター(1F 大ホール)
講 師 Fumi 先生
定 員 13人
参 加 料 無料
持 参 品 飲み物、タオル
マットorバスタオルなど
受付開始 9月27日(水)~

「フラワーアレンジメント」

たまにはお子様と
離れてお花を活けて
みませんか?



と き 11月8日(水)
と ころ 市保健センター(研修室)
講 師 小原流 柴田ミホ先生
定 員 10人
参 加 料 無料(材料費500円)
※託児ができます。
受付開始 10月18日(水)~

しまばら食育レシピ ~ お弁当におすすめの一品 ~

鮭の香り漬け



《作り方》レシピ提供：食生活改善推進員協議会

- ① パプリカは千切り、玉ねぎは薄切りにする
- ② Aの調味料を混ぜ合わせておく
- ③ 鮭は塩こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす
- ④ フライパンに油をしき、③を並べて焼き、鮭に火が通ったら取り出す
- ⑤ ④のフライパンで①を炒め、②を入れて野菜に火が通るまで炒める
- ⑥ ④に⑤をかける

■栄養価(1回分)

エネルギー：122kcal たんぱく質：9.9g
脂質：4.8g 食塩：1.0g

~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)

材料・分量(お弁当2回分)

鮭の切身(無塩)・・・40g×2切れ
塩こしょう・・・少々
小麦粉・・・少々
油・・・適量
玉ねぎ・・・40g
パプリカ・・・30g
A 酢・・・小さじ1
濃口醤油・・・小さじ1
酒・・・小さじ1/2
砂糖・・・小さじ2弱
ごま油・・・小さじ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