January HAPPY BIRTHDAY

おたんじょうび
おめでとう！

我が家の癒し、ニコニコふうちゃん♡

これからも家族みんなでいっぱい笑おうね♡

ウチの天使＊ねぇねに負けるなぁww

生まれてきてくれてありがとう☆

にこにこ元気に大きくなぁれ

我が家の癒し☆大好きだよ!!

写真募集中

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

祝 100歳 おめでとうございます

大正14年生まれ

まつもと
松本 トミヱさん(11月24日生)

みやざき
宮﨑 アヤ子さん(12月５日生)

子育て支援室（☎62-4015）
市保健センター内（霊南二丁目45）
E-mail：kosodate@city.shimabara.lg.jp

子育て情報

イベント情報

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。

イベント名	日時・場所		サークル名
元気湧くわく体操＆おはなしいっぱい	1 月 8 日(木)	有明保健センター 10時～12時	きらら kids
からだすっきりストレッチ	1 月20日(火)	市保健センター 10時～12時	ぱぴぷ kids
よってかんね	1 月21日(水)	とるっと･イオン島原店 14時～15時30分	とるっとひろば
バレンタイン	2 月10日(火)	市保健センター 10時～12時	ぱぴぷ kids

※リフレッシュ講座の申込みでわからないことがあれば、支援室まで問合せてください。

おはなしいっぱい

からだすっきりストレッチ

ママたちのためのリフレッシュ講座「すっきりストレッチ」

初めての人も楽しく参加できる講座です。
体を動かしてリフレッシュしませんか？

と　　き　2月17日(火)　10時30分～11時30分
と こ ろ　市保健センター(ホール)
　　※変更の場合があります
講　　師　北島 由美子 先生
定　　員　13組　※親子参加
参 加 料　無料
申込開始　1月27日(火)

しまばら食育レシピ ～行事食～

伊達巻

■材料・分量（5人分）

はんぺん……110g
卵……M４個
A
- みりん……大さじ１
- 砂糖……大さじ１
- 塩……少々
- 薄口しょうゆ……大さじ１

《作り方》レシピ提供：食生活改善推進員協議会

① オーブンを200℃に予熱する。
② クッキングシートで20×20㎝の箱型を作る。
③ フードプロセッサーに卵とちぎったはんぺん、Ａを入れ、なめらかになるまで撹拌する。
④②を天板におき、中央から静かに③を流し入れる。
⑤ 200℃のオーブンで10分焼き、さらに180℃で10分焼く。焼きあがったら熱いうちに巻きすの上に置き、型をはがし2㎝間隔に浅く切れ目を入れてから巻きすで巻き、輪ゴムで数か所止めて縦に立て、粗熱をとる。
⑥ さらに冷蔵庫で１時間ほど冷やし、食べやすい大きさに切り分ける。

毎月19日は「食育の日」！
心もからだも健康で元気に過ごすために、普段の食生活を振り返り、食育に取り組んでいきましょう。