



子育て情報



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
母の日のプレゼント	5月7日(木) 杉谷公民館 10時~12時	すくすくげん kids
元気湧くわく体操&ふれあいあそび	5月26日(火) 市保健センター 10時~12時	ぱぴぷ kids
よってかんね	5月28日(木) とるっと・イオン島原店 14時~15時30分	とるっとひろば



リフレッシュ講座

こどもと離れて自分の時間を楽しみませんか？
初めての人でも、優しく教えてもらえます。

トールペイント

と き 5月11日(月) 10時~12時
と ころ 市保健センター (研修室)
※変更する場合があります。
定 員 10人 ※託児があります。
講 師 大場 順子 先生
参 加 料 無料 (材料費 500円)
受付開始 4月20日(月)~



フラワーアレンジメント

と き 6月3日(水) 10時~12時
と ころ 市保健センター (研修室)
※変更する場合があります。
定 員 10人 ※託児があります。
講 師 柴田 ミホ 先生
参 加 料 無料 (材料費800円)
受付開始 5月13日(水)~



画像はイメージです

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

しまばら食育レシピ~冷凍野菜の活用~

レシピ提供：食生活改善推進員協議会

あめ色玉ねぎチーズトースト



■材料・分量 (2人分)

冷凍玉ねぎ(薄切り).....200g 塩こしょう.....少々
バゲット.....2枚 サラダ油.....大さじ1
ピザ用チーズ.....30g

《作り方》

- ① フライパンにサラダ油をひき、凍ったままの玉ねぎを入れ、中火にかけ、焦がさないように気を付けながら、あめ色になるまで炒める。
- ② バゲットの上に①をのせ、チーズを散らし、オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。

《ポイント》

冷凍玉ねぎを使用することで、時短であめ色玉ねぎができます！

■栄養価 (1人分)

エネルギー 210kcal たんぱく質 6.7g 脂質 10.3g 食塩 1.0g

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。



May HAPPY BIRTHDAY

おたんじょうび
おめでとう!



くさの つき
草野 月咲ちゃん

癒しのつきちゃん♡大好きだよ♡



いけだ まこ
池田 茉瑚ちゃん

我が家の天使、茉瑚☆大好き



もりもと あさ
森本 杏咲ちゃん

あさちゃんらしく、のびのびと大きくなってね♡



ほしの ひでほ
星野 秀穂ちゃん

輝く笑顔、我が家の太陽です!



いくち そうこ
井口 颯悟ちゃん

元気に楽しくすごそうね!



おおむら かなこ
大平 夏菜子ちゃん

元気に育ってね! 大好き!



いけがみ ひまり
池上 陽梨ちゃん

ニコニコ笑顔ですくすく育ってね



ながやま せいだろう
長山 惺太郎ちゃん

元気に育ってね!



ながやま ひなた
長山 陽奈詩ちゃん

すくすく育ってね!



ふじもと とき
藤本 都綺ちゃん

元氣いっぱい大きくなーれ!



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

