



令和元年度 こどもセンター だより



センター利用についてのお願い

これから感染症が増える時期です。感染拡大防止のために、ご利用のお子様の他に同伴者の方、その他同居している家族の方が体調を崩している場合（インフルエンザ・胃腸炎などによる発熱・咳・鼻水・下痢・おう吐など）には、利用をお控えいただきますよう、お願いいたします。



こどもセンター（生涯学園都市会館内“まなび学園”）
〒025-0075 花巻市花城町1番47号
TEL：0198-21-4388 FAX：0198-24-5055
○こどもセンター ひろば（9～16時）※祝日除く
○子育て相談（8時30分～17時15分）
○はなまきファミリー・サポート・センター（9時～17時）
※土日祝を除く TEL&FAX 0198-24-5055
メールアドレス（共通）：
kodomo_c@city.hanamaki.iwate.jp

1月の予定

令和元年12月20日発行

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
~1/3まで年始のためお休みです						
5	6 中ホール開放day 10:00～11:00 場所：まなび学園 2F中ホール ※事務室で受付をしてからお越しください	7 子育て相談 10:30～11:30	8	9 子育て相談 14:00～15:00	10	11 ピアノ連弾コンサート 時間：10:30～11:30 場所：ライブスタジオ 演奏：キャトル ※通常のイベントと開催時刻が異なります。 ご注意ください！
12 子育て相談 10:30～11:30	13 成人の日 こどもセンターはお休みです。	14 子育て相談 10:30～11:30	15	16 子育て相談 14:00～15:00	17	18
19	20 中ホール開放day 10:00～11:00 場所：まなび学園 2F中ホール ※事務室で受付をしてからお越しください	21 子育て相談 10:30～11:30	22	23 子育て相談 14:00～15:00	24 試食付き！食育講話 「～子どもの食事 新常識～」 10:30～11:30 場所：花巻保健センター 講師：健康づくり課栄養士	25 子育て相談 10:30～11:30
26	27 中ホール開放day 10:00～11:00 場所：まなび学園 2F中ホール ※事務室で受付をしてからお越しください	28 子育て相談 10:30～11:30	29	30 子育て相談 14:00～15:00	31	

申込受付開始 12月20日（金）～
先着15名 託児10名まで
※花巻市民の方優先
【注意!!】会場は“花巻保健センター”
です!!お間違えありませんように!



☆“こどもセンターのおたより”は、ホームページからも見るができます!

花巻市 こどもセンター





**こどもセンター事業
「食育講座」の中から
親子クッキングの様子
をご紹介します**

11月15日の食育講座は、市健康づくり課栄養士の多田さんによる「親子で楽しくクッキング教室」を開催しました。グループに分かれ、上手に役割分担をしながら頑張っておりました☆



～メニュー～
*混ぜおにぎり
*カラフルだんご汁
*チキンマーマレード焼き
*リンゴとトマトのゼリー



<参加者の感想>

「子どもが“自分でやりたい”と楽しそうに手伝いをしてくれて良かった」「団子に野菜を混ぜると食べてくれた」「包丁を使わなくても子どもに手伝ってもらえることが意外とあると実感した」

チキンマーマレード焼き (5人分)

<材料>

- とり肉
- マーマレード
- ポン酢
- サラダ油

<分量>

- 150g
- 大さじ2
- 大さじ2
- 小さじ1

<作り方>

- ① とり肉を等分に切る。
- ② ビニール袋にマーマレードとポン酢を入れ、その中にとり肉を入れてよくもみこむ。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、漬け込んだ汁ごと入れて中火で焼き色がつくまで焼く。

料理のお手伝いは、食への関心を深める絶好のチャンス♪

親子で一緒に調理をすることで、普段苦手な食材も食べられるようになることがあります。

自分が頑張っておいた料理、そしてたくさんほめられたという経験は、特別に美味しく感じ、食が進むのですね♪

子どもの発達に合わせて、色々な経験をさせてあげましょう。

<お手伝いの一例>

- ラップや茶碗を使っておにぎりをにぎる
- きのことレタスをちぎる
- だんごをこねる
- バナナをフォークで切る
- にんじんの型抜き
- 盛り付け、配膳 など
- 卵を割る、混ぜる
- トマトのへたを取る



家族で楽しい食卓を囲むことは、子どもにとって心の栄養にもなりますね☆

はなまきファミリー・サポート・センター

Q. どんな時に援助をしてもらえるの？



A. 保育園や幼稚園、学童への送迎。通院や学校行事、リフレッシュしたい時等のあすかり。みなさんの子育てをお手伝いします！ただし、ファミサポでは家事援助は行っていません。お困りの方はいつでもご相談下さいね！

ご相談は来所でも♪電話でも♪
平日 9:00~17:00

TEL 0198-24-5055