



3月の予定

令和2年2月18日発行

お知らせ

2月12日(水)～3月15日(日)は、まなび学園が確定申告会場となっております。駐車場が大変混雑する事が予想されます。センターにお越しの際は、駐車場入り口の警備員さんに「こどもセンターに遊びに来ました」と伝えていただければ優先的に案内させていただきます。

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)
 TEL&FAX 0198-24-5055
 メールアドレス(共通):
kodomo_c@city.hanamaki.iwate.jp

日	月	火	水	木	金	土
1	2 季節のイベント うれしいひなまつり	3 相談 10:30～11:30	4 子育てミニ講座 「消しゴムはんこを作ろう」 10:30～11:15 場所:まなび学園 ライフスタジオ 講師:こどもセンター指導員	5 相談 14:00～15:00	6	7
	新型コロナウイルス対策のため 中止となりました					
8 相談 10:30～11:30	9 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お越しください♪	10 相談 10:30～11:30	11 先着15名 託児10名 ※花巻市民の方優先 申込受付:2/19(水)～電話受付不可	12 相談 14:00～15:00	13	14
15	16 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お越しください♪	17 相談 10:30～11:30	18	19 相談 14:00～15:00	20 春分の日 こどもセンターは お休みです	21 相談 10:30～11:30
22	23 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お越しください♪	24 相談 10:30～11:30	25	26 相談 14:00～15:00	27	28
29	30 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お越しください♪	31	☀️「うさぎちゃん・くまちゃんルーム」で水分補給できます。(お家から持参した水かお茶のみ)ジュースやおやつ・お弁当などの飲食は、事務室奥の「おしゃべり場」をご利用ください。授乳の際は事務室内の授乳室をご利用ください。	☀️こどもセンター「ひろば」は、生後1か月から就学前のお子さんが、お家の人と一緒に遊ぶ事ができる施設です。		

こども図書室で絵本を借りる際は、絵本を入れる袋をご持参ください!

☆ “こどもセンターのおたより” は、ホームページからも見る事ができます

花巻市 こどもセンター



今月は1月に行われた「季節のイベント」や「食育講話」の様子をご紹介します。

季節のイベント

1/11(土)ピアノ連弾コンサート



キャトルのお2人による、ピアノ連弾生演奏
ディズニーメドレーでは思わず拍手も♪

岡本久美子先生、吉田真紀子先生
ありがとうございました!!

先生方とバイバイ
たっち♪楽しかったね♡



食育講話

1/24(金)「こどものお食事 新常識」 講師：市健康づくり課 栄養指導員

食物アレルギーや栄養素などについてお話がありました。

これまでの食物アレルギーは、子どもの消化機能が整わないうちに食べることでアレルギーが起こると考えられていました。しかし、実は荒れた皮膚にアレルギーの元となる食物の粒子が付くことでアレルギーが起こることが分かってきました。アレルギー予防には、生まれた時からスキンケアをし、肌のバリア機能を保つことが大切です。

また、乳幼児期は食習慣の基礎がつけられる大切な時期。この時期から、将来、生活習慣病にならないよう脂質や食塩を減らし、食物繊維やビタミン、カルシウム等を増やすよう意識しましょう。

講師：市健康づくり課 栄養指導員
～今回の試食～



・骨コツ元気！ミルクチャウダー
・小松菜がんづき

骨コツ元気！ミルクチャウダー（6人分） 手軽にカルシウム・鉄分補給！

＜材料＞	＜分量＞		
じゃがいも	150g	① じゃがいもとにんじんは皮をむき角切りにする。	
にんじん	30g		
高野豆腐	1枚		② 高野豆腐は水で戻し、細かく短冊切りにする。
あさり水煮	60g		③ ブロccoliはよく洗い、小房に分けておく。
水	700cc		④ 鍋に分量と水とコンソメ、①を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
コンソメ	2個	⑤ ④に高野豆腐・あさり水煮・牛乳・ブロッコリーを加え、軽く火を通す。	
牛乳	200cc	※大人はお好みで黒コショウを入れてもOK	
ブロッコリー	100g		

簡単！ストレッチ体操

育児に疲れはつきもの。いつでもどこでも手軽にできるストレッチをご紹介します☆

- ① 右・左
 首をゆっくり左右に曲げます
- ② 反対側も同様に
肩や二の腕を伸ばします
- ③ 肩をグーッと上げて
ストンと下します
- ④ 手を前に伸ばし背中をほぐします
- ⑤ 後ろで手を組み胸を広げます

1日の中で、ホッと一息つける時間を見つけて、心と体をほぐしてあげてくださいね♡

はなまきファミリーサポートセンター

Q. 援助中、あずかり会員さんの家の物を壊してしまったらどうなるの？



A. その様な時のために、お互いが安心して利用できるよう花巻市では「あずかり会員傷害保険」「賠償責任保険」「おねがい会員傷害保険」の3つの保険に加入しています。安心してご利用ください。



ご相談は来所でも♪電話でも♪

平日 9:00~17:00 TEL 0198-24-5055