



子育て支援センター情報



子育て中の皆さんへ 本市では3ヶ所の子育て支援センターを開設しています。どのセンターもご自由にご利用いただけます。

のんびり広場

日にち	活動予定
5/12	波野保育園のさつま芋苗植えに参加しよう！ (汚れても良い服で参加下さい) 波野ふれあい公園に行こう！
5/19	竹原牧場にピクニックに行こう！(9:30波野保育園集合→弁当・水筒・敷物持参) ※要予約・雨天順延 ※びよびよ広場との交流
5/26	誕生会・計測日 さくらんぼを見に行こう！ (10:00波野保育園集合→弁当・水筒・敷物持参) ※要予約
6/2	野菜を植えよう！(汚れても良い服で参加下さい)
6/8	ベビー・マミーピクス (阿蘇市子育て支援センター 9:30波野保育園集合)

センター開放時間 月曜日～金曜日 (9:00～14:00)
場所 波野保育園 TEL 2 4-2 8 0 0
※育児相談を随時受け付けています。(電話相談も可)

すくすく広場

日にち	活動予定
5/13	地域散策(阿蘇神社方面0歳児はベビーカー持参)
5/18	エコクラフトでかご・小物作りをしよう！ ※要予約
5/25	誕生会・計測日 親子で歌って遊ぼう！
5/28	わいわい子育て相談会 (乳幼児健診医:江崎真澄先生による相談会)
6/1	歯科講座(お子さんの歯ブラシを持参下さい)
6/8	体験保育(9:30りんどう保育園集合→水筒持参) ※要予約

センター開放時間 月曜日～金曜日 (9:00～17:00)
土曜日(9:00～)
場所 一の宮子育て支援センター
すくすくハウス(りんどう保育園横) TEL 2 2-4 5 3 9
※育児相談を随時受け付けています。(電話相談も可)
TEL 2 2-3 8 5 0 (育児相談専用)

びよびよ広場

日にち	活動予定
5/12	保健師による育児講座・計測 育児相談会
5/19	竹原牧場にピクニックに行こう！(10:30現地集合→弁当・水筒・敷物持参) ※雨天順延 ※のんびり広場との交流
5/26	誕生会・体験試食会 さつま芋苗植えをしよう！
6/2	計測日・歯科講座・おやつ試食会 ボランティアさんによるお話し ベビー・マミーピクス(親子ピクス) (講師:黒木千代子氏 生後3ヶ月～妊婦さんも参加できます) ※びよママの集い ※母子推進員さん研修

センター開放時間 月曜日～金曜日
週5日開所(10:00～16:00)
場所 阿蘇市子育て支援センター
TEL 3 2-3 8 4 3
※育児相談を随時受け付けています。(電話相談も可)
※第2土曜日開所しています。

❗ おやつ作りや親子クッキングなどの調理実習にはエプロン・三角巾(バンダナ可)が必要です。

お元気ですか

食生活改善
推進員協議会

おふくろの知恵袋!

今月は波野支部から

山菜のアク抜きについて

ご紹介します

【ぜんまい、わらび】

1kgに対して、重曹小さじ2、塩小さじ2を入れたたっぷりのお湯で硬めにゆで、冷めるまで置き、冷めたら水にさらす。または、2ℓの熱湯に重曹と塩を溶かし、熱いうちにぜんまい(わらび)にかけ、落し(ぶた)をして漬け、冷めるまで置き、たっぷりのお湯で硬めにゆでて水にさらす方法もある。わらびは時々水を換える。

《乾燥ぜんまいの作り方》

硬めにゆでたぜんまいを、もんでほぐして干し、またもみ・干しを繰り返して乾燥させる。ある程度乾いたらもまなくてよい。

【たけのこ】

穂先を斜めに落し、皮に縦1本切り目を入れた(皮をむいてもよい)たけのこ4〜5本に対して、ぬか一握り、

赤唐辛子2本、塩小さじ1(重曹のときは1ℓの水に小さじ1)をたっぷりの水に入れ、落としぶたをして中火にかけ、根元に竹串が通るまでゆでる。ゆで汁につけたまま冷まし、皮をむき、さっと水洗いして水にさらす。時々水を換えながら冷蔵する。

【ぶき】

ぶきは葉を落とし、ゆでる鍋の長さに切り、まな板の上で塩を振り板ずりする。たっぷりのお湯が沸騰したら入れ、強火で3〜4分硬めにゆで、水にさらす。水の中で皮をむき、更に新しい水に10〜15分さらす。

