



子育て中の人たち集まれ！！

子育て支援センター情報

【めんびり広場今月のプログラム】 【すくすく広場今月のプログラム】 【ぴよぴよ広場今月のプログラム】

日にち	活動予定
1/17	子育てお楽しみ会 (衣服・おもちゃ等の交換会を します。不要になった物が あったらご持参ください。)
1/24	鬼の面作りをしよう！
1/31	1月の誕生会、計測日
2/7	ひな人形作りをしよう！
2/14	クッキー作りをしよう！ (9:30～ エプロン・三角巾用意)
2/21	体験保育・給食試食会※

活動時間 9:00～11:00
場 所 波野東部保育園
TEL 24-2800
準備物 帽子・水筒持参

◎月～金曜日の9:00～11:00、園を
開放しています。気軽にお立ち寄り下
さい。

※体験試食会に参加希望の方は**2月14日**
までにご連絡ください。



日にち	活動予定
1/16	わらべうた (お手玉やまりつきをして楽しみましょう!)
1/23	ペーパーサート(絵人形)づくり (はさみ・のり・クレパス用意)
1/30	1月の誕生会、計測日 (保健師による相談会)
2/6	体験保育(りんどう保育園) (同年齢の園児とふれ合って、 お友達になりませんか?)
2/14	調理実習※要予約 (10:00～ 一の宮保健センター 集合 エプロン・三角巾用意)
2/20	おひなさまづくり (はさみ・のり・クレパス・マジック用意)

活動時間 10:00～
場 所 一の宮子育て支援センターすくすくハウス
(りんどう保育園内) TEL 22-4539
準備物 水筒・帽子持参
(お昼からも園庭で遊びたい方やおしゃべり
を楽しみたい方は、各自でお弁当を持参し
てお過ごし下さい。)

◎月～土曜日は、園庭・室内を、日曜日は園
庭を開放しています。気軽に遊びに来て下
さい。

日にち	活動予定
1/17	英語で遊ぼう！体験試食会 講師：マイケル先生
1/24	1月の誕生会、体験試食会、 お楽しみ会
1/31	鬼の面を作って 豆まきをしよう！
2/7	計測日、育児相談(保健師)
2/14	親子でおやつを作ろう！ (エプロン・三角巾用意)
2/19	親子ピクス 講師：黒木千代子先生 (10:00開始 運動できる服装用意)
2/21	絵本講座(チャイルド社) 読み聞かせ指導

活動時間 10:00～
場 所 阿蘇市子育て支援センター
(阿蘇北中学校近く)
TEL 32-3843
準備物 水筒(お茶)持参

◎月～金(祝祭日除く)の10:00～16:00、セン
ターを開放しています。気軽に遊びに来て
下さい。絵本や紙芝居の貸出も行っています。
◎育児相談を受け付けています。電話での相
談でもかまいませんので気軽にご相談下
さい。(秘密厳守)

阿蘇支部では、11月6日に深場地区の方と高齢者の
低栄養予防食作りをしました。献立は、煮豚、蒸し鶏の中
華サラダ、とうもろこしのスープでした。煮豚はお正月
料理にも良いのではと大変喜んでもらい、「肉は全然食
べんでよか」と言う方にもおいしいと喜んで食べていた
だきました。

「煮豚」「大根のコトコト煮」は今月号の地産池消クッキ
ングでご紹介していますし、インターネットで全国に流
し、阿蘇を遠く離れておられる方々にふるさとの味とし
て発信しております。

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、
すずしろ、この七種の野菜を刻んで入れた粥を七草粥と
いい、毎年1月7日に食べる習慣があり、食べると災いを
除け万病を除く占いとして昔から食べられています。春
の七草が話題になるとそろそろお正月モードも終わり
に近づきます。七草を機に今年も野菜料理をたくさん食
べましょう。



お元気ですか

～食生活改善推進員協議会～



▲高齢者の低栄養予防食作りのようす