



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
7/14	水遊び(タオル・水着または濡れても良い服持参)
7/21	誕生会・計測日・水遊び (タオル・水着または濡れても良い服持参)
7/29	ピクニック「カドリー・ドミニオン」(9:30波野保育園集合)
8/4	簡単野菜クッキング

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 24-2800

※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
7/15	小麦粉粘土で遊ぼう!
7/22	プール遊び ～みんなですいか割りを楽しみましょう!～
7/27	誕生会・計測日 シャボン玉遊びをしよう!
7/29	アマビーレコンサート
8/3	人形劇観劇会「金のおの銀のおの」
8/6	クッキング会(9:30一の宮保健センター集合) ※要予約
8/12	水遊び～バケツやジョウロを使って水遊びを楽しもう!～

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 22-4539

※育児相談を随時受け付けています。
(電話相談も可)
TEL 22-3850 (育児相談専用)

ぴよぴよ広場

日にち	活動予定
7/8	親子ふれあい体操(3B体操 指導者:大塚美和氏) いっしょに遊ぼう!(阿蘇北中 体験学習)
7/14	救急法講習会「応急手当・心肺蘇生法・車両見学」(10:20 阿蘇広域消防本部集合)
7/21	誕生会・体験試食会・親子クッキング会(カレーパーティー)
7/28	水遊び(水着またはパンツ・タオル持参)
7/29	ピクニック「カドリー・ドミニオン」(10:00現地集合 時間厳守) ※要予約
8/4	ぴよぴよ夏祭り「マジックショー」(ブードル雅子&ピエロ)・計測日・育児相談 ※児童委員民生委員さんとの交流会

センター開放時間 月曜日～金曜日
(10:00～16:00)

週5日開所

場所 阿蘇市子育て支援センター
TEL 32-3843

※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。

❗ 各センターでは…
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!

今月は一の宮支部から
夏野菜の安心な
下ごしらえについてご紹介しませう

まずは、どの野菜も流水で30秒位かけ、よく洗ってから下ごしらえします。

ナス

・好みの形に切ったらすぐに水につけて水が黒ずむまでアク抜きをします。

オクラ

・オクラをまな板の上のせ、塩を振って手のひらで転がすようにして「板ずり」をしたら、熱湯に入れて1分ほどゆがいてザルにとります。

トマト

・湯むきをする場合は、表面に十文字に切れ目を入れて沸騰したお湯に15秒ぐらいつけ、皮がはじけてきたら冷水につけて冷まし、皮をむきます。

じゃがいも

・皮を厚くむく必要はありませんが、緑色になっている部分は切り取り、芽の出ているところも包丁の刃元でくり抜き有害物質ソラニンによる食中毒を予防します。調理の前に水にさらし、切り口が褐色になるのを防ぎましょう。

キャベツ

・いちばん外側の葉を取り除きます。生で食べる場合千切り、短冊切りなど切ってから水にさらします。炒め物の場合も、30秒ぐらいゆでこぼしてから使うといいでしょう。

夏バテに負けないように野菜をいっぱい食べましょう!!

