



コミュニティちゃばたけ ママ へ の 情 報

◆ ファミサポひろば

コットンボール作り開催!

11月24日にコットンボール作りをしました。手の平サイズに作ったコットンボールは、ママ達それぞれ毛糸の巻き方や色に個性が出ていました。講師の長澤さんより『内側にLEDを取り付けてほのかに光るオブジェにしても素敵ですよ』とのことでした。



12月の予定

託児あり
(無料)

リフレッシュ ヨガ

～ここからからだのメンテナンス編～

講師：ヨガインストラクターの黒澤潤子先生

日時：12/22(木) 10時～11時

場所：まちなかサロン “はなさんしょ”

持ち物：飲み物・タオル・ヨガマット

(ヨガマットは貸出あり。申し込み時にお伝えください)

料 金：参加費大人 100円・子ども 50円

+別途講習料(500円程度)がかかります。

*動きやすい服装でお越しください。

*お申込み・お問い合わせは、
ちゃばたけ携帯電話 090-7073-4348 へ
電話またはメールをお願いします。

◎受付人数は 6 人程度ですでお申し込みは
お早めに！※切日は 12/16(金)です。

11月分 生活助け合い事業報告

ファミリーサポート事業	送迎	5 件	一時預かり	31 件	キャンセル	9 件
子育て支援サポーター派遣事業	サポート	0 件			キャンセル	1 件

◆ ちゃばたけふあ～むく食をとおした健康なまちづくり担い手育成事業 (福島県委託事業)

お弁当作り教室

参加申し込みをした方々は残念がっていましたが“幼児のお弁当作り教室”は町内の新型コロナ感染者数増大にて中止を判断し、スタッフのみで実施しました。下記にレシピの一部を掲載しますので、ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。下記以外のレシピが必要な方はご連絡ください。

さつま芋とMIXベジタブル(2個分)

【材料】 さつま芋…50g
MIXベジタブル…大さじ1
塩・こしょう…各少々
バター…5g

【作り方】

- ①さつま芋はあらく刻み、MIXベジタブルと塩・こしょうを加え混ぜる。
- ②ラップを2枚広げて①を等分に置く。上にバターを等分にのせて包み、電子レンジ(600w)で※1分30秒加熱。
- ③あら熱がとれたら茶巾に絞る。



*2人 人参のふりかけ (2人分)

【材料】 人参…40g・しょうゆ…小さじ1/3
サラダ油…小さじ1/2・塩…ひとつまみ
削り節…2g・白炒りごま…適宜

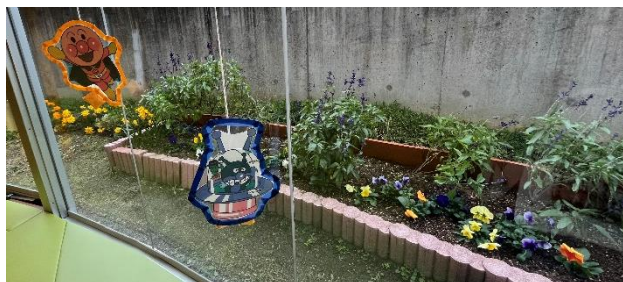
【作り方】

- ①人参はよく洗い、皮ごとすりおろす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し①を炒める。人参に火が通ったら削り節、しょうゆを入れパラパラに炒め火を止める。白炒りごまを混ぜて完成。

※1.さつま芋が硬いときは追加熱する。
※2.人参のふりかけは多めに作って冷蔵保存可。



◆ おてひめわくわくランド



秋らしい陽気になってからもおてひめわくわくランド中庭のひまわりは、子どもたちからパワーをもらっているかのように元気に咲いていました。

11月中旬頃に、ようやく役目を終えたひまわりの代わりにパンジーやビオラ、来春のためのチューリップの球根を植えました。

写真左奥のマリーゴールドはまだまだ咲き誇っていますよ。ぜひ、ご覧ください。

おてひめわくわくランド 入館者数

11月	大人	子ども	計
町内	133	148	281
町外	82	96	178
計	215	244	459