我が家のアイドル

85

3歳未満のお子さんの写真を募集しています。

住所、氏名（ふりがな）、生年月日、続き柄、両親の氏名（ふりがな）、電話番号を明記の上、本庁政策企画課広聴広報係へ。応募順に掲載します。

高橋 莉杏（りあん）ちゃん（左・1歳2カ月）
＝水沢区秋葉町＝
（正浩さん・仁奈さんの長女）

小野寺さくら ちゃん（2歳7カ月）
＝水沢区羽田町駅前＝
（浩和さん・朋子さんの長女）

及川 ひな ちゃん（7カ月）
＝水沢区字三本木＝
（学さん・綾香さんの長女）

栄養士オススメ！

子ども喜ぶ人気メニュー 31

『ほうれん草のキッシュ』

栄養士オススメ！

材料（４人分）

- 卵……３個
- ホウレンソウ★……1/2 束
- ベーコン……30 g
- 玉ネギ★……30 g
- 塩……少々
- 油……小さじ１
- 牛乳……大さじ１
- 粉チーズ……大さじ１
- 生クリーム……大さじ１

★奥州市産の食材です

作り方

① 玉ネギはみじん切りにする
② ベーコンは１㎝幅に切り、①と一緒に油で炒め、冷ましておく
③ ホウレンソウは茹でて、２㎝に切り、水分をとる
④ 卵、牛乳、生クリーム、粉チーズ、塩を混ぜ、②と③を入れ、さらに混ぜる
⑤ パウンド型（8×17㎝）の鉄板に、オーブンシートを敷き、④を流し入れ、180 度で 15 分間、 オーブンで焼き、火が通ったら出来上がり

今月のおいしい顔

聖愛ベビーホームのみんな

広告

Child-nurturing plaza

子そだて広場 vol.37

おうしゅう子育てガイド→http://www.city.oshu.iwate.jp/htm/kosodate/

外国人ママふれあいサークル

市では、妊娠中または、子育て中の外国人ママを対象に、安心して出産や子育てができるように、日本語教室や子育ての話、歌や手遊びなどを行いながら、同じ市内に住むママと交流できる場として、「外国人ママふれあいサークル」を開いています。慣れない日本の暮らしに早く慣れ親しめるように、スタッフや他のママと一緒に学び合い、リフレッシュしましょう。子どもを連れての参加も可能。予約も必要ありませんので、開催日に会場にお越しください。

◆外国人ママのご家族へ

このサークルは、お母さんが慣れない日本の暮らしに、自然に溶け込んでいけるよう、支援するものです。気軽に参加できるように、ご協力をお願いします。

■対象＝市内に住所がある外国出身の人で、妊娠中または子育て中の人

■開催日＝毎月１回、第４火曜日（変更の場合あり）、午前９時半～11時半

■場所＝市子育て総合支援センターこっころ（いずみ保育園に併設）

■内容＝日本語教室、子育ての話（食事・歯・病気予防・予防接種など）、歌、手遊び、子育て相談

■スタッフ＝保健師、日本語講師、保育士

■問い合わせ＝本庁健康増進課母子保健係（☎㉓4511）、市子育て総合支援センター（☎㉔6405）、市国際交流協会（アスピア☎㉒6111）

※今回は、外国人ママさんが読みやすいように、コーナー内の漢字に全てルビ（読み仮名）をふっています。

子そだて行事予定

10月の市内の主な子育て支援情報をお知らせします。なお、この内容は、市子育て総合支援センターで発行の「こっころだより」に掲載しています。

★問い合わせ★
市子育て総合支援センター「こっころ」（☎㉔6405）

◇水沢区◇

■エンゼルプラザ「助産師相談」
28日月 11:00～11:45 問☎㉔6405

■子育てひろば
毎週火 10:00～11:30 会常盤地区センター、毎週金 10:00～11:30 会水沢南地区センター 問市教育委員会事務局水沢支所☎㉔2111 内線 285

◇江刺区◇

■聖愛地域子育て支援センター「イルカクラブ・保護者対象茶話会」
23日水 10:00～11:00（対象０～１歳児の親子、要予約）問☎㉟5413

■稲瀬わかば園子育て支援センター「ハロウィンパーティー」
30日水 9:00～11:00 ※おやつ代として100円必要 問☎㉟0286

◇前沢区◇

■前沢子育て支援センター「にこにこ広場・しゃぼん玉遊び」（２歳児）
22日火 9:30～11:30 問☎㊻4515

◇胆沢区◇

■胆沢保育園子育て支援センター「あそびの広場つくしんぼ・お誕生会」
30日水 9:30～11:30 会健康増進プラザ悠悠館 問☎㊶4141

◇衣川区◇

■衣川保育所地域子育て支援センター「わんぱーく・音楽遊び」
24日木 10:00～正午 問☎㊷3131

※会は会場、問は問い合わせ先を表します。
※会場名の記載がない場合は、表題の会場で開催。

★「こっころだより」の主な配置場所★
市役所、各総合支所、水沢保健センター、市内図書館、市内地区センター、児童センター、子育て支援センターなど

広告