

赤ちゃんの時から水に親しもう in 相生温水プール コスモス



相生市立温水プールでは赤ちゃんの時から水に親しんでもらい悲しい水の事故から命を守る為、生後6か月から3歳未満の保護者ペアで参加できる「親子スイミングコース」を行っています。どんな様子か1月7日に温水プールコスモスに取材に行ってきました。

この日は6組の親子が参加していました。浅い子供用のプールでボール遊びをしたり、板の上を歩いたりジャンプしたり、お父さんやお母さんと一緒なので楽しそうに遊んでいました。うちの子どうかなと迷っている方むけに体験もできます。一度参加してみてはいかがですか？(有料) 年に数回、料金がお得なキャンペーンもあります。詳しいことは相生市立温水プールにお問い合わせください。(☎23-7180)



【おやこスイミング】

月曜日 11:45~12:30
水曜日 11:15~12:00
土曜日 11:00~11:45
持ち物:水着・キャップ・タオル

子供さんとのスキンシップがしっかり取れていいですね。どの子も安心して笑顔です。できるだけ水に慣れてもらいたいです。

同じ時間帯に上の子がキンダーコースで練習しているので、下の子を連れて親子スイミングコースに入っています。子供と一緒にプールに入るのは楽しいです。その日はよく寝て助かります。



おススメお出かけスポット 岩屋谷公園から天下台山へ



岩屋谷公園は相生市を代表する桜の名所。とっても広いのでゆったりと過ごすことができます。お弁当持参どうぞ。

岩屋谷公園から天下台山まではゆっくり歩いて1時間ほど。遊歩道を15分ほど進んでいくと登山口があります。遊歩道わきには東屋もあり、寄り道もできます。登山道はたいへんよく整備されているのでとっても安心。とは言っても山ですので、帽子と水分補給をお忘れなく。頂上に着くと、ご褒美の眺望が待っています。春の一日、ご家族で訪れてみませんか。



頂上は360度の展望！相生湾が一望できます。

豚バラ肉と春キャベツの柔らか煮



【材料2人分】

豚バラ肉 200g 春キャベツ 1/4個
(調味料)白だし 大2 酒・みりん・しょう油 各大1 水 200cc

【作り方】

1. 豚バラ肉は2cm位の長さ、春キャベツは食べやすい大きさに切る。
2. フライパンに油をひき、豚バラ肉をよく炒める。
3. 2に春キャベツを加えて炒め、水と調味料を加え、蓋をして中火で10分位煮る。

親子で春味クッキング

いちご大福

【材料6個分】

いちご6個 あんこ 片栗粉
(求肥材料)白玉粉 80g
砂糖 大1 水 100cc~

【作り方】

1. いちごを洗う。
2. いちごくらいの大きさにあんこを丸める。
3. 求肥材料をボールに入れてホイッパーで混ぜ合わせる。(ホットケーキの生地くらいの目安に水を調整)
4. ラップをして600wで2分加熱をして取り出してへらで素早くよく混ぜる。再度ラップをして30秒~1分加熱する。(硬さを調整する)
5. 片栗粉を敷いた台に取り出し、片栗粉を全体にまぶし余分な粉を落としながら平たくして6等分する。
6. 5.を一つずつ平たく伸ばしてあんこを包む。
7. キッチンバサミで切り込みを入れていちごを入れる。

