

※掲載内容は変更になる場合があります。参加を希望される方は、日時等は事前に主催者にご確認ください。



詳しくは
相生いきいきネット 松川 23-3252
又は子育て元気課 22-7175

日	曜日	行事名	対象者	内容	時間	会場	問合せ先
7	火	どんぐりひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~11:30	若狭野多目的研修センター	社協
8	水	緑ヶ丘ひろば	0~就学前・保	自由遊び・おやつタイム	10:00~11:30	緑ヶ丘自治会館	社協
		矢野っこひろば	0~就学前・保	自由遊び	10:00~11:30	矢野交流広場	社協
		おやこスイミング体験	6か月からのお子様と保護者	水慣れ、全身運動、参加費1,000円	11:15~12:00	温水プール	同左
9	木	まちの子育てひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~12:00 13:00~15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
		Y・Yひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	10:00~11:30	東部公民館	社協
		かるがもスクール	コアラ	スクラップブック作り ※要申込1/8まで	10:00~11:30	子育て学習センター	同左
		あいおいタやけ食堂	幼児~中学生	みんなで楽しく食事をしよう	17:15~	古池	
		ひよこ組	未就学児	園庭開放	10:00~11:30	テレジア幼稚園	同左
10	金	まちの子育てひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~12:00 13:00~15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
		げんきっ子	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	10:00~11:30	小規模多機能型居宅介護事業所「ふたば」裏	社協
		かるがもスクール	コアラ	親子リトミック	10:00~10:50	子育て学習センター	同左
11	土	ストリートダンス	3歳~一般	リズムにのって楽しくダンス	10:00~11:30	陸公民館	同左
		おやこスイミング体験	6か月からのお子様と保護者	水慣れ、全身運動、参加費1,000円	11:00~11:45	温水プール	同左
12	日	キッズ空手	3歳~小学生	心身の練成と礼儀作法を学ぶ	9:30~12:30	陸公民館	同左
13	月	子ども劇場	幼児・児童	おはなし会	11:00~11:30	図書館3F	市立図書館
		おやこスイミング体験	6か月からのお子様と保護者	水慣れ、全身運動、参加費1,000円	11:45~12:00	温水プール	同左
14	火	どんぐりひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~11:30	若狭野多目的研修センター	社協
15	水	まちの子育てひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~12:00 13:00~15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
		かるがもスクール	あひる	お正月遊び	10:00~11:30	子育て学習センター	同左
		おやこスイミング体験	6か月からのお子様と保護者	水慣れ、全身運動、参加費1,000円	11:15~12:00	温水プール	同左
16	木	Y・Yひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	10:00~11:30	東部公民館	社協
		かるがもスクール	マタニティ	保健師さんの育児相談会 ※要申込1/14まで	10:00~11:30	子育て学習センター	同左
		ひよこ組	未就学児	園庭開放	10:00~11:30	テレジア幼稚園	同左
17	金	まちの子育てひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~12:00 13:00~15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
18	土	あいおい囲碁教室	小・中学生・一般	楽しく囲碁を覚える	9:30~11:30	陸公民館	同左
		キッズダンス	3歳~小(2年生以下要保)	リズムに合わせてダンスを楽しむ	10:00~11:00	矢野公民館	同左
		おやこスイミング体験	6か月からのお子様と保護者	水慣れ、全身運動、参加費1,000円	11:00~11:45	温水プール	同左
		あいおいタやけ食堂	幼児~中学生	みんなで楽しく食事をしよう	12:00~	旭(もと常磐)	
19	日	キッズ空手	3歳~小学生	心身の練成と礼儀作法を学ぶ	9:30~12:30	陸公民館	同左
20	月	まちの子育てひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~12:00 13:00~15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
		おやこスイミング体験	6か月からのお子様と保護者	水慣れ、全身運動、参加費1,000円	11:45~12:00	温水プール	同左
21	火	どんぐりひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~11:30	若狭野多目的研修センター	社協
		かるがもスクール	コアラ	親子体操	10:00~10:50	子育て学習センター	同左
22	水	Y・Yひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	10:00~11:30	東部公民館	社協
		かるがもスクール	コアラ	節分祭 ※要申込1/15まで	10:00~11:30	子育て学習センター	同左
		おやこスイミング体験	6か月からのお子様と保護者	水慣れ、全身運動、参加費1,000円	11:15~12:00	温水プール	同左
23	木	まちの子育てひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~12:00 13:00~15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
		かるがもスクール	うさぎ	節分祭 ※要申込1/16まで	10:00~11:30	子育て学習センター	同左
		あいおいタやけ食堂	幼児~中学生	みんなで楽しく食事をしよう	17:15~	古池	
		ひよこ組	未就学児	園庭開放	10:00~11:30	テレジア幼稚園	同左



問合せ先

- 東部公民館 22-7804
- 西部公民館 22-7388
- 矢野公民館 29-0002
- 陸公民館 22-7803
- 相生公民館 22-7153
- 若狭野多目的研修センター 28-0001
- 図書館 23-5151
- 羅漢の里 29-0900
- 温水プール 23-7180
- なぎさホール 23-7118
- 体育振興課 23-7170
- 社協(社会福祉協議会) 23-2666
- ファミリーサポートセンター 23-0155
- ふるさと交流館 29-1010
- 子育て学習センター 22-8313
- 大西(ぞうじろし本ば) 23-4300
- 生きがい交流センター 22-2777
- 生涯学習課 23-7144
- 子育て元気課 22-7175
- コープこうべ第7地区本部 079-292-3300
- あいおいタやけ食堂 090-2284-4812



令和6年度
かるがもスクール年齢別
グループ活動のお知らせ

- ・マタニティ=R6.4.2生~妊娠中の方
- ・うさぎ=R5.4.2~R6.4.1生
- ・あひる=R4.4.2~R5.4.1生
- ・コアラ=R3.4.2~R4.4.1生
- ・保=保護者



保育施設でも
まちの子育て
ひろばを開催
しています

★認定こども園どんぐりの家(あひるの学校) TEL22-0708

第2・第3週目に体育教室・音楽教室
※都合により変更となる場合があるため、
参加を希望する方は、予めご連絡ください。
育児相談・園庭開放(第1・第4週目の月曜日10時~11時)



★八幡保育所(りとりりーふ) TEL22-1525

月曜日・親子体操
水曜日(月1回)・リトミック
育児相談・随時
園庭開放(土曜日10時~12時)



※詳細は各保育施設へ
お問い合わせください。



【1月】



日	曜日	行事名	対象者	内容	時間	会場	問合せ先
24	金	まちの子育てひろば	0～就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30～12:00 13:00～15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
		かるがもスクール	コアラ	親子リトミック	10:00～10:50	子育て学習センター	同左
25	土	子どもチョコレート作り	小学生	チョコレート作り 材料費400円 ※要申込	13:30～15:00	矢野公民館	同左
		おやこスイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ、全身運動、参加費1,000円	11:00～11:45	温水プール	同左
26	日	キッズ空手	3歳～小学生	心身の練成と礼儀作法を学ぶ	9:30～12:30	陸公民館	同左
		子ども劇場	どなたでも	人形劇	11:00～11:30	図書館3F	市立図書館
27	月	まちの子育てひろば	0～就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30～12:00 13:00～15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
		おやこスイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ、全身運動、参加費1,000円	11:45～12:00	温水プール	同左
28	火	どんぐりひろば	0～就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30～11:30	若狭野多目的研修センター	社協
		竹の子ひろば	0～就学前・保	自由遊び・手遊び・季節の工作など	10:00～11:30	陸公民館	社協
		かるがもスクール	どなたでも	リース作り ※要申込1/21まで	10:00～11:30	子育て学習センター	同左
29	水	まちの子育てひろば	0～就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30～12:00 13:00～15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
		かるがもスクール	うさぎ	スキンシップ体操 ※要申込1/23まで	10:00～10:50 11:00～11:50	子育て学習センター	同左
		おやこスイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ、全身運動、参加費1,000円	11:15～12:00	温水プール	同左
		ひよこ組	未就学児	リトミック・園庭開放	10:00～11:30	テレジア幼稚園	同左
30	木	Y・Yひろば	0～就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	10:00～11:30	東部公民館	社協
		かるがもスクール	あひる	節分祭 ※要申込1/23まで	10:00～11:30	子育て学習センター	同左
		ひよこ組	未就学児	園庭開放	10:00～11:30	テレジア幼稚園	同左
31	金	まちの子育てひろば	0～就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30～12:00 13:00～15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
		かるがもスクール	マタニティ	お母さんの為のエクササイズ ～産後の体を引き締めよう～ ※要申込1/28まで	10:00～11:00	子育て学習センター	同左

【2月】



日	曜日	行事名	対象者	内容	時間	会場	問合せ先
1	土	あいおい囲碁教室	小・中学生・一般	楽しく囲碁を覚える	9:30～11:30	陸公民館	同左
		おやこスイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ、全身運動、参加費1,000円	11:00～11:45	温水プール	同左
		パティシエスイーツ教室	小学生全学年	イタリアの小さな焼き菓子とソフトプリンを作る	9:30～11:30	若狭野多目的研修センター	同左
2	日	キッズ空手	3歳～小学生	心身の練成と礼儀作法を学ぶ	9:30～12:30	陸公民館	同左
		子ども劇場	幼児・児童	おはなし会	11:00～11:30	図書館3F	市立図書館
3	月	まちの子育てひろば	0～就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30～12:00 13:00～15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
		おやこスイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ、全身運動、参加費1,000円	11:45～12:00	温水プール	同左
4	火	どんぐりひろば	0～就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30～11:30	若狭野多目的研修センター	社協
		かるがもスクール	コアラ	絵本作り ※要申込1/22まで	10:00～12:00	子育て学習センター	同左
5	水	まちの子育てひろば	0～就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30～12:00 13:00～15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
		矢野っこひろば	0～就学前・保	自由遊び	10:00～11:30	矢野交流広場	社協
		かるがもスクール	マタニティ	スクラップブック作り ※要申込2/3まで	10:00～11:30	子育て学習センター	同左
6	木	おやこスイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ、全身運動、参加費1,000円	11:15～12:00	温水プール	同左
		Y・Yひろば	0～就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	10:00～11:30	東部公民館	社協
		かるがもスクール	あひる	わらべうた&親子遊び	10:00～11:30	子育て学習センター	同左
7	金	ひよこ組	未就学児	園庭開放	10:00～11:30	テレジア幼稚園	同左
		まちの子育てひろば	0～就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30～12:00 13:00～15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
8	土	かるがもスクール	コアラ	親子リトミック	10:00～10:50	子育て学習センター	同左
		子どもバレンタイン スイーツ教室	小学生(4年生以上) ・中学生	バレンタインスイーツを作る 12名、800円	9:30～11:30	東部公民館	同左
9	日	ストリートダンス	3歳～一般	リズムにのって楽しくダンス	10:00～11:30	陸公民館	同左
		おやこスイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ、全身運動、参加費1,000円	11:00～11:45	温水プール	同左
		子ども劇場	どなたでも	音楽会	11:00～11:30	図書館3F	市立図書館
10	月	キッズ空手	3歳～小学生	心身の練成と礼儀作法を学ぶ	9:30～12:30	陸公民館	同左
		まちの子育てひろば	0～就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30～12:00 13:00～15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
11	火	おやこスイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ、全身運動、参加費1,000円	11:45～12:00	温水プール	同左
		Y・Yひろば	0～就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	10:00～11:30	東部公民館	社協
12	水	緑ヶ丘ひろば	0～就学前・保	自由遊び・おやつタイム	10:00～11:30	緑ヶ丘自治会館	社協
		かるがもスクール	うさぎ	楽しく作ろう春のボード飾り ※要申込2/5まで	10:00～11:30	子育て学習センター	同左
		おやこスイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ、全身運動、参加費1,000円	11:15～12:00	温水プール	同左
13	木	まちの子育てひろば	0～就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30～12:00 13:00～15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
		かるがもスクール	コアラ	お店屋さんごっこ ※要申込2/4まで	10:00～11:30	子育て学習センター	同左
		あいおいタヤけ食堂	幼児～中学生	みんなで楽しく食事をしよう	17:15～	古池	同左
		ひよこ組	未就学児	園庭開放	10:00～11:30	テレジア幼稚園	同左
14	金	まちの子育てひろば	0～就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30～12:00 13:00～15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
		げんきっ子	0～就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	10:00～11:30	小規模多機能型居宅介護 事業所「ふたば」裏	社協
		かるがもスクール	コアラ	親子リトミック	10:00～10:50	子育て学習センター	同左

【2月】



日	曜日	行事名	対象者	内容	時間	会場	問合せ先
15	土	あいおい囲碁教室	小・中学生・一般	楽しく囲碁を覚える	9:30~11:30	陸公民館	同左
		おやこスイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ、全身運動、参加費1,000円	11:00~11:45	温水プール	同左
		あいおいタヤけ食堂	幼児~中学生	みんなで楽しく食事をしよう	12:00~	旭(もと常磐)	
16	日	キッズ空手	3歳~小学生	心身の練成と礼儀作法を学ぶ	9:30~12:30	陸公民館	同左
17	月	まちの子育てひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~12:00 13:00~15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
		かるがもスクール	マタニティ	スクラップブック作り ※要申込2/10まで	10:00~11:30	子育て学習センター	同左
		おやこスイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ、全身運動、参加費1,000円	11:45~12:00	温水プール	同左
18	火	どんぐりひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~11:30	若狭野多目的研修センター	社協
		かるがもスクール	コアラ	親子体操	10:00~10:50	子育て学習センター	同左
19	水	まちの子育てひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~12:00 13:00~15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
		かるがもスクール	あひる	楽しいリトミック ※要申込2/12まで	10:00~11:30	子育て学習センター	同左
		おやこスイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ、全身運動、参加費1,000円	11:15~12:00	温水プール	同左
		ひよこ組	未就学児	リトミック・園庭開放	10:00~11:30	テレジア幼稚園	同左
20	木	Y・Yひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	10:00~11:30	東部公民館	社協
		かるがもスクール	マタニティ	足形アート ※要申込2/13まで	10:00~10:50 11:00~11:50	子育て学習センター	同左
21	金	まちの子育てひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~12:00 13:00~15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
		かるがもスクール	コアラ・あひる	発表会リハーサル	10:00~10:30 10:30~11:30	子育て学習センター	同左
		子ども卓球教室	小学3年生以上	卓球を楽しむ。ラケットあれば持参 定員8名 要予約	10:00~11:30	矢野公民館	同左
22	土	おやこスイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ、全身運動、参加費1,000円	11:00~11:45	温水プール	同左
24	月	おやこスイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ、全身運動、参加費1,000円	11:45~12:00	温水プール	同左
25	火	どんぐりひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~11:30	若狭野多目的研修センター	社協
		竹の子ひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・季節の工作など	10:00~11:30	陸公民館	社協
		かるがもスクール	コアラ・あひる	発表会リハーサル	10:00~10:30 10:30~11:30	子育て学習センター	同左
26	水	Y・Yひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	10:00~11:30	東部公民館	社協
		おやこスイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ、全身運動、参加費1,000円	11:15~12:00	温水プール	同左
27	木	まちの子育てひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~12:00 13:00~15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
		かるがもスクール	コアラ・あひる	令和6年度 グループ活動発表会 ※要申込2/20まで	10:00~11:20	子育て学習センター	同左
		あいおいタヤけ食堂	幼児~中学生	みんなで楽しく食事をしよう	17:15~	古池	
		ひよこ組	未就学児	園庭開放	10:00~11:30	テレジア幼稚園	同左
28	金	まちの子育てひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~12:00 13:00~15:30	総合福祉会館 403研修室	社協

【3月】



日	曜日	行事名	対象者	内容	時間	会場	問合せ先
1	土	あいおい囲碁教室	小・中学生・一般	楽しく囲碁を覚える	9:30~11:30	陸公民館	同左
		おやこスイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ、全身運動、参加費1,000円	11:00~11:45	温水プール	同左
		子ども劇場	どなたでも	トーンチャイム	11:00~11:30	図書館3F	市立図書館
		相生市民ポッチャ大会	市内在住、在学または在勤の人(小学生以上)		9:00~12:00	相生市民体育館	体育振興課
2	日	キッズ空手	3歳~小学生	心身の練成と礼儀作法を学ぶ	9:30~12:30	陸公民館	同左
		子ども劇場	幼児・児童	おはなし会	11:00~11:30	図書館3F	市立図書館
3	月	まちの子育てひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~12:00 13:00~15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
		おやこスイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ、全身運動、参加費1,000円	11:45~12:00	温水プール	同左
4	火	どんぐりひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~11:30	若狭野多目的研修センター	社協
		かるがもスクール	コアラ	えのちゃんのふれあい遊び ※要申込2/25まで	10:00~11:00	子育て学習センター	同左
5	水	まちの子育てひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~12:00 13:00~15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
		矢野っこひろば	0~就学前・保	自由遊び	10:00~11:30	矢野交流広場	社協
6	木	おやこスイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ、全身運動、参加費1,000円	11:15~12:00	温水プール	同左
		Y・Yひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	10:00~11:30	東部公民館	社協
		ひよこ組	未就学児	園庭開放	10:00~11:30	テレジア幼稚園	同左



『おせち』
内田有美／文・絵 満留邦子／料理
三浦康子／監修 福音館書店



『へびのクリクター』
トミー・ウンゲラー／さく 中野完二／やく
文化出版局



「くろまめぴかぴか あまいまめ。まめまめしく くらせますように」
「きんとん きんかん きんいろ こがね。おかねが いっぱい たり
ますように」おせち料理に込められた願いを美しい絵と、リズムカ
ルな言葉で紹介している絵本です。
年の初めに、おせちをいただきながら、この本も味わってみてはい
かがてしょうか。

ルイズ・ボドさんがブラジルにすむ息子からもらったお誕生日プレ
ゼントはへびでした。クリクターと名付けられたへびは、本当の子ども
のように可愛がられ育ちます。ひぎにのせてミルクを飲ませたり、長い
手編みのセーターを着せて一緒に散歩に出かけたり。
ところがある日、ボドさんの家に泥棒が入り……。ユーモアあふれる絵
本です。

フードバンクを知っていますか？ あなたにもできる SDGs!



フードバンクは賞味期限内でまだ食べられるにも関わらず、規格外として販売できない食品や家庭で使用されていない食品を、企業・農家・個人などから受け取り、食べ物に困っている人や福祉施設に無償で提供する活動です。

相生市では令和6年7月からフードバンク相生を開設し、食品ロスの削減と食品を通じた社会貢献につながる取り組みをしています。フードバンクに集められた食品は、品質を確認後、子ども食堂や経済的に苦しい子育て世帯などに渡されています。

★ 提供していただきたい食品 ★

- お米(白米・玄米・アルファ米)
- 缶詰・レトルト・インスタント食品
- 海苔・お茶漬け・ふりかけ
- 粉ミルク・離乳食・お菓子
- 調味料(醤油、食用油など)

1か月以上賞味期限が残っているもの



【受付場所】市役所3号館
(地域振興課) 駐車場倉庫
【受付時間】毎週木曜日 10時～12時
上記以外は地域振興課で随時受付します
【問い合わせ】(0791) 23-7130



夕やけ食堂に行ってきました～あさひ食堂～

11月16日、あさひ食堂に行ってきました。場所は旭2工目の常盤旅館。この日がオープンでした。メニューは定番のカレーライス。社会福祉協議会からパンダも応援に来てくれました。子どもたちも保護者の方も地域の方も楽しくテーブルを囲みます。みんなで食べると美味しいね。

子どもたちの笑顔を見るのが一番楽しいです。

少しでも保護者の方にホッとさせる時間を提供できればうれしいです。

この場所が新しい出会いの場所になれば、と思って活動しています。お気軽に参加ください



夕やけ食堂のボランティアさんたちは、看護師や栄養士、調理師や歯科衛生士などの専門家や長年いろいろな経験を重ねてきたベテランぞろい。大学生の若いスタッフもいます。ちょっとした相談もOK！お話を聞いてくださいますよ。食事しながらなら話しやすいですね。



古池食堂:毎月第2・4木曜 夕やけ荘

* 16:45～18:45(食事開始は 17:15～)

あさひ食堂:毎月第3土曜 常盤旅館

* 12:00～13:00

★子ども無料(3才以上中学生以下)

保護者・高校生以上 300円

レンジで簡単♪温野菜料理



材料(1人分):かぼちゃ、にんじん、さつまいも、ブロッコリー、かぶ、キャベツ(各50～100g)、かあちゃんずのゆずみそ、マヨネーズ適宜

1. にんじんやかぼちゃは5mm程度、そのほかの野菜は一口大に切る。
2. 耐熱容器にすべての野菜を入れ、ふんわりラップをかけて、600Wで約7分加熱する。
3. ゆずみそにマヨネーズを好みの量加えてディップソースを作る。

おすすめのディップソース

豆腐とマヨネーズをフードプロセッサーで回すと簡単にソースができます！

親子で新春味クッキング

たっぷり

牡蠣のチャウダー



材料(3人分):牡蠣のチャウダー1缶、好きな野菜(人参・玉ねぎ・じゃが芋・きゃべつ等)、缶一杯の牛乳(300ml)

1. 野菜は食べやすい大きさに切り、茹でておく。
2. 鍋に牡蠣のチャウダーを移す。そして缶一杯の牛乳をいれて、茹でた野菜をいれて温める。

牡蠣のチャウダーは相生産業高校 ティピアスが相生市の特産品の「牡蠣」を使って開発商品化したものです。牡蠣の風味たっぷりでクリーミーな味です。

