



# 子育て支援センターだより 2020年度 no. 4

令和2年10月21日

認定みょうとくこども園 子育て支援センター

TEL 082-428-4678 (園共通)



★要予約 月・水・木(祝日除く)9:00~14:00 定員6組

利用日の2週間前から、電話または来園にて予約申し込みをしてください。

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、秋の深まりを感じるようになりました。体調管理に気をつけて交流しましょう。

## 行事予定

### 11月(霜月)

9日(月) 産後ママのリフレッシュ講座  
10:00~11:30 (受付9:30~)

11日(水) } 発育測定 9:00~12:00  
12日(木) }

### 12月(師走)

7日(月) 子育てほっと座談会 (要予約)  
10:15~11:15

9日(水) } 発育測定 9:00~12:00  
10日(木) }

★状況の変化によっては開設変更の可能性があり  
ます。その都度HPでお知らせします。

子育てほっと座談会 12月7日(月)10:15~11:15

※要予約(受付11月16日~)



子育てをされている方たちが、ほっとできる  
おしゃべり会です。どうぞお気軽にご参加ください。  
講師：竹岡訓子先生 スクールソーシャルワーカー  
NLP マムトレーナー  
持ってくるもの：飲み物・お出かけグッズ

## 産後ママのリフレッシュ講座(こども家庭課)

11月9日(月)10:00~11:30 (受付9:30~)

対象者：産後1か月健診後~6か月までのお母さんと  
赤ちゃん

講師：平元 奈津子先生

広島国際大学総合リハビリテーション学科  
理学療法士

持ち物：母子健康手帳、赤ちゃん用のバスタオル1枚  
お持ちの抱っこひもやスリング、保護者用飲  
み物、赤ちゃんのお出かけグッズ  
動きやすい服装(軽い体操などを行います)

## 申し込み・お問い合わせ

東広島市こども家庭課 082-420-0407

予約制 先着6組(受付10月26日(月)~)

※別チラシをご覧ください。

## 簡単くるみ入り五平餅 by cookpad

材料 ご飯 1合分  
★味噌 大さじ2  
★砂糖 大さじ3  
★水 大さじ1  
くるみ 20g



1. ご飯を厚手のポリ袋に入れ、手のひらで潰すようこねる
2. くるみをすり鉢やポリ袋に入れつぶし、★を加えよく混ぜ、くるみ味噌を作る。
3. 手に水を付け、ご飯を好きな形にしてフライパンで焦げ目がつくまで焼く
4. くるみ味噌を塗り、トースターや魚焼きグリルで軽く焼けばできあがり

## 支援センター 利用予約について

予約の受付を1週間前から2週間前から  
に変更しました。

