

たのしい子そだてのあれこれ、お届けします

FuFu-u-o-k-i

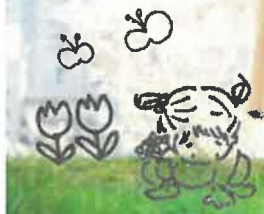
2024
春
SPRING No.001
創刊号

これからよろしくお願ひします
FuFuメンバー紹介

イベントたくさん！
5月～9月のスケジュール

管理栄養士が考えた
簡単 朝ごはんレシピ

教えて！藤井先生



はじめまして
有田川町家庭教育支援チーム『FuFu』です

『FuFu』って？

家庭教育
支援チームって？

『FuFu』とは、「ほほえみ」をイメージしています。
おもわず「ふっふっ!!」と笑みがこぼれるような心地よい時間を過ごしたり、
ほっとするようなあたたかい場所になってほしい、という願いを込めています。

子育て経験者をはじめとする地域の多様な人材で構成されたチームです。
親子で参加する様々な取組や講座などの学習機会を提供します。
学校や行政機関等連携しながら、子どもたちのより良い成長のために、
子育てや家庭教育を応援しています。

子育て講座 リフレッシュ講座

託児員がいる
託児スペース
完備

パパやママも子どもと一緒に成長!

充実した子育てのために、
子育てに関する学びを提供します。
また、パパやママの気分転換のために
リフレッシュ講座も開催します。
託児スペース有なので、
子連れの方でも安心して参加できます。
どんどんご参加ください♪



子育てカフェ

たまには、ほっと一息。
FuFuの子育てカフェで紅茶など
飲みながら、がんばらない時間を
過ごしませんか？
お気軽に遊びに来てくださいね。
子どもたちが思いっきり遊べる
スペースもあるので
親子でも大歓迎!



親子で楽しむ広場

親子でたくさんの「楽しい」を共有しよう!
絵本や季節にちなんだ工作や体験をして、
子どもとの楽しい時間を。
『思い出』の形にして
持って帰ってください。



まだよちよち歩きのFuFuですが
たくさんの『ふっふ』をお届けしていけたら
と思います。
みなさんと成長を見守ってください。

イベント情報など、
ちょこちょこ更新していきます。

Instagram 楽しい写真もたくさん載せていくので、
ぜひ登録してくださいね

<https://www.town.aridagawa.lg.jp/top/kakuka/kanaya/7/kodomo/8699.html>

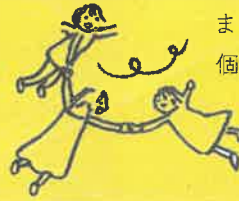


@FUFU.ARIDAGAWA

FuFuメンバー紹介

有田川町家庭教育支援チーム

まちの皆さんと、子育てのワクワクを共有したい！
個性豊かなFuFu(フフ)のメンバーが集まりました。
ここから微笑みの輪がひろがりますように。
私たちにお手伝いさせてください。



ふじい ひとみ
藤井 一美

みなさんこんにちは！

退職後に、またこのような形で地域の皆様とお会いできる機会を頂き、只々感謝しています。地域の皆様やチームのみんなと共に、癒されたり笑ったり、ほっとできる時間を大切にしていきたいです。気軽に遊びに来てくださいね！



くぼさやか
久保 清香

自身の子育てや保育士の経験を生かし、身近な存在として寄り添うサポートができればと思います。楽しく学び、ほっと癒され、笑顔でつながる♡そんな「FuFu」での時間を一緒に過ごしましょう！



まつばら
松原 まり

私は保育士をしていました。音楽が好きで動画でピアノのコンサートなど聞くのも好きです。家庭教育支援チームのメンバーとしてこれまでの経験を生かして親子で楽しめる季節や行事催しものなど考えたりしていきたいです。



みやざき あかね
宮崎 茜

これまで幼稚園と保育所で保育に携わってきました。日々子育てに奮闘されているおうちの方が少しでもほっとし、楽しいひとときになるようサポートしていきたいと思っています。



きね ゆうこ
木根 優子

子育てもひと段落し、FuFuのメンバーとして参加できる事嬉しく思います。日々頑張っているお母さんのひと息つける場所となりますように、少しでもお力になればと思っています。



やぶした けいこ
藪下 恵子

地域の皆さんと一緒に学びながら、心に寄り添えるサポートができればと思っています。皆さんの知恵やお力をお借りしながら、精一杯頑張ります。



ひらまつ まきこ
平松 牧子

季刊誌やお知らせなどのデザイン作成を担当します。ワクワクするような紙面で、子育てする人や場所をつなげるお手伝いが出来たら嬉しいです。



はちや ともみ
蜂谷 知美

食べることが大好きな管理栄養士です。どんなときも「食べることは楽しい！」をモットーに、日々子育てや仕事に奮闘しています。いろんな方と食を通して交流をもち、私自身も楽しみたいです。よろしくお願いします。



みぞがみ あやこ
溝上 綾子

FuFuの一員になれてうれしい気持ちでいっぱいです。たくさんの人と関わっていけることにワクワクドキドキ楽しみにしています。私も地域で子育て奮闘中です。よろしくお願いします！



おかもと
岡本 あずさ

今年度よりスタートする家庭教育支援チームに入らせていただく岡本です。微力ながら少しでも皆様のお役に立てるように頑張りますのでよろしくお願いいたします。



たかがき ますみ
高垣 噴実

今回ご縁があり家庭教育支援チームに関わらせて頂くことになりました。少しでも社会貢献させて頂けるように微々たる力ですが頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。



かたしま かよ
片嶋 賀代

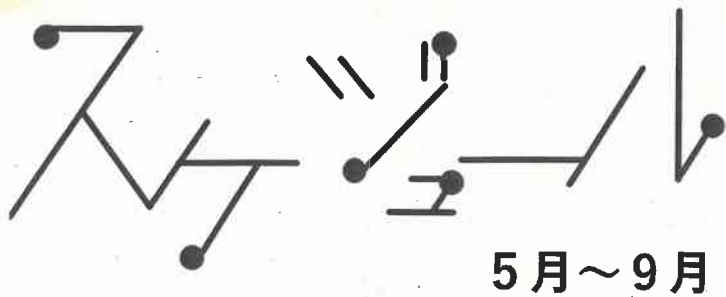
ご縁があり「FuFu」のメンバーとして参加させていただきます。「FuFu」(フフ)と癒されるほっとできる時間を一緒に楽しみませんか？よろしくおねがいします。



まつもと じゅん
松本 潤

みなさん、こんにちは！家庭教育支援チームを担当しています。僕自身も子育て真っ最中、パパ歴12年です。FuFuは産まれたての赤ちゃんですが、みなさんと一緒に成長していければと思います。よろしくお願いします。





5月～9月

保護者向け 託児有
安心してご参加ください

ブックラザ 事前申し込みは不要です

保護者向け **親子で楽しむ** QRコードから、締切日までにお申し込みください
希望者多数の場合は抽選により参加の可否を決定し、結果を郵送にてお知らせします

May
5月

5月7日 火
10:00～

保護者向け **ブックラザ** **スクラップ**

参加費：100円
持ち物：写真2～3枚
お気に入りの写真を自由にレイアウトして素敵に飾ろう！

【定員】保護者10名

【開催場所】御霊公民館

申込締切4月30日

【問合せ】社会教育課22-4513

5月23日 木
10:30～

ブックラザ **ぱっちゃんカエル**

参加費無料
牛乳パックを使って元気に跳ねるぱっちゃんカエル！を作ろう！

【定員】未就園児15組

※2歳から

【開催場所】金屋図書館

申込不要

【問合せ】金屋図書館 32-5789

June
6月

6月6日 木
10:00～

保護者向け **体を動かしてリフレッシュ！**

参加費無料
持ち物：飲み物・タオル
運動靴・着替え

運動が苦手な方も大丈夫！とにかく楽しく踊りましょう！

【定員】保護者10名

【開催場所】きびドーム

申込締切5月30日

【問合せ】社会教育課22-4513

6月27日 木
10:30～

ブックラザ **七夕飾り**

参加費無料

夏の行事に関心を持ち、願いを込めて七夕飾りを作ろう！

【定員】未就園児15組

※2歳から

【開催場所】金屋図書館

申込不要

【問合せ】金屋図書館 32-5789

July
7月

7月4日 木
10:30～

保護者向け **歯の育児講座**

参加費無料
持ち物：筆記用具
子どもの虫歯予防など気になるお口の中のことを楽しく学び気軽に相談してみませんか。

【定員】保護者10名

※乳幼児の保護者

【開催場所】アレック

申込締切6月27日

【問合せ】社会教育課22-4513

7月16日 火
10:00～

親子で楽しむ **お屋さんごっこ**

参加費無料
お買い物券を使ってお買い物ごっこを楽しみましょう！

【定員】10組

※未就園児

【開催場所】御霊公民館

申込締切7月9日

【問合せ】社会教育課22-4513

7月25日 木
10:30～

ブックラザ **金魚風鈴**

参加費無料
オリジナル風鈴で涼しい風を感じ、癒しと共に暑い夏を乗り切ろう。

【定員】未就園児15組

※2歳から

【開催場所】金屋図書館

申込不要

【問合せ】金屋図書館 32-5789

August
8月

8月6日 火
10:00～

親子で楽しむ **スクイーズ作り**

参加費：100円
風船に片栗粉をいれて親子でスクイーズ人形を作り不思議な感触に癒されよう！

【定員】10組

※未就学児・小学生

【開催場所】御霊公民館

申込締切7月30日

【問合せ】社会教育課22-4513

8月20日 火
10:00～

保護者向け **ビーズストラップづくり**

参加費：100円
いろんなビーズを使ってかわいいストラップを作りましょう

【定員】保護者10組

【開催場所】御霊公民館

申込締切8月12日

【問合せ】社会教育課22-4513

8月22日 木
10:30～

ブックラザ **うちわ作り**

参加費無料
大好きな海の生き物飾った夏を感じるオリジナルうちわを作ろう！

【定員】未就園児15組

※2歳から

【開催場所】金屋図書館

申込不要

【問合せ】金屋図書館 32-5789

September
9月

9月2日 月
10:00～

保護者向け **ヘアアレンジ**

参加費無料
持ち物：ヘアゴム
ヘアピン

可愛いヘアアレンジの仕方を美容師さんから教わり垢抜けヘアに大変身！

【定員】保護者10名

【開催場所】金屋図書館

申込締切8月26日

【問合せ】社会教育課22-4513

9月17日 火
10:00～

親子で楽しむ **お月見会**

参加費：100円
お月見の出し物や絵本を楽しんだ後、栄養士さんと一緒にお団子を作ろう！

【定員】10組

※未就園児

【開催場所】御霊公民館

申込締切9月10日

【問合せ】社会教育課22-4513

9月26日 木
10:30～

ブックラザ **たぬぎのでんでん太鼓**

参加費無料
お月様が大好きなぼんぼりたぬぎさんのでんでん太鼓を作ろう！

【定員】未就園児15組

※2歳から

【開催場所】金屋図書館

申込不要

【問合せ】金屋図書館 32-5789

無料・申込不要

GRAND OPEN 5月27日(月)～

カフェ

open 第2・4(月)
9:15～11:15

CLOSED 8月12日(月)& 9月23日(月)

※金屋文化保健センターが休館日のためカフェもお休み

金屋図書館の休館日を利用して開催します
紅茶やコーヒーなど飲み物を飲んでほっと一息ゆったり癒される場になれば嬉しいです

子どもたちが思いっきり遊べるスペースがありますぜひお子様連れでおこください

住所 有田川町金屋7番地 金屋文化保健センター2F 金屋図書館内
問合せ 有田川町役場 社会教育課22-4513

「まずに飲みこんじゃう子供に、(特に種類!)」「もぐもぐして」じゃなく「あざあざして」って言うとお上手に飽めるらしい?

朝ごはんをしっかりと食べよう！

簡単 朝ごはんレシピ

F u F u の管理栄養士が教える

旨味
たっぷり

ツナと塩昆布のおにぎり

所要時間
5分

- 材料 (5個分)
- ごはん 300g
 - ツナ缶 1/2缶(40g)
 - A
 - ゆで枝豆 20g
 - 塩昆布 6g
 - いりごま 少々



作り方

- ①ボウルにごはんとAの材料を入れ混ぜ合わせる。
- ②おにぎりをにぎる。
- ③仕上げに、いりごまをふりかけて出来上がり。

包丁
いらすい！

ツナとレタスのふんわり卵スープ

所要時間
10分

- 材料 (2人前)
- ツナ缶 大きじ1
 - 卵 1個
 - レタス 50g
 - 鶏ガラスープ 小さじ1
 - A
 - 水 400ml
 - 濃口しょうゆ 小さじ1/2
 - 塩、こしょう 少々



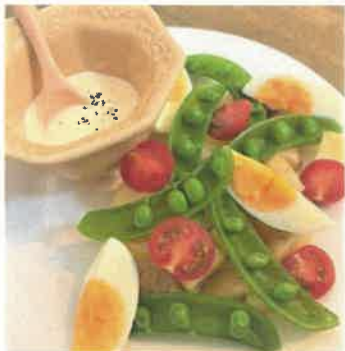
作り方

- ①鍋にAをいれ、火にかけて沸騰させる。
- ②1にツナ缶を入れ、溶き卵を回し入れる。
- ③卵に火が入ったら火を止めて、レタスを一口大にちぎりながら入れる。塩、こしょうで味を整えたら出来上がり。

春野菜のホットサラダ～ヨーグルトソース～

所要時間
20分

- 材料 (2人前)
- 新じゃが 100g
 - スナップエンドウ 50g
 - 卵 1個
 - ミニトマト 4個
 - A
 - プレーンヨーグルト 大きじ1
 - オリーブオイル 大きじ1
 - マヨネーズ 大きじ1
 - レモン汁 小さじ1
 - 塩・こしょう 適量

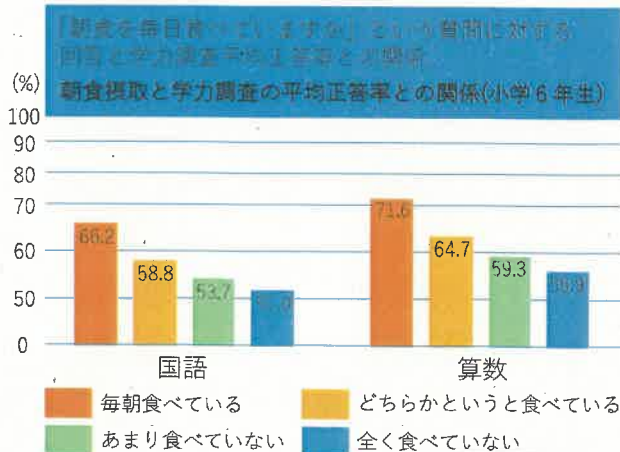


作り方

- ①ゆで卵をつくる。(沸騰後10分)
- ②新じゃがは皮付きで一口大に切り、水にさらす。
- ③2を取り出し、レンジで火を通す。(600w3分30秒)
- ④スナップエンドウは筋をとり、レンジで火を通す(600w2分)
- ⑤1とミニトマトは食べやすい大きさに切る。
- ⑥Aの材料を混ぜ合わせる。
- ⑦3と4と5をお皿に盛りつけて、6をかけたらい出来上がり。

朝ごはんを食べて、 頭も体もげんきになろう！

朝ごはんは脳を活発にして体を動かす力に変わります。何も食わずに登園・登校すると力が入らなげんきをすることもありません。しっかりと食べて一日を元気に過ごせるようにしましょう！



朝ごはんは大切。。。それは分かってるんだけど。。。

時間の無い朝、子供がなかなか食べてくれない！！どうしたら良いの？

実は…

朝起きてすぐは、からだが目覚めていません。そのため『食べたい』気持ちが少なく、食が進まない子も多いと思います。からだが目覚めた状態になると『食べたい』意欲も湧いてきます。例えば、朝ごはんが準備できてからこどもを起こすのではなく、起こしてから朝ごはんを準備するなど、こどもの体が目覚める時間を作ってあげましょう。また同じ献立が続くと食べなくなる原因になるかもしれません…忙しい朝ですが、少しアレンジを加えてみたり、紹介したレシピにも挑戦してみてください。まずはできることからやってみましょう。

教えて！藤井先生！



早寝早起きの習慣が大事だね！

みんなで朝ごはんを食べて、今日も元気にいってらっしゃい！



次号は▶▶▶2024年7月に発行します

夏休み～秋はイベントいっぱい！
楽しい家族時間を過ごす育児のアレコレお届けします♪

