

子育てひろば美郷 社会福祉法人 五倫会  
 幼保連携型認定こども園 美郷こども園  
 ☎0172-52-3890 FAX0172-52-3915  
 メール: misatoho@ia5.itkeeper.ne.jp

# 子育て通信3月号 みさと



FOLLOW ME

入園説明希望、園見学は随時受け付けております。ご希望の方は、お気軽にお電話ください。各イベントはどなたでも参加できます。ご不明点はお気軽にお問い合わせください。

おまちしています



ホームページはこちら★  
Instagram  
MISATOKODOMOEN3310

## 親子クッキング

### スティックケーキ

1日(土)

13:30~15:00 参加費 300円

ひな祭りにぴったり☆ 見た目もかわい  
いスティックケーキを作ります。作った料理はお家に持って帰ってみなさんで楽しんでくださいね。

みんなで美味しく楽しい時間を過ごしましょう!

\* お申し込みお早めをお願いします。  
実施の有無は変更になる場合がございます。ご了承ください。



## どなたでも

市内の方でも市街の方でも、どなたでも☆

### ダンス発表会&

26日(水) 16:00~ 参加費: 無料

日頃楽しんでいるダンスの発表会を行います。子ども達のダンス発表の後は、講師であるSHINPEI先生がダンスを通して、身体を動かし音楽を楽しむことを教えてくださいます。みんなで楽しみましょう♪



### 子どもランド&給食試食会

子どもランド 10:00~11:15 参加費: 無料

給食試食会 11:15~12:00 参加費: 親子で200円

知育遊び、運動遊び、リズム遊びなどで楽しく過ごし、その後園の給食はいかがですか? お悩み相談も受け付けています。

- 7日(金) スパゲティミートソース セロリスープ  
ブロッコリーとウィンナーの炒め フルーツ
- 17日(月) 八宝菜 チャプチェ 鯖と玉ねぎのマヨ和え  
豆腐汁 フルーツ

\* ご希望の方は2日前までにお申し込みください。感染症等の状況により変更になる場合がございます。

### 食育おやつ試食 きな粉揚げパン

19日(水) 参加費: 無料

毎日子ども達は園でおやつを食べていますが、どんなおやつを食べているのか気になりますか? 是非園のおやつを試食してみてください。

### みさとひろば

10:00~11:00 参加費: 無料

- \* すももクラブ (妊婦さん) 毎週月曜日
  - \* いちごクラブ (0~1歳の赤ちゃん) 毎週水曜日
  - \* さくらんぼクラブ (1~2歳の赤ちゃん) 毎週金曜日
- 妊婦さんや未就園のお友達が集まるひろばです。お好きな時間にどうぞ。一緒に楽しく遊びましょう。

## 美郷特別教室のご案内

### 美郷こども園ダンスクラス

S.D.C.C.DANCE STUDIOのSHINPEI先生が基礎から丁寧に教えてくれるダンス教室です♪ 美郷の卒園生も活躍していますよ!  
日時: 金曜日 16:50~(60分) (年長~)



### 宙空囲碁クラブ美郷こども園入門教室

プロ棋士のこんゆ先生と、日本棋院青森県支部幹事及び弘前支部師範の元先生の楽しい囲碁教室。大人の生徒さんもいますよ😊  
日時: 火曜 16:30~17:30 (年長~大人)



### 美郷こども園 運動遊び教室 Motion

スポーツリズムトレーニング協会認定インストラクターなどの資格を持つ、佐藤裕先生が楽しみながら教えてくれる運動教室☆  
日時: 水曜 17:00~18:00 (小1~小3)



各教室の見学や体験教室、月謝などのお問い合わせは美郷こども園まで。市内外問わず受講できます。

## ま~なひろば

『ま~なひろば』は親子で遊べる場所です。お気軽に遊びに来てください。参加費は無料、祝日は休みです。

毎週木・金曜日 9:20~12:30

<第3木曜日は12:30~14:00まで個別育児相談>

場所: スポカルイン黒石2階 親子アリーナ

### スポカルイン黒石ま~な

6日(木) 保健師さん来所

7日(金)

13日(木) 身体測定・ミニ講座

14日(金) 身体測定

20日(木) お休み

21日(金) 季節の製作

27日(木)

28日(金)

火曜日 9:00~12:00

場所: わのまちセンター

### わのまちセンターま~な

4日・11日・18日・25日

おまちしております



ま~なひろば  
3月の予定





## おすすめ えほん コーナー

### 『パンパンぱたん!』



出版社/PHP研究所 作/かとうゆうこ  
パンパン ぱたぱた・・・リズムに乗ってできるのはなんでしょう? 様々なパンに彩りはなやかな具。サンドイッチたちの可愛い顔にも心をつかまれますよ。さあ、どこから食べようかな? 1歳頃～

### 『にんじゃおばけ どろろん』



出版社/岩崎書店 作・絵/のぶみ  
にんじゃごっこをしていると、変なおばけが出てきました。なんでもおばけに変えてしまうどろろんです! さあ、いったいなにおこるのか・・・それは読んでからのお楽しみ! 3歳頃～

## 春よ来い

作詞: 相馬 御風  
作曲: 弘田 竜太郎

は る よ こい ほ や く こい  
あ う ら き は じ め た の み も ち ゃ ん き が  
あ っ ぽ か み も は み ん の な じ ゅ じ ゅ っ ぽ ら ん て て  
お ぼ ん も へ き た た い と ま つ て い る

## 旬の素材を食べよう ホタルイカとブロッコリーのマヨポン炒め

### 材料(2人分)

- ブロッコリー・・・100g
- ホタルイカ(ボイル9・・・50g)
- ニンニク・・・1片
- ☆マヨネーズ・・・大さじ1/2
- ☆ポン酢・・・小さじ1
- ☆黒こしょう・・・ひとつまみ
- 有塩バター・・・15g
- 黒こしょう・・・適量

### 作り方

- 【準備】  
ホタルイカは目と口を取り、流水で軽くすすぐ。
- ① ニンニクは芽を取り、薄切りにする。
  - ② ブロッコリーは小房に分け、莖の部分は皮を剥いてひと口大に切ったら、耐熱ポウルに入れてラップをし、600wのレンジで2分加熱する。
  - ③ フライパンを弱火に熱し、有塩バターと①を入れて、香りが出るまで炒める。
  - ④ 水気を切ったホタルイカ、②を入れて、中火で炒める。
  - ⑤ 全体がなじんだら☆を入れよく混ぜる。器に盛り、黒こしょうをかけて完成!



黒こしょう、ニンニクの量は  
お好みで調整してください😊

## 新生活に向けて!今こそ断捨離!

「モノが増えすぎて困っている・・・」「勿体なくて捨てられない!」こんな経験はありませんか?

### 【断捨離の文字の意味】

- 断: 入ってくる不要な物を断つ
- 捨: 不要な物を捨てる
- 離: 物への執着から離れる



断捨離には、①心に余裕が生まれる、②掃除や整理が簡単になる、③決断力がアップするなどのメリットがあります。

### 【上手に断捨離を行うポイント】

- ・一気に全てを片付けるのではなく、片付けるスペースを確保する
  - ・よく使う、玄関やキッチン、洗面所などから始める
  - ・広げたものを「必要」「不要」「保留」に分ける
  - ・悩んだり、思い出が詰まったものは捨てようとしない
- どうしても捨てるのが苦手な場合は、小さい範囲から断捨離をスタートしてみましょう!

3月乳幼児健診予定		
25日(火)	乳児健診 令和6年11月生	スポカルイン 受付: 12:15~12:30
11日(火)	1歳6ヶ月児健診 令和5年8月生	スポカルイン 受付: 12:30~12:40
26日(水)	2歳児健診 令和4年8月生	スポカルイン 受付: 12:30~12:40
12日(水)	3歳児健診 令和3年8月生	スポカルイン 受付: 12:15~12:30
対象の保護者及び検診日が変更となる保護者の方へは、黒石市健康推進課より、順次個別に通知予定です。		
3月休日当番医		
診療科により受け入れできない場合もありますので予め電話にてご確認ください。また黒石病院は救急車の受け入れも行っているため、救急搬送された患者を優先する場合があります。ご了承ください。		
2日(日)	山谷胃腸科内科	54-8370
9日(日)	たかはし内科循環器科クリニック	59-2200
16日(日)	黒石病院	52-2121
23日(日)	兼平医院	52-3305
30日(日)	黒石病院	52-2121
その他のお休み はこちらへお問い合わせください	弘前総合保健センター 1F 弘前消防本部(病院紹介専用)	34-1131 32-3999

☆子育てひろばは妊婦さん、子育てをしているパパ、ママ、おじいちゃん、おばあちゃん、どなたでも参加できます。  
☆園の開放日は月～日、午前8時～午後5時までです。  
☆子育て相談日: 電話、面接、訪問、月～土、午前8時～午後5時までです。(面接、訪問は事前にお電話ください。)

地図はこちら↓

CHANTLOOSE (チャントルーズ)

美郷こども園

追子野木 李紗羅

268

ポートルース チケットショップ黒石

とり元

クミーズクッキ

AKYまえだ

ヤマト運輸 黒石 営業所(黒石)

3丁目

湯ライン