

## あのねあのね



3月3日のひなまつりの食べ物と言えば「ちらし寿司」や「はまぐりのお吸い物」「ひしもち」「ひなあられ」が一般的ですが、小さな子どもでも食べやすいように「てまり寿司」もおすすめてです。

### てまり寿司の作り方

- ・丸めた酢飯にサーモンやマグロ、タイのお刺身を薄く切って被せる。
- ・トッピングにイクラや甘い錦糸卵を飾ってみましょう。
- ・月齢によって鶏肉のそぼろ煮、野菜のペーストを載せてもOK!

### ベビーちらし寿司の作り方

- ・ほうれん草は電子レンジで40秒加熱。みじん切りにし、ご飯に混ぜる。
- ・鮭のほぐし身も水気をよく切りご飯に混ぜる。

牛乳パックを4cmの高さに切り、型を作る。ほうれん草を混ぜたもの、そのままの軟飯、鮭を混ぜたものを順に乗せ、一番上にほぐした黄身を載せて3段重ねのちらし寿司が完成。崩れない様に牛乳パックの角を切って取り出す。月齢によってご飯の柔らかさを変えてみて下さい。



## 池田市地域子育て支援拠点

### つどいの広場くるぽん

(運営主体: 北摂こども文化協会)

ところ 563-0025 池田市城南3-1-40  
池田市保健福祉総合センター2階  
TEL・FAX 072-754-6006

利用日時 日曜日～木曜日 午前10:00～16:00  
※12:30～13:30まで換気・消毒の為閉室しています。  
※入室最終受付は、午前は11時30分、午後は15時です。  
※電話予約受付時間は、日～木曜日の10:00～16:00です。  
休館日 金・土・年末年始・祝日 ※ただし、特別警報・暴風警報発令時はお休み  
対象 0歳～6歳(就学前)のお子さんと保護者  
利用料 無料

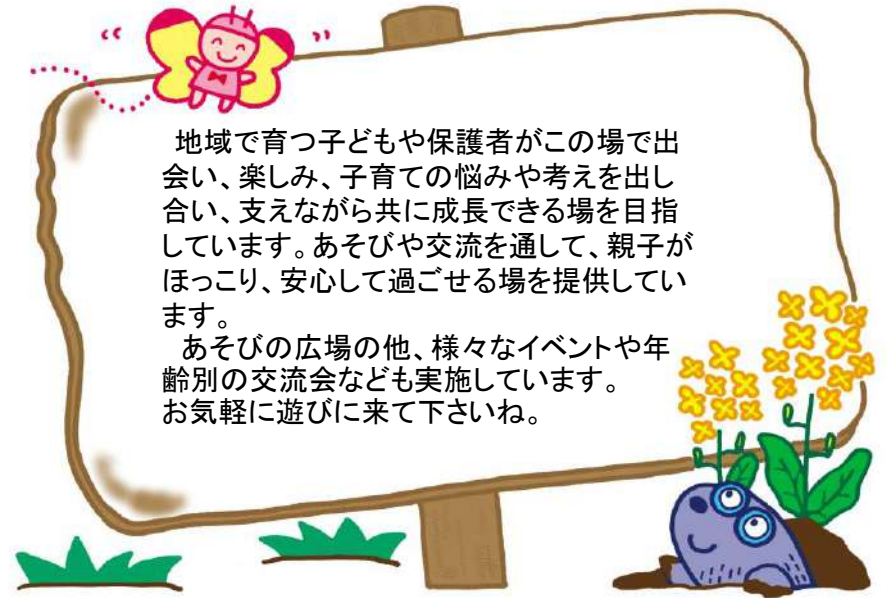
- ・体調不良時はご利用いただけません。
- ・おもちゃ、絵本の貸し出しを再開しましたのでご利用下さい。
- ・広場内でお食事はできません。水分補給、授乳は指定スペースにてお願いします。ミルクの方はお湯をご持参下さい。
- ・使用したおもちゃは片付けましょう。
- ・使用済みオムツやゴミは各自でお持ち帰り下さい。
- ・総合センターの駐車場をご利用いただく事もできますが満車の場合はご了承ください。割引はありますが有料です。駐車券押印後、総合受付にて割引きの機械処理を受けて下さい。



## つどいの広場

# くるぽん

## 2024年3月号



地域で育つ子どもや保護者がこの場で出会い、楽しみ、子育ての悩みや考えを出し合い、支えながら共に成長できる場を目指しています。あそびや交流を通して、親子がほっこり、安心して過ごせる場を提供しています。

あそびの広場の他、様々なイベントや年齢別の交流会なども実施しています。お気軽に遊びに来て下さいね。

ネット予約



くるぽんブログ



くるぽんfacebook



電話・来室での受付も可能です。



# 3月の予定



日	月	火	水	木	金	土
おやこちょうちょをつくろう!					1	2
			3月の栄養士スタッフの出勤日は、 3日(日)・11日(月)・24日(日)です。			
3	4	5	6	7	8	9
●さんでーくるぼん (ひなまつり) (AM)	工作		みんなであそぼう (AM) (紙芝居)	●リフレッシュ DAY (AM)		
10	11	12	13	14	15	16
		●誕生日会 (AM・PM)	みんなであそぼう (AM)			
17	18	19	20	21	22	23
●さんでーくるぼん (PM)						
24	25	26	27	28	29	30
	★お楽しみ会			★身体測定 (AM足測定あり)		

★印と●印のイベントは、通常の遊びの予約とは別枠で申し込み可能になります。  
 ★印は抽選制、●印は先着制になります。  
 通常の遊びの予約は、一度に複数日取ることができません。  
 次の予約は先の予約が終了してからお取りください。

## 子育て相談を行っています

迷っている事、悩んでいる事、どうしたらいいの?と困っている事。  
 1人で抱え込まず、どうしたらいいか一緒に考えさせて下さい。  
 人に話すことでちょっと心が軽くなる事も多いです。広場で気軽に  
 お声掛けください。事前予約にて個別の相談も受け付けています。

# ♪今月のくるぼん♪

●リフレッシュDAY  
 7日(木)  
 10時30分～12時頃  
 内容:身体すっきりストレッチ、  
 セルフハンドケアとおしゃべり会  
 持ち物:普段お使いのハンドクリーム  
 申込:2月20日(火)～先着

みんなであそぼう  
 6・13日(水)  
 11時15分～11時45分  
 運動遊具を使って身体を動かして楽しもう!  
 6日は緑丘地区福祉委員さんによる紙芝居もありますよ♪



●3月誕生日会  
 12日(火)  
 ①11時～11時40分  
 ②14時30分～15時10分  
 3月の誕生日児のお祝いをします  
 パネルシアターなど、お楽しみもあるよ♪  
 ※申し込み状況により、午前みの開催となる場合もあります。  
 申込:2月26日(月)～先着

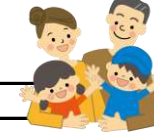
●さんでーくるぼん  
 3日(日) 11時～11時30分  
 内容:ひな祭りのおはなしやお楽しみ  
 申込:2月18日(日)～先着

●さんでーくるぼん  
 17日(日) 15時～15時30分  
 内容:ふれあい遊びなど  
 申込:2月26日(月)～先着

## 4月のお知らせ♪

★お楽しみ会  
 25日(月) 10時30分～  
 内容:まるちゃんによるお楽しみ手品など  
 対象:3歳以上の子どもと保護者  
 申込:5日(火)～18日(月)

●4月誕生日会  
 4月9日(火)  
 ①11時～11時40分  
 ②14時30分～15時10分  
 4月の誕生日児のお祝いをします  
 ※申し込み状況により、午前みの開催となる場合もあります。  
 申込:3月18日(月)～先着



★身体測定 28日(木)  
 ①10時～10時50分  
 ②10時50分～11時40分  
 ③11時40分～12時30分  
 ④13時30分～15時30分  
 足測定は①②③のみ実施  
 申込:10日(日)～21日(木)

★年齢別サークル2歳「うさぎ」  
 ①4月11日(木) ②4月17日(水)  
 ③4月25日(木)  
 10時30分～11時30分  
 内容:3回コースの交流会です。  
 参加費:110円  
 製作あそびやミュージックケアを行います♪  
 対象:R3.4.2～R4.4.1生まれの子どもと保護者  
 申込:2月26日(月)～3月21日(木)