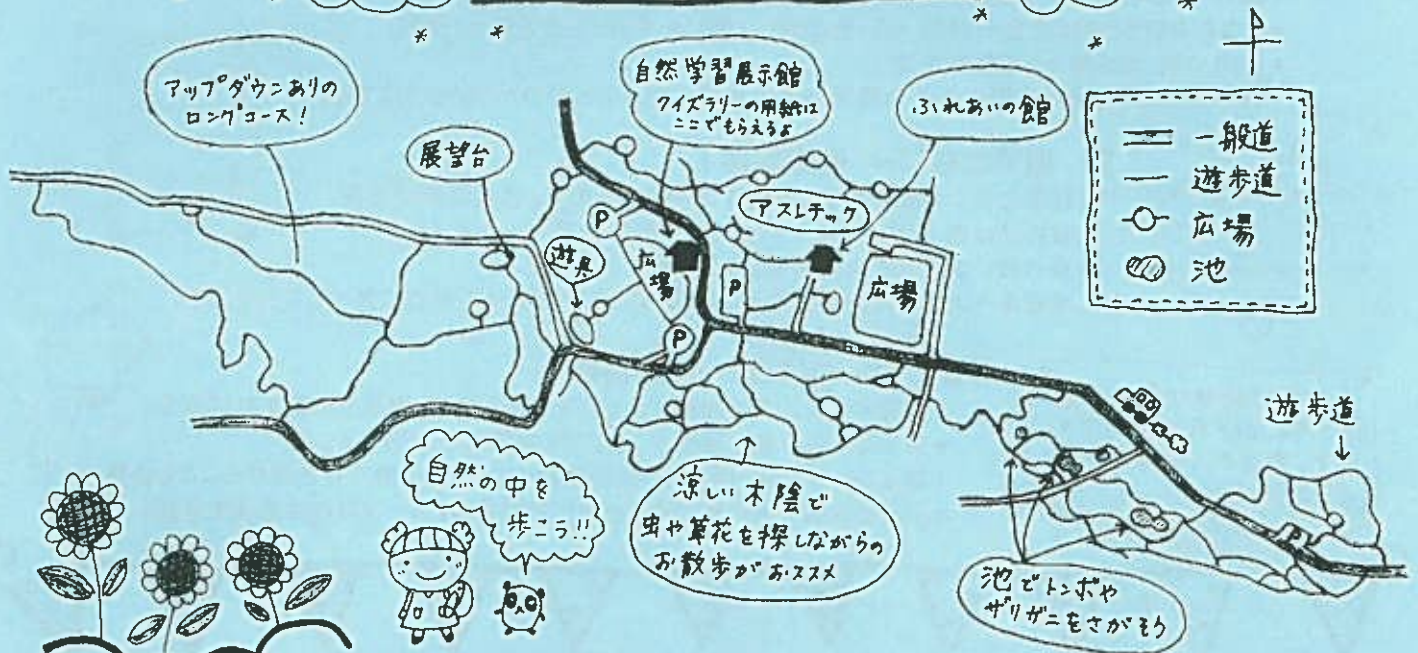


暑い夏がやってきますね！ちょっと涼みに森林浴はどうですか？今回は三重県民の森特集です！全体はかなり広く、自然豊かな森の中を遊歩道がたくさん整備されています。広場やアスレチックで遊んだりのんびり遊歩道で虫や草花を探したり、気合入れてハイキングしたり様々なイベントに参加して、子どもと一緒に貴重な体験をしてみたり…。水筒とタオルを持って出かけてみませんか？

三重県民の森へ行こう！



<イベントのご紹介>

※費用の記載のないものは無料です

日にち	イベント	時間	備考
6月8日	ホテル観察会	19:30~21:00	定員 20名程度
6月9日	父の日カード作り	13:00~15:00	
6月15日	モリアオガエル観察会	13:30~15:30	定員 10家族
6月23日	アロマスプレー作り	13:00~15:00	材料費 300円
7月14日	キノコ観察会	9:30~12:00	定員 30名程度
7月27日	ライトトラップ	19:00~21:00	定員 20名

* 8月には…「トンボ観察会」「ザリガニ釣り体験」「藍染体験」「ネイチャークラフト」など

* 秋～冬にかけて…「野鳥観察会」「アロマキャンドル作り」「里山整備体験」「キノコの菌打ち体験」などなど…

☆ 定員があるものは事前申込みが必要です。
(1ヶ月前から受付開始)

☆ 日程や詳しい内容については、県民の森のホームページ
<http://mie-mori.jp> Tel 059-394-2350 ご確認ください。

☆ info@mie-mori.jp ヘルメマガ登録すれば、定期的にイベント案内メールが届くので便利ですー。

～以前参加した子の声～

「オニヤンマをつかまえたよー！」
「菌打ちして持ち帰った木からシイタケがとれたよ！」
「いろんな虫や花や鳥を見つけて楽しかったよー！」



森の中はちょっと…という小さいお子さんにはクラフトがおススメ！森に親しむきっかけに。

マイナスイオンでリフレッシュ！

ちょっと足をのびてロープウェイ山頂へ！

御在所ロープウェイ(株) Tel 059-392-2261

♪御在所ロープウェイ往復乗車♪

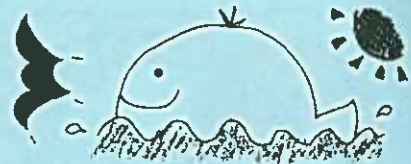
夏休み☆お得チケット

H25.7/20～8/31 1枚で大人5名様迄
通常 大人 2,100 → 1,680円【大人 名】
通常 小人 1,050 → 600円 すっごくお得

こもっ子mama 2013夏号 特別割引券



食中毒に気をつけよう!



梅雨...そして/細菌も元気になってくる夏がやってきます!
各戸配布されている『防災行政無線』から食中毒警報も放送されます。これからの季節、注意しましょう!!

食中毒警報の発令基準 【いずれかの条件が予想される場合発令】

警報の有効期限
警報発令後
48時間!!

気温30℃以上が
10時間以上継続

気温25℃以上で
相対湿度90%以上
が10時間以上継続

24時間以内に急激
に気温が上昇しその
差が10℃を超える

食中毒予防の三原則

1. つけない→ 洗う!

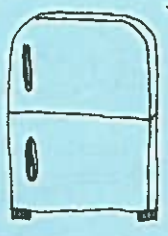
- * 調理・食事前に必ず手を洗う。台所、調理器具を清潔に!
- * まな板を使うときは生食→野菜→肉・魚の順に。開いた牛乳パックを使うと便利。
- * 生肉や魚、卵を触った後は手を洗う。
- * 肉や魚などは、袋や容器に入れ冷蔵庫の他の食品に肉汁などがつかないようにする。



食中毒警報が発令されたら、より注意が必要ですが、日頃から気をつけましょう!

2. 増やさない→ 低温保存!

- * 雑菌の多くは高温多湿で増殖が活発になるので、低温保存が重要。
- * 食料品は購入後、できるだけ早く冷蔵庫や冷凍庫へ入れる。
- * 食べ残しは常温で放置せず、すぐ冷蔵庫へ入れる。
- * 冷蔵庫へ入れても細菌はゆっくり増殖するので、過信せず早めに食べることが大切。



3. やっつける→ 加熱処理!

- * 細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、野菜も加熱すれば安全。
- * 目安は、中心部の温度が75℃で1分間以上加熱すること。
- * 電子レンジを使う場合は、熱の伝わりにくい物は時々かき混ぜることも必要。
- * 残った食品を温め直す時も十分に加熱する。スープなどは沸騰するまで。



食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。家庭から食中毒をなくしましょう!



こもっ子ランド

母&娘(はな)の会話

- ▼娘「あなたはだあれ?」
 - ▼母「私は、はなちゃんのお母さんだよ。じゃあ、あなたはだあれ?」
 - ▼娘「私は...お母さんのはなちゃんだよ♡」
- いつまでも、私のものとしてほしいです♡ ねね4 Flower Mama



息子が知合いの
おじさんに駆け寄り、きました。

- ▼息子「あはほ〜♪」
 - ▼父...それはバカにしるやろ... (笑)
 - 本日は「ヤッホー!」って言う気でめっちゃ笑顔(≧▽≦)!!
- ねね4 ♡ そうかいっ!

保育園でお友だちとケンカした息子
息子...たどたどしく訴える。

- ▼母「それで、先生が注意してくれてん?」
 - ▼息子、はにかみながら...
「(泣)はせんやろ...♡」
- ねね4 ♡ ササ子さん

2さいのお誕生日に
初めて水族館に行きました。

- ▼母「お魚いっしょでキレイだねー!!」
 - ▼娘「わー♡
お魚♡♡♡」
- ぎゅぎゅー!!
泳いでいる魚を初めて見る娘でけ(^^)!
- ねね4 ♡ 泳げたい焼きマ



子育て支援センターに遊びに来てくれる子ども達の中で最も多い3歳までの子ども達に人気のシリーズ絵本を3冊紹介！
この時期の子ども達は、まだ言葉だけでストーリーの内容を理解するには難しい年齢なので、絵で楽しめるような絵本がおススメです。

あかちゃんあそびえほん



「ごあいさつあそび」
「いただきますあそび」 etc
きむらゆういち 作・絵 (偕成社)

かわいい動物達のしぐさを繰り返し見ながら、子ども達が「ハーイ」と返事をしたり「いただきます」などと言っている姿をよく見かけます。楽しみながらしつけが自然と身につきますね。

「どうぶついろいろかくれんぼ」
「のりものいろいろかくれんぼ」etc
いしかわこうじ 作 (ポプラ社)

しかけ絵本が大好きな子ども達。穴のあいたページをめくると動物などが次々と現れ、穴の形や色・模様などで当てっこ遊びをします。何度見ても、ページをめくると毎回道キドキしながら答えていますよ。

これなあに？かたぬきえほん



おいしいともだち



「おにぎりくんがね」
「なっとうさんがね」 etc
とよだかずひこ 作・絵 (童心社)

子ども達にも馴染みのあるおにぎりなどが題材となっています。リズムカルで愉快的な文章が小さな子ども達の耳に心地良く響き渡り、食育にもつながりますね。



おいしいもの
みつけた



知ってる!? 雑野弁

暑い夏には サッパリしたものが食べたくありませんか？
それに、作るのも簡単！ そんなときにピッタリの一品をご紹介します

火炙きひし

- 木才米4
- ・たす
 - ・きゅうり
 - ・トマト
 - ・オクラ
 - ・ズッキーニ

- ・大根
- ・かぼちや
- ・きのこ類
- ・お肉
(とり肉、豚肉、牛肉)

下準備

- ・たす、きゅうり、オクラ、きこ、トマト 食べやすい大きさに切っておく。
- (トマトを使う場合は十字に切りこみを入れておく)
- ・大根、かぼちや、ズッキーニは1cm幅に切っておく。
- ・お肉は一口大に切る。



作り方

- 1 大きめのタッパーにつけ汁を作る。
めんつゆ(ストレートタイプはそのまま、濃縮タイプは少し薄めめに)とお酢を混ぜる。
- 2 お肉を火炙く。(油はお好みで) 火炙いたらつけ汁につける。
- 3 野菜を火炙く。(トマト以外) 種類ずつ火炙いてつけ汁につける。
- 4 トマトをつけ汁に入れる。
全てつけたら冷蔵庫で冷やす。
- 5 食べる前につけ汁からたぐって盛りつける。

アレンジ

ひやみぎ、そうめんなどのつけ汁としても使えるよ！
1品でおかずいらすと楽々♪



新緑の季節も終わり、段々と蒸し暑い日がやってきますね。熱中症には、くれぐれもご用心を…

～ある暑い日の午後。小4孫娘、学校から帰ると～

孫娘：ただいま～ あれ？ お婆ちゃん、寝とんの？
婆：おかえり。ちよっと畑いっとたら 目もうてきた ひとねり しとんのやわ。
孫：大変！ お婆ちゃん 熱中症なったんちゃう！？
婆：今日 暑かったで、ちよっと いきついたんやわさ。
孫：それが熱中症やん！ 私、看病したんで任せて！
婆：看病で… そんな えらいこと あらへんよ。
孫：あかんて！ 寝とらな。まず… そうや！ タオル濡らしてこれで頭冷やして！ それと… お茶飲みな。
いや、アクエリのがええな。お婆ちゃん、これ飲んで！
それからそれから…
(隣の台所にいた母が見かねて登場)
母：あんな～ そんなに かそわしい 世話やいたらお婆ちゃん、ゆっくり寝れやんやろ(苦笑)
孫：は～い (しょぼん…)
婆：おおきに。もうすっかり元気になったわ。
孫：ほんと！？ よかった～♪

♡ お婆ちゃん だあい好きな 孫娘なのでした ♡

では解説を…

目もうてきた → 目がまわってきた ひとねり → ひと眠り！
いきつく → くだびれる かそわしい → せつかな
えらいこと → たいしたこと、大げさなこと





「聖マリアこども園の子育て支援室」 知ってますか？

今年で3年目を迎える、聖マリアこども園の子育て支援室「つくし」
もっとたくさんの方に知ってもらいたくて、取材してきました！！



《楽しいイベント》

☆子育て保育☆ 毎週火曜日 10時～11時頃

ある日のプログラム

- ・あいさつ
- ・手あそび
- ・身体あそび
- ・おやつタイム
- ・自由あそび
- (室内でも園庭でも)

☆週ごとに季節の歌やおもちゃ作りなども

☆最終火曜日にはお誕生日会を開催

☆10月・12月には親子リトミックも計画中



担当の川井先生

☆親子クッキング☆

毎月最終土曜日 9時30分～11時頃(要予約)

・簡単に作れるお菓子や、こども園での給食メニューを作ってみよう♪

☆温泉水プール☆

7月中旬～8月までの月～金曜日 10時～11時

(お盆はお休み)

ビニールプールなので赤ちゃんもOKだよ！



温泉水だから肌にとってもやさしいの！

～園にはオムツ替え・授乳コーナーもあるよ～

◇園庭解放◇ 月～金曜日 午前中

◇一時保育◇

・お仕事、家庭の都合でお子様を保育できない時に利用可

◇病後児保育室◇ 月～金曜日 8時30分～17時30分

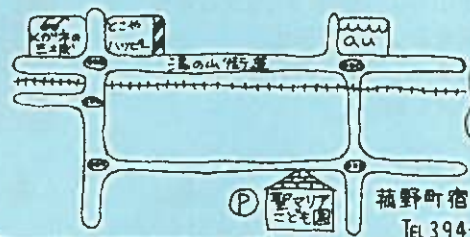
・病気やケガの回復期に利用可 (要事前登録)

「つくし」をみなさんの憩いの場として
どんどん利用してくださいね

- ・お子さま、お母さまの交流
- ・子育て相談
- ・ストレス発散
- ・視野を広げた情報交換
- ・地域のつながり
- ・在園児との交流、行事参加



園長先生



お気軽にお問い合わせ下さい！

〒143-0293 菟野町宿野1433
Tel 394-0080



こもっパパ



～子育てサロン6～8月の日程～

菟野	9:30～11:30	ミゼン	6/7.19、7/5.17、8/2.21
千種	10:00～11:30	農環	6/5.19、7/3.17、8/7.21
鷺川原	10:00～11:30	ミゼン	6/13.26、7/11.24、8/8.28
朝上	10:00～11:30	ミゼン	6/6.20、7/4.11、8/1.22
竹永	10:00～12:00	学童	6/6.28、7/4
		ミゼン	6/12.19、7/10.17.26 8/1.21.23

我が家には、現在2歳半の娘がいます。1年前に私、
の実家のある菟野に戻ってきました。

子どもを育てる環境を考え、妻に相談したところ即答
でOK！仕事も変え、生活環境もガラリと変化する中、
多大な不安があったことと思います。改めて妻に感謝
です。

菟野での娘の成長ぶりには驚かされます。いつの間
にか言葉を話したと思ったら、若干、菟野弁(笑)。
最近は歌を歌う事が好きなようで、おじちゃん・私・娘
のまさかの親子3代での合唱もびっぴりました。

「子どもと共に親も成長する」とはよく言ったもので、改
めて娘から教えられたことがあります。それは「感謝の気
持ち」です。

娘は「おばあちゃん ありがとう」「お母さん ありがとう」
と「ありがとう」を伝えられます。そんな姿を見ると、私も
胸に手を当て思います、「育ててくれた両親に感謝」
「いつも支えてくれる妻に感謝」「いつも笑顔にしてくれる
娘に感謝」。

また9月には、そんな娘にも妹ができます。姉妹揃っ
て仲良くすくすくと成長してほしいと思います。感謝の気
持ちは忘れずに、お父さん頑張るで～～！！

ペンネーム 感謝・感激・秀樹・ローラ

