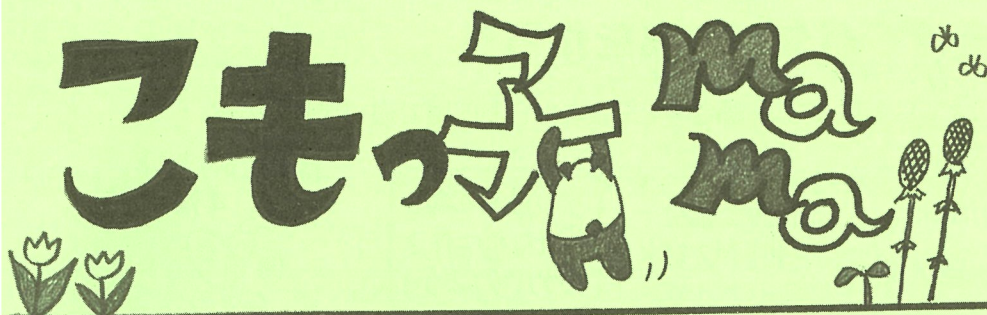




発行：No.79 令和7年3月1日

社会福祉法人 菰野町社会福祉協議会  
こもっ子mama編集委員会

〒510-1253 菰野町潤田1281

保健福祉センター「けやき」

Tel059-394-1294 fax059-394-3422

2025年 春号

冬が終わり、小さなお子さんを連れて出かけるにも気持ちの良い季節がやってきますね♪  
遠出したり、人混みの中へ行くのはちょっと心配… そんな方は、菰野町内で楽しめる  
子育てサロンに親子で参加してみたいかがでしょうか？  
お子さんと一緒にお友達を作って、地域の子育てに関する情報にも触れられます。

## 子育てサロンへ行ってみよう

### こもっ子サロン

**月1回(中旬～下旬)** けやき2階にて開催。  
親子工作や音楽会、保育士さんとのふれあい  
あそびなど、毎回違う内容でお子さんと一緒  
に楽しめる時間です。

3月の「こもっ子サロン」は  
**特別企画！** 同時開催します。

**3/14(金)** 保健福祉センターけやき2階

★子ども服や育児用品の「おゆずり会」  
10:00～11:30 (エコバック持参)

### にこにこサロン

**毎月第3金曜日** けやき2階にて開催。  
ファミサポスタッフが運営する、保護者さん  
のための、ほっと一息つけるサロン。  
手遊びや絵本の読み聞かせのほかに、  
大人のためのストレッチやゲームもあるよ！

★コミカルなクラウン(ピエロ)の  
【とつぽ】によるコメディショー

1回目ショー 10:30～11:00

2回目ショー 11:30～12:00

♪3/21(金) 10:00～11:15

♪保健福祉センターけやき2階

ジャグリング、パントマイム、  
マジックやバルーンアート、  
玉乗りや大きな風船も登場！？  
ベテランパフォーマーによる  
優しいパフォーマンスで小さい  
お子さんも、一緒に楽しめるよ。  
バルーンアートのプレゼント付き



### ここっと。

**月1回** 地区コミュニティセンターにて開催。

時間はすべて、9:45～11:00です。

親子でゆったり、おしゃべりしたりおもちゃで遊びながら交流できます。

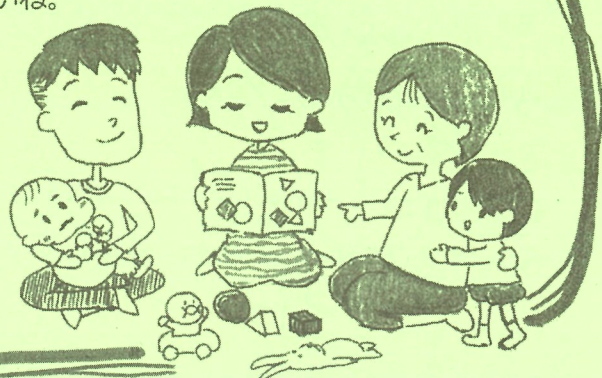
お住いの地区以外のサロンにもどんどん参加してみてくださいね。

毎回「ちょこっとプレゼント」があるのでお楽しみに♪

大人のみの  
参加もOK!

|     |       |         |
|-----|-------|---------|
| 千種  | 第1水曜日 | 3/5(水)  |
| 朝上  | 第1木曜日 | 3/6(木)  |
| 菰野  | 第1金曜日 | 3/7(金)  |
| 鵜川原 | 第2木曜日 | 3/13(木) |
| 竹永  | 第3木曜日 | 3/6(木)  |

\*3/20(木)祝日のため振替



# ストロー パタパタ鳥を作ろう

暖くなると鳥の声が聞こえてきますよね♪ 鳴き声を聞きながらお部屋で遊びませんか？

## 材料

・ストロー 細め1本、太め1本  
【細い方が太い方へすんなり入れればOK】

・A4コピー用紙 1枚  
【正方形に切る】

折り紙でもOK。

少し厚めの紙で  
好きな形を作て  
ハタハタはう！

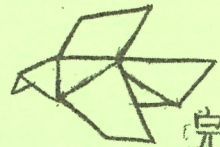
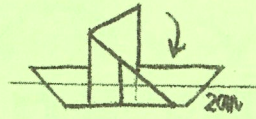
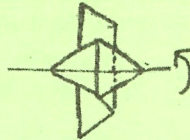
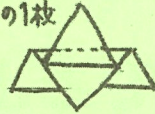
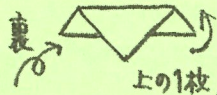
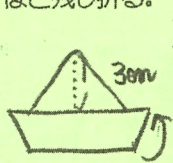
はさみ、ホチキスも  
準備しね！



## 作り方

まず、伝承折り紙「はと」を折る。

- ①正方形にした用紙を ②裏返して上の1枚を ③向きを縦にして、 ④翼を手前に折る。 ⑥中割り折りをして
- 三角に折り、上を3cm 半分ぐらいで折る。 半分を折る。 胴体の部分を2cmほど残す。 くちばしを作る。
- ほど残し折る。
- 裏返して反対側も折る。

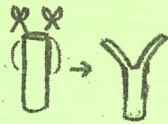


完成！

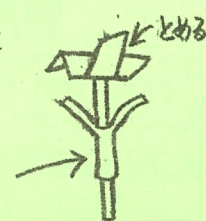
好きな色をぬってね。

次に、ストローで羽ばたく仕掛けを作り、仕上げる。

- ①太い方のストローを半分に切る。  
端から5cmの切り込みを2か所入れ、  
左右に開ける。

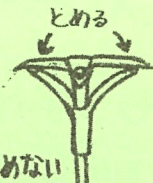


- ②折った「はと」のお腹の真ん中辺りに  
細いストローを差し込み、背中から  
ホチキスでとめる。

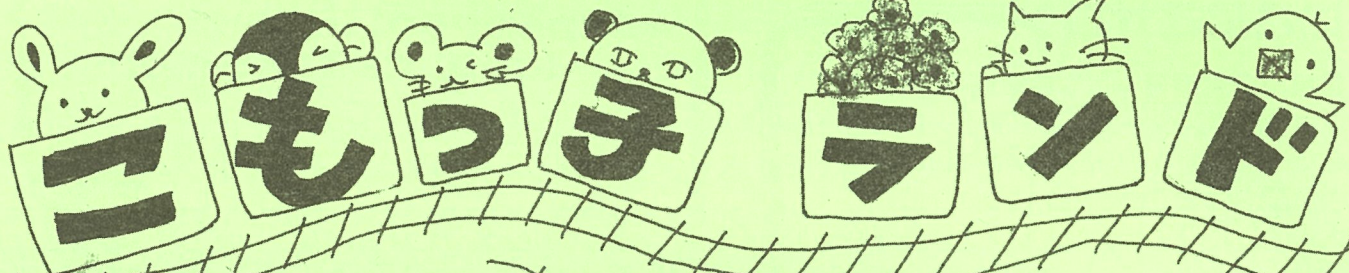
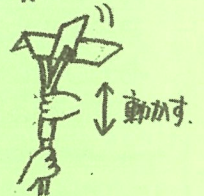


- ③①のストローを切り込みを上にして  
細いストローへ被せる。

- ④切り込みを開いて、身体を挟む  
ようにして、下から3cmのところ  
をホチキスでとめる。  
反対側もとめる。 ※胴体を一緒にとめない  
ように気を付ける。



- ⑥長いストローをもって、  
短いストローを上下に動かす。  
ゆっくり上下に動かして  
ハタハタさせろね。



365歩のマーチを歌っていました。  
母：「1日1歩、3日で3歩  
3歩進んで2歩下がる～♪」

娘：「すじろくの歌 なの??？」  
PN. すじろくはマヨ中

晩ごはんの準備中

母：「軟骨からあげ食べる？」

息子：「食べたい♡」

娘：「3:!! やほり 4:!! にする!!」

母：「ん？軟骨のからあげだよ？」

娘：「だから 3:!! 食べたいの!!」

“なんこ”を“何個(なんこ) + いく(つ)”とまちがえている3歳娘でした。

PN. はるなのまーま

112の娘が、(ばあばから石炭のおもちももらいました。  
N極同士合わせて...

娘：「見！見えない壁があるみたい！排発し合ってるね!!」  
ヤンキーみたいになっちゃった(笑)  
排発じゃなくて反発ね。

PN. フォン反抗期

朝ごはん 明日は何食べた...? 5歳の我が子に  
聞いたら...

「たまげかけごはん！」

母ちゃん、こりゃたまげた!!

「たまご、ちゃんど冷蔵庫にあるからね」

PN. 「たまたまたま」



寒さの中にも少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになってきましたね。入園、入学を迎え新しい生活にワクワク、ドキドキな季節。みなさんの新しいスタートにぴったりの絵本をご紹介します！

## びよんびよんぱんの かばんです

作／香山美子 絵／柿本幸造  
(新日本出版社)



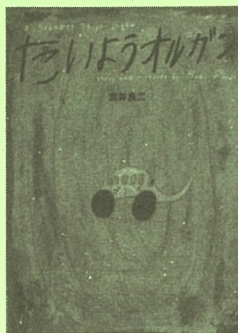
うさぎさんが小さなかばんを作りました。可愛いかばんは動物たちに大人気。  
歩けば、びよんびよんぱんの楽しいリズム♪  
かばんを持ってお出掛けしたくなるあたたかな絵本です。



たいようが弾くオルガンの音とともに、象の形をしたソウバスはたいようと一緒に長い長い旅をします。  
リズムカルな文章と色彩鮮やかな幸福な色たちで描かれています。  
みえなくても常にそこにいて見守っている、自分も誰かのたいようオルガンでありたい！！  
希望にみちあふれた一冊です。

## たいようオルガン

作・絵／荒井良二 (偕成社)



## ひそひそ こそこそ

作／武鹿悦子 絵／柿本幸造  
(ひさかたチャイルド)



森の動物たちが、「あのね…」とないしょ話をひそひそこそこそ。みんな一体何を話しているんだろう？  
気になってページをめくっていくと…。春の野原に出かけたくなる絵本です。

# おいもつけた！



お正月に定番の切り餅、残っていませんか？ 余りがちな切り餅も普通の食べ方では飽きてしまった…という方も子どもと一緒に簡単にできる、お餅アレンジレシピを紹介します。

## もちもちホットケーキ

いつものホットケーキよりも分厚く、もちもちに！

【材料】牛乳 100ml 切り餅 1個 卵 1個  
ホットケーキミックス 150g



- ①ボウルに切り餅と牛乳を入れる(トロトロになるまで)
- ②500W の電子レンジで4分加熱
- ③卵、ホットケーキミックスを入れ持ち上げるように混ぜる
- ④フライパンで両面焼いてできあがり

## 白菜のもちもちチーズお好み焼き

白菜のしゃきしゃきがくせに！  
腹持ちもよく子どもたちにも喜ばれる一品



【材料】白菜 100g 切り餅 2個 薄力粉 50g 水 60ml  
卵 1個 めんつゆ小 1/2 ピザ用チーズ 50g

- ①切り餅を1センチ角、白菜を粗みじん切りにする
- ②ボウルに材料を入れてよく混ぜる
- ③フライパンで両面焼いて出来上がり

# 知っとる!? 孤野井

最近、料理系YouTubeにはまり料理に目覚めた娘。  
今日は広島に住む兄が久々に帰ってくることに  
夕飯にパスタを作ってくれています。

父：兄ちゃん ねっから 帰ってこな。いっぺん電話してみるやわ  
母：そやな(電話すると…) なに一まだ家でたばっか!?  
着くの夜中になるやんか！せつかくA子が晩ご飯作つとんのに  
兄：マジか!? 帰ってから食べるで残しといて  
母：あかんわ。もう先に食べよに。兄ちゃんの分、残しといたって  
父：なんじゃ につすい やつちやな。 さまると 味ない やないか  
娘：ええわ お兄ちゃんの分は後で もっぺん 作るわ  
母：そんな わざに 別でせんでも ぬくとめて 食べたらええやん  
娘：いやいや パスタは出来たてじゃないと  
(夜中の11時頃、やっとう兄が帰ってきました)  
娘：じゃーん たっぶりキノコのペペロンチーノで一す♪  
兄：おーうまそう！ いただきまーす うまっ!! やるやん  
娘：へへー 最近のうちはパスタ名人やでな  
(すっかり気を良くした娘はますますパスタ作りにはまり…)  
母：あのーありがたいけど、そろそろパスタも たんのしたん ちゃう  
娘：いやいや、パスタは奥が深いから！ 無限にレシピあるし  
母：そりゃ無限に動画わな…料理系 YouTuber めっちゃやおるしな  
春のパスタ祭り 当分続きそうですね！



♪ では解説はこちら… ♪

|             |              |
|-------------|--------------|
| ねっから → なかなか | につすい → どんくさい |
| さまると → 冷める  | 味ない → おいしくない |
| もっぺん → もう一回 | わざ → わざわざ    |
| ぬくとめて → 温める | たんのする → 満足する |

# マイナ保険証を活用しよう

医療機関や薬局でマイナンバーカードを健康保険証として利用！

令和6年12月2日から従来の健康保険証は新規発行されなくなり、その後はマイナンバーカードでの保険証利用を基本とする仕組みに移行しているのを知っていますか？

事前にマイナンバーカードに健康保険証を紐付ける(利用登録する)必要があるよ。

医療機関や薬局などに設置してある「顔認証付きカードリーダー」で簡単にできるよ。

## 【マイナ健康保険証利用のメリット】

1. データに基づくより良い医療が受けられる
2. 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除される
3. マイナポータルで確定申告時に医療費控除が簡単にできる
4. 医療現場で働く人の負担を軽減できる



とっても簡単！

**1 来院**

マイナンバーカードをカードリーダーに置いてください。

マイナ保険証

**2 本人確認**

顔認証または4桁の暗証番号を入力してください。

顔認証

暗証番号

or

**3 同意の確認**

診療・服薬・健診情報の利用について確認してください。

同意の取得を拒否し続けます

同意の取得を拒否し続けます

同意する

同意する

**4 受付完了**

診療までお待ちください。

カードを忘れずに！

マイナ健康保険証

受診の際は毎回お持ちください

# こもっ子

我が家には7歳の息子、4歳の娘がいます。妻と私は結婚前から冬といったら雪山でスノースポーツ！でしたが、子供が産まれ暫くそういったことを封印してきました。

今シーズンはグレンデに恵みの雪がたくさん降っている事を耳にし、家族で雪山を楽しめるようになりたい！という思いが沸々と沸き、経験ゼロの子供たちを連れスキーデビューを企画。

慎重派の息子は緊張しながらも初めてのお友だちと共にレッスンに参加。楽しみにしていた娘は急に私達から離れるのが寂しくなり泣きじゃくる始末でしたが、事前に「気になるかも知れませんが親はすぐに離れるように！」と説明あり、大泣きする娘を背に毅然とその場を離れました。けれども、子供たちの様子が気になりこっそり遠目でしか視認できない距離から子供たちを「頑張れ！」と応援し続けました。レッスンが終わり迎えに行くと二人とも満面の笑顔でスキーの履き方やゆっくりと滑れるようになった姿を披露してくれ、その成長に感動させられました。

菰野は自然が多く季節問わず楽しめるので、これからも子供たちの成長を楽しみ感動を増やしていきたいです。この春は何を企画しようかな～。

ペンネーム のりすけパパ

# 子育てサロン

最新も見てね

**\*こもっ子サロン** 4月から毎月1回開催  
3/14(金) けやき2階 特別企画！同時開催  
おゆずり会 10:00～11:30  
ピエロのコメディショー①10:30 ②11:30

**\*にこにこサロン** 毎月第3金曜日  
3/21(金) 4/18(金) 5/16(金)  
10:00～11:15 けやき

**\*子育てサロン ここっと。**

各地区1回/月 9:45～11:00 コミセン  
毎回「ちょこっとプレゼント」があるよ

# へんしゅうこうぎ

今年も雪がどしゃ降りです。今年も早くから桜の花が咲き始め。カドや食欲にも影響して、タリタリ。アレギの、いふ、は私の隣でも、いふ、食べてうやまし。私このままダイエット成功できたらいのに。はあ、でも都府県定食、食べたい。by マス