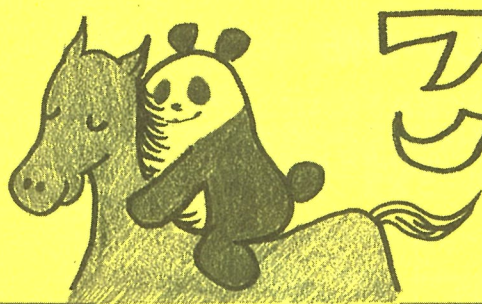




アモママ

発行：No.82 令和7年12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」

Tel 059-394-1294 fax 059-394-3422

2025年 冬号

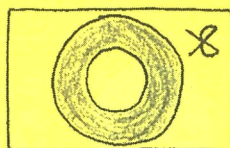
やっと過ごしやすい日がきたと思ったら、あっという間に12月！クリスマスにお正月、忘れては
いけない大掃除！クローゼットの整とんをすると、思い出の服がたくさん！！なかなか捨てられない
子ども服など…そんな場合、リースにリメイクしてイベントのたびに思い出に浸りましょう♪

服をリメイクしてリースを作ろう！

必要なもの ・Tシャツ、スカートなど ・ダンボール ・ボンド ・はさみ ・キリ ・好きな飾り

作り方

①最初に、土台となる
ダンボールを好みの
大きさに丸く切る。



多少ズレても
大丈夫！

②リメイクしたい服を切る。

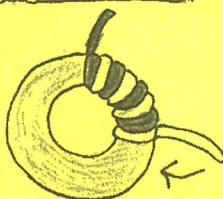
いじい3色、素材を用意するとカワイイ♡



☆ 巻く ☆ 服をひも状になるように切り、結んで長くする。
クルクルとぎつめに土台に巻いていく。

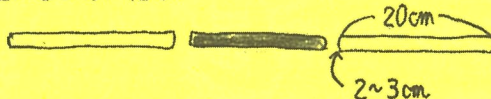


巻いていく
バージョン



すき間がないよう
巻いてね

☆ 結ぶ ☆ 服を少し長め(20cm程度)に切る。たくさん作る。
土台にぎつめに結ぶ。



20cm
2~3cm

結んでいく
バージョン



すき間がないよう
結んでね

幅は細めがオススメ！

☆ 刺す ☆ 服を正方形(5cm程度)に切る。たくさん作る。
土台にキリで穴をあけ、そこへ布を刺し込んでいく。

5cm



キリの先に布を巻いて
刺していく

刺していく
バージョン

※同じ形のダンボールをもう1枚準備して最後に
ボンドで裏側に貼りつける。



コレ
ほくがイブのデコレーション！



大きいのは壁に
小さいのは
沢山作って
オーナメントに
したんぢやねー！



今年の飾りは
手作りやな
ええやん



上手にできたやろ？！
ママのシャツも
入ってるんやぞ！



インフルエンザワクチンの助成と正しい予防

今年は、早い時期からインフルエンザが流行していますが、皆さんワクチン接種や感染予防はどうしていますか？菰野町に住民登録がある1歳～高校3年生相当の方には、すでに助成券が送付されているかと思います。助成期間が決まっていますので、インフルエンザワクチンの接種を考えている方は期間内に助成券を利用しましょう。

《助成回数と助成額》

対象年齢	回数	助成額
1歳～小学6年生の方	最大2回	1回目：2,000円 2回目：2,000円
中学1年生～高校3年生相当の年齢の方 (H19.4.2～H25.4.1生まれ)	1回	2,000円



※接種費用のうち、1回目、2回目それぞれの助成額を超えた額は自己負担となります。

《助成期間》

令和7年10月15日～令和8年1月31日

《接種場所》

三重県内の医療機関（予約が必要な医療機関もありますので、事前にご確認下さい。）

《注意事項》

インフルエンザの予防接種は任意接種です。接種を強制するものではありませんので、保護者の判断で接種を希望される場合は接種してください。

インフルエンザ予防、しっかりできていますか？

インフルエンザを予防する有効な方法とは…

- ・早めのワクチン接種（発症した際、重症化予防にも有効）
- ・外出後の流水、石鹸による手洗い、アルコール消毒
- ・加湿器などを使って適度な湿度(50～60%)を保つ
- ・十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がける
- ・流行期には、人混みや繁華街への外出を控える
- ・不織布製マスクを着用する



接触感染に注意！

人は無意識に顔を触っています。1時間に平均23回、そのうちの44%が、目や鼻、口などの粘膜の部分ということですから、注意が必要です！

顔を1時間に平均23回触る！

【お問い合わせ】子ども家庭課 TEL059-391-1124

庭で水やりの手伝いをしてもらってる時

水遊びが始まりそうだったのび

こっそりホースの水を止めるし...

2人息子：「あ～電池
なくなっちゃったわ…」

P.N. かんかん



お化粧に興味津々の
年長さんの我が子。

る：「ママのお化粧は

なっちゃうり「ジね～よ」

ナチュラル... ね...? (ーi)

P.N. ママは手抜きメイク

最近、ことあるごとに

「もうすぐ4歳だからねよ」という娘。

でも遠くのものを取りたかった時は

「まだ3歳だから手が短くて取れないの...」

上手に年齢を使い分けてるのね (笑)

P.N. 思わず笑っちゃった母



幼稚園の娘。

お店で服を物色中に...

「ふーん、これはなかなか

ギャルギャルいいね」

最近 ダイエットに成功して、ぽんのお腹を見て

「お腹のこの辺が カリついているやん」

お言葉遣いが 独特になってきました!!

P.N. 右岡 ママ

こももっちゃんランド



菰野町内の小学生の子どもたちがオススメする絵本を紹介しします。寒い冬、あたたかいお部屋で、家族と一緒に楽しい絵本タイムを過ごしましょう♪

いちにちだじゃれ

さく／ふくべ あきひろ
え／かわしま ななえ
(PHP 研究所)



だじゃれの内容に変身したらどんな気持ちかをユーモラスに伝える絵本！定番のだじゃれからめずらしいものまであって笑えるよ。
他にも「いちにち」シリーズが何冊か出ているので、みんなも読んでみてね。

すごくふしぎな、シカの世界のなかに
なれる絵本です。公園、おふろ
やさん、レストラン、飛行機、どこ
をみてもシカしかいません。
たまにシカではないものもいます。
でも、シカだけです。色んなお楽
しみもあり、みんなを笑顔にしてく
れるとっても楽しい1さつです。

シカしかいない

作／キューライス
(白泉社)



ノラネコぐんだん パンこうじょう

作／工藤ノリコ
(白泉社)



ノラネコぐんだんたちが、パンが
食べたいと、夜にパン作りをこっ
そりと開始。でも、最後には…
いっぱい失敗しちゃう、でも頑張
るノラネコぐんだんたちが可愛く
て面白い。他のシリーズも読みた
くなる絵本です。

おいしいもの みつけた



水切りヨーグルトで「チーズケーキ」が簡単に作れます！

レアチーズケーキ

直径 15 cm丸型 (小さいカップに小分けでも OK)

《材料》

水切りヨーグルト無糖…400g(水切り後 150～200g)
砂糖…60g 生クリーム…200 cc(牛乳でも OK)
◎粉ゼラチン 5g ◎水…大さじ 2
レモン汁…大さじ 1 (なくても OK)

■ボトム生地 クッキー…70g バター…40g

【下準備】

ザルにキッチンペーパーを敷いてヨーグルト全量入れ
水切りをする。
(前日から、もしくは2時間以上水切り出来たら OK)

《作り方》

- ①■はクッキーを粉々にし、溶かしバターと混ぜ合わ
せ型(カップ)に敷き詰めて冷蔵庫で冷やす
- ②◎を合わせゼラチンをふやかす
- ③鍋に生クリーム、砂糖をいれて沸騰直前で火を止め
て②を入れる
- ④水切りヨーグルトに③を少しずついれてダマになら
ないように混ぜ、レモン汁を入れる
- ⑤型に流し入れ粗熱をとって冷蔵庫へ

水切りしたホエイは栄養たっぷり！
スープやカレー、ドレッシングに使える
鶏肉を漬け込めばしっとり柔らかくなるよ♪



ホエイ

知っとる!?菰野弁

今年も残りわずか もうすぐお正月ですね。
おなじみ一家では毎年、福王神社へ初詣に行き、
境内へ続く長い石段を頑張って登っています。

娘； おばあちゃん 早く早くー

婆； そんなに早よ よう登らんわさ

てんねに 休みもて いかな 体にきける で

父； あかん 久しぶりに登ったら 目もうてきた わ

兄； それは ただ 二日酔いなだけやろ

母； ほら ゆんべ からずつと飲んどのやであかんわな

婆； なんじゃな ちよつとは あいおいて からにせな

父； ふうー どうぞこうぞ 登ってこれたな

しもた お金こわして くの忘れとった

母； おさい銭なら ようけ 持っとなでええよ

(無事に参拝を済ませて、おみくじを引いています)

娘； やったー大吉やった！ お兄ちゃんは？

兄； 末吉って なんか微妙…

父； まあまあ しまいにば ええことあるんやで

兄； しまいて、めっちゃなかなか ええことなさそう…

娘； ドンマイ！ 凶じゃなくて よかったやん

兄； なんかドヤ顔 むかつくな

見事、大吉を引き当てた娘、喜びが隠しきれませんでしたね。兄にもきつと、いすれ良いことがあるでしょう。

てんねに→時々 体にきける→体にこたえる ゆんべ→昨夜
目もうてきた→目がまわってきた あいおいて→少し時間をおいて
どうぞこうぞ→どうにかこうにか しもた→しまった
お金こわす→両替する しまいに→最後に



教室のお知らせが SMS で届くよ！

子ども家庭課の各種手続きや予防接種、教室のご案内等を SMS (ショートメッセージサービス) を利用してお送りする場合がありますので、見逃さないようにチェックしてください。

【教室・広場】

たまぴよ広場、離乳食教室、パッピーベビー6か月 など

菰野町から発信される SMS は、送信元として表示される番号が携帯電話会社のキャリアごとに異なり、下記の番号から SMS が届きます。

キャリア名	送信元電話番号
NTT ドコモ	05054907035
KDDI au	
楽天モバイル	
ソフトバンク	243056



■菰野町から発信する SMS は、必ず文頭に「菰野町役場〇〇課(059-391-XXXX)」の文言を表示しています。お問い合わせの際は、文頭に記載の部署にお尋ねください。

■菰野町から発信するメッセージは送信専用です。お送りしたメッセージに返信いただいても対応することはできませんのでご注意ください。

■メッセージを受信するにあたって、料金が発生することはありません。

【お問い合わせ】子ども家庭課 TEL059-391-1124



1 歳 10 ヶ月の娘は、アンパンマンが大好きで、「アパ！」と呼びながらテレビに手を振ったり、ぬいぐるみをギュッと抱きしめたりします。その姿に、何度も笑顔をもたらしています。お出かけのときに、サイゼリヤやマクドナルドの看板を見つけると、「まんま！」と嬉しそうに叫びます。曲に合わせて踊ったり、「あっと！（ありがとう）」と言ってくれたり、毎日できることが増えていくのを見るのが、父親としての喜びです。食べているときの夢中な顔も、ぐっすり眠る小さな寝息も、元気いっぱい遊ぶ姿も、そして時々大きな声で泣く姿さえも、すべてが愛おしいです。

私は菰野町の出身ではありませんが、子育て支援が整っており、季節ごとのイベントも多く、家族みんな楽しく過ごせる場所だと日々感じています。そんなすてきな環境の中で、娘がのびのびと成長してくれることを願っています。妻のご両親も、娘をいろいろなところへ連れて行ってくれたり、おいしいご飯を食べさせてくれたりと、たくさんの愛情を注いでくださっています。本当にありがとうございます。そしてお母ちゃん(妻)。こんなかわいい子を産んでくれてありがとうございます。これからも一緒に子育てを愉しんでいこう！

ペンネーム・おかじのお父ちゃん



こもっ子サロン 10:00~11:00 けやき
12/17(木) 親子で音楽会・ママフェリーチエ
1/21(木) 保育士さんとあそぼう

にこにこサロン 毎月第3金曜日
12/19(金) 1/16(金) 2/20(金)
10:00~11:30 けやき

子育てマサロン 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」がありますよ

どんぐり拾いが大好きな子ども達。今年もたくさんのどんぐりが家に... 最高記録かもかもしれません!! さて、大量どんぐりどくししよう!! 笑
クリスマス飾りはどうかな? 虫が出てこないこと願ひ...
P.N 木の实ママ

毎年、大掃除のときにタンスの整理をしようと思いついては何もできず... リースの材料を探すため今年こそ頑張ろうと張り切るぞ!!... できるかな...
P.N たらたらママ

へんしゅうこうき