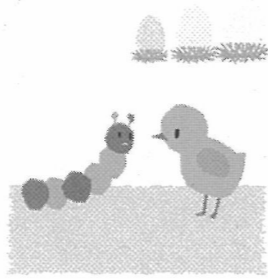


あのねっ こんな楽しいことがあったよ  
あのねっ いまこんなことで悩んでいるの  
あのねっ 一緒に何かしたいね

色々な思いをママ・パパたちが共有し  
「あつまい・つながい・わかちあう」情報誌です。



あなたのサークル活動をPRしませんか？  
みなさまからのご連絡お待ちしております。



無添加手作りパン カンパーニュ

《店長さんのコメント》

カンパーニュとは仏語で「田舎」という意味。  
カンパーニュでは、なるべく卵やバターを使わず、コレステロールを  
抑えて体に優しいパン作りを行っています。また、安心・安全な  
国内産小麦を使っているため通常より少し噛み応えがありますが、  
軽くトーストしていただくと外はカリッと、中はモチツとした食感が  
あじわっていただけます。

加東市大畑 440-18  
TEL&FAX 0795-46-1170  
http://www.comugi.net

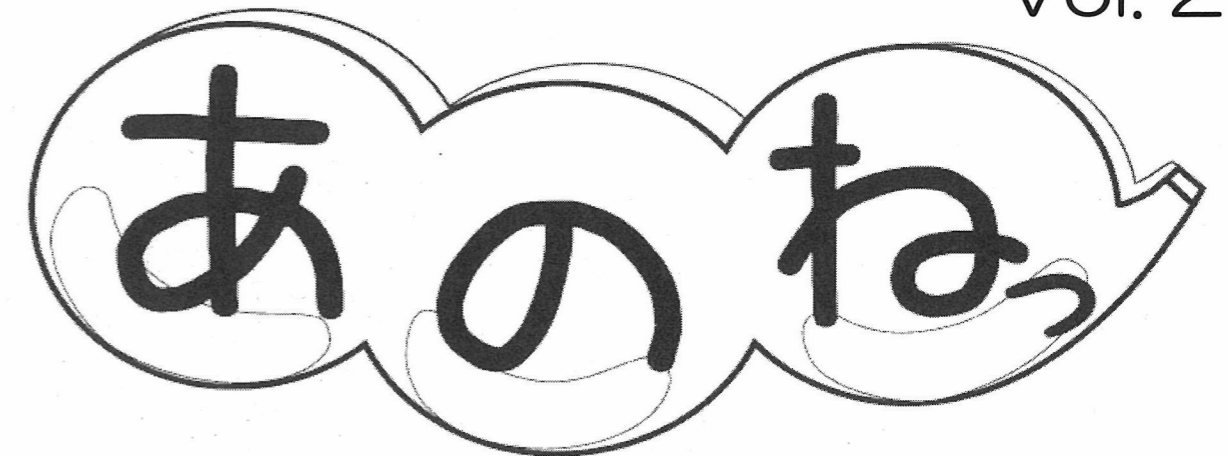


★★★★ 編集後記 ★★★★★

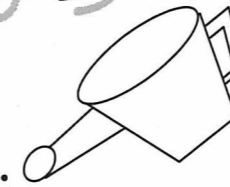
秋から冬にかけて新型インフルエンザが大流行の兆しをみせていますが、何か対策をとっていますか？情報によると、この秋にセンダンの木から抽出した成分を用いて開発された、インフルエンザ予防・消毒剤が10月初旬に大阪の企業から全国販売されるそうです。センダンは昔から琉球の人々に「センダンの木の下に立つと、空気が爽やかになる」と言われています。インフルエンザウイルスに勝つ必殺技になれば嬉しいのですが・・・

【編集・発行】NPO 法人北播磨市民活動支援センター  
兵庫県受託事業：「NPO と行政の子育て支援会議運営事業」  
東播磨・北播磨・丹波・但馬地域担当  
子育て支援コーディネーター 時政（ときまさ）  
〒675-1366

小野市中島町72番地 小野市うるおい交流館エクラ内  
TEL 0794-63-8156 FAX 0794-62-2400  
E-mail: window@ksks-arche.jp

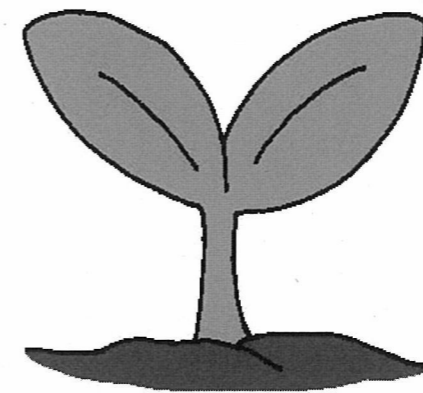


あつまる



つながる

わかちあう



子育て中は・・・  
身近なところで仲間をつくろう！  
ママもちょっとひと休み！  
リフレッシュしよう！  
パパも一緒に楽しもう！  
ひとりで悩まず相談しよう！



「NPO と行政の子育て支援会議」とは・・・

NPO と行政とが継続して情報を共有し、協働して支援を行う仕組みをつくり、社会全体の子育て支援の取り組みを一層進めることを目的として、平成18年8月に発足しました。以来、子育て支援を行うNPO・団体・グループと行政が、お互いにフラットな立場で手を取り合いながら交流を深め、一緒になって取り組みを進めています。

## アルシェ子育て支援委員会

NPO法人 北播磨市民活動支援センター（愛称アルシェ）には、いろいろな活動をしている委員会（正会員さんや人材バンク登録者のボランティアのみなさんで構成されています。）があります。その委員会のひとつである『アルシェ子育て支援委員会』では、次のような活動をしています。

- 託児ルーム「ちびっこバク」の運営  
エクラおよびアルゴをご利用の方のお子さまをお預かりしています。  
（3日前までに要予約・1歳から小学3年生・有料）
- 託児ルーム運営のための「託児サポーター養成講座」の実施  
「預けてよかった」「またお願いしたい」そんな気持ちになってもらえるような空間づくりと、社会で子どもを育てるという視点で保育に関わる中で、子ども・保護者・サポーターがそれぞれに成長・自立していくことを目指しています。
- 子育て中の保護者の方がリフレッシュできるよう、託児付きで様々な「講座」を企画。  
フラワーアレンジメント・トールペイント・YOGA・フラダンス など。
- 託児体験を通して命の大切さに気付いたり、地域におけるボランティアについて考えるきっかけとする「10代の託児ボランティア養成講座」の実施。  
その中のひとつ「10代の託児ボランティア養成講座」をご紹介します。

いっしょに

秋のひととき、遊びを通して、交流してみませんか

## \* 子育て交流ひろば \*

日時：10月25日（日）13時～16時  
場所：小野市うるおい交流館エクラ

### 展示コーナー

場所：ハートフルサロン  
時間：13時～16時  
★子育てサークルの紹介やパネル展示

《同時開催》（要申込み）

なつかしい

### 「むかしあそび伝承者」講座

場所：大会議室  
時間：14時～16時

### 栄養相談コーナー

場所：ハートフルサロン  
時間：15時～16時  
★離乳食、幼児食など子どもの食事に関する相談

### みんなで遊ぼうコーナー

場所：芝生広場  
時間：13時～15時

- ★でっかいおばけを作ろう  
ふわふわ
- ★芝生広場をでっかいおばけと走りまわろう！
- ★みんなで童謡を歌おう！
- ★大型紙芝居をみよう！

### 情報・相談コーナー

場所：ハートフルサロン  
時間：13時～15時  
★NPO相談、サークル運営相談など



### 10代の託児ボランティア養成講座

#### 「キミも地域のボランティア！」

8月18日（火）、19日（水）に  
小野市うるおい交流館エクラで開催されました。  
小学4年生から高校3年生までの男・女学生9名が参加して

- ☆講話「幼児期の子どもの成長発達を知ろう」
  - ☆楽しい場を演習するあそびのいろいろを  
実演・制作体験
  - ☆助産師さんの講話や産道体験
  - ☆託児ルーム「ちびっこバク」で実際の託児体験
- など、夏休みの2日間を有意義にすごしました。



エクラ託児ルーム「ちびっこバク」

Aさんの感想から・・・

この講座に参加したのは「子どもが好き」だからです。でも、2日間講話やいろいろな体験を通して、託児とは命を預かることで、子どもが好きだけではだめだし、また、命の大切さがわからないと預かってはいけなそう思いました。将来保育士を目指していくうえで、とても大事なことを学びました。

### にんじん人参

旬：11月～12月頃

栄養：カロチンを非常に豊富に含む  
緑黄食野菜です。粘膜を丈夫にして風邪を防いだり、疲れ目や肌荒れにも効果的です。脂溶性のため油を使って調理するとさらに

吸収率がアップします。生の人参は、ビタミンCを破壊するのでジュースにする時はレモンを少々絞って入れましょう。

★ **組み合わせ例** ★ おやつ時間などにりんごキャロットジュースと豆腐ドーナツをいっしょに食べるとカロチンの吸収がよくないます。

\* 栄養学（木綿豆腐の方が絹ごし豆腐より倍のカルシウムが摂れます）

#### にんじんが嫌いでも飲める りんごキャロットジュース

4人分の材料  
にんじん・・・1本  
100%りんごジュース・・・500cc  
レモン果汁・・・少々

#### 【作り方】

★にんじんは皮をむいて薄くすり、りんごジュースといっしょにミキサーにかけ、裏ごしをする。  
レモン果汁をくわえる。

#### 豆腐ドーナツ(25～30個分)

木綿豆腐・・・1丁  
ホットケーキミックス・・・200g  
たまご・・・1個  
揚げ油・・・適量

#### 【作り方】

★豆腐は水切りをせず、ホットケーキミックスとたまごといっしょにまんべなく混ぜる。スプーンですくって、160～170℃の油できつね色になるまで揚げる。