

# ぴーかぶー

# 7月



つどいのひろば ぴーかぶー 〒569-1136 高槻市郡家新町6-16 TEL/FAX 072-682-0677

NPO法人 三島子ども文化ステーション URL: <https://mishimakodomo.org/>

## 7月の予定

月・火・水・木・金 10:30~15:30

月	火	水	木	金	土	日
						1 やすみ
2 名札作り	3	4	5	6	7 やすみ	8 やすみ
9 川西あそびの広場	10	11 子育て講座① (歯のおはなし)	12 手作りのじかん	13	14 やすみ	15 やすみ
16 やすみ	17 子育て講座② (ベビーマッサージ)	18	19	20	21 やすみ	22 やすみ
23 お誕生会 おはなし会	24 巡回相談	25	26	27 ハイハイ赤ちゃん	28 やすみ	29 やすみ
30	31					

**世代間交流 手作りのじかん**  
『トランスパレントペーパーで作るうちわ』  
7月12日(木) 13時30分～  
北欧・ドイツの折り紙「トランスパレントペーパー」を使って、色彩豊かなオリジナルうちわを作りましょう。  
★親子8組 **要予約**  
★材料費無料

**子育て講座 ①**  
『歯のおはなし』  
7月11日(水) 10時45分～  
虫歯等心配事の多い子どもの歯の健康についてお話して頂きます。仕上げ磨きの実践講座もあります。  
★親子10組 **要予約**  
※持ち物・・・普段使用している歯ブラシ  
★講師 歯科衛生士 西村智子さん

**子育て講座 ②**  
『ベビーマッサージ』  
7月17日(火) 10時45分～  
赤ちゃんの肌に触れ、親子の絆を育みましょう。  
★概ね3ヶ月～8ヶ月の赤ちゃん(首座り後～ハイハイまで)と保護者10組 **要予約**  
★講師 IHTAチャイルドセラピスト うたべびまインストラクター 丸木智子さん

**7月のお誕生会とおはなし会**  
23日(月) 11時～  
7月生まれのおともだち **★要予約**  
★おはなし 榎田ひろみさん (おはなし会は予約はいりません)

お誕生日のお友だちをみんなで祝いします。お誕生会のあとはひろさんのおはなし会を楽しみましょう！

**★巡回相談日★**  
7月24日(火) 10時半～12時  
臨床心理士さんが来てくださいます。お子さんの発達や育児の事など気軽に相談できます。予約はいりません。

♪にゅうめん  
そうめん  
ひやそうめん♪  
にゅうめん そうめん ひやそうめん  
かきからちょうの  
ぶたやの つねこさんが  
ちんぴ ちんぴ ちんぴ ちんぴ  
だいこんおろし  
だいこんおろし  
だいこんおろし  
おくですか みせですか  
(こちょこちょこちょ)

**『名札づくり』**  
7月2日(月)  
13時半～14時半  
短時間で簡単にかわいい名札が出来上がります  
★材料費100円  
★親子3組 **要予約**

**9日(月)**  
10:30～11:30  
『川西あそびの広場』  
会場：川西コミュニティセンター  
おもちゃで遊んだあとに、おはなし会や手遊びを楽しみます。おりがみコーナーもありますよ。

**27日(金)**  
13:30～15:30  
『ハイハイ 赤ちゃんの日』  
情報交換や子育てのあれこれをみんなでおしゃべりしています。(原則 毎月28日) 身長体重測定もしています。ねんねの赤ちゃんもどうぞ。

# 8月の予定

日時、内容が変更になる場合があります。申込は講座の1ヶ月前から受け付けます。

子育て講座①	幼児食講座	8/3(金) 10:45~11:45 親子15組 ※要予約 講師 高槻栄養士会 生野敦美さん	年明けに実施させて頂いたピーかぶーアンケートの中でも悩みの多かった偏食・食べず嫌い等食事の事や調理のポイントを栄養士の先生に教わりましょう。
子育て講座②	ママトーク (絵本選び)	8/21(火) 10:45~11:45 親子10組 ※要予約 講師 図書館司書 宮 諭日さん	たくさん出版されている絵本の中で、子どもにとって良い絵本の選び方や、読み聞かせについて気軽に話しませんか？
世代間交流	夏祭り	8/29(水) 時間未定 ※要予約	今年も地域の方と交流しながら、夏祭りを楽しみましょう。親子でたくさんのゲームをして、思い出に残る1日になりますように。お楽しみに！

## あそびのひろば

時間 10:30~11:30 予約はいりません。直接会場におこしください

第1土曜日  
**芥川小学校**  
7月7日(土)  
8月はお休み  
9月1日(土)

第2月曜日  
**川西コミュニティ  
センター**  
7月9日(月)  
8月はお休み  
9月10日(月)

第3木曜日  
**紫町公園**  
※雨天中止  
7月~9月はお休み

第4金曜日  
**真上公民館**  
7月27日(金)  
8月24日(金)  
9月28日(金)

**ピーかぶーの一日**  
10:30 朝のはじまり  
11:50 おかたづけ・わらべ歌・絵本  
12:00 ~ランチタイム~  
13:00 お昼からのスタート  
15:20 おかたづけ・わらべ歌・絵本  
15:30 おしまい

いつからでも出入り自由です。ランチタイムはみんなで一緒にいただきます  
**月曜~金曜の 10:30~15:30**  
(土、日、祝日、年末年始 お休み)  
※駐車スペースはありません。



**一時預かりこりすのへや**

※ 0歳~就学前を対象に一時預かりをしています  
月曜日~金曜日 10:00~16:00 1時間 600円

「どうぞのおいす」窓口・電話 申し込み (2ヶ月前~2日前)  
※ 事前登録をお願いします。ピーかぶーでも登録できます。

**《 問い合わせ 申込み 》**  
NPO法人 三島子ども文化ステーション  
・一時預かり こりすのへや  
・つどいのひろば どうぞのおいす  
高槻市芥川町2丁目11-11 TEL・FAX 072-685-2224

### スタッフより ひとつ、ふたこと...

#### 『おすすめ簡単レシピ』

お仕事・家事・育児等、パパもママも毎日大忙し...  
そんな忙しい毎日の夕食作りの参考になればと思い、  
おすすめの時短メニューを紹介します。



#### ♪ 鶏肉と野菜の千切りチーズ焼 ♪

- 【材料】4人分  
鶏胸肉・・・2枚  
しいたけ・・・4個  
玉ねぎ・・・1/2個  
トマト・・・1個  
しょうゆ・・・大さじ2  
みりん・・・大さじ2  
ピザ用チーズ・・・お好みで



#### 【作り方】

- ①鶏肉は火が通りやすいように観音開きにし、厚さを均一にする。1枚を2等分にして、しょうゆとみりんを合わせたものに10分ぐらい漬ける。
- ②玉ねぎ・しいたけは千切り、トマトは輪切りにする。
- ③玉ねぎとしいたけは軽く炒めておく。
- ④フライパンにクッキングシートを敷き、鶏肉をのせて弱火で焼く。ひっくり返してトマト・千切り野菜・チーズの順にのせ、蓋をしてじっくり火を通す。
- ⑤焼きあがった鶏肉をお皿に乗せ、フライパンに残った調味料に火を入れてから鶏肉にかけて出来上がり！

今回紹介した野菜に限らず、冷蔵庫に残っている別の野菜で調理してみてもいいですね。  
ヘルシー、簡単、リーズナブル☆  
ぜひお試しください！

スタッフ 古藤真由美