



















## 子ども連れで遊びに行くなら、 ここがおススメ! ~秋の行楽編~ < #笠エリア

浅口市、笠岡市のおススメお出かけスポットを紹介します。気候のよい秋、 家族でお出かけしてみませんか。

### (1)岡山天文博物館(浅口市)







- ●天気がいい日は景色も最高!
- ●子ども向けの「ちびっこプラネタリウム」9/26(木)10時~

#### (②カブトガニ博物館(笠岡市)





- ●映像で楽しめるシアターがおすすめ!
- ●恐竜公園があり、恐竜好きにはたまらない!

### ③かもがた町家公園(浅口市)

●江戸時代の雰囲気、 時を越えたぬくもりが味わえる!







#### ④古代の丘スポーツ公園(笠岡市)

- ●古墳群もある広い園内!
- ●恐竜をモチーフにした迫力の 大型遊具が楽しめる!





①・②は館内で、③・④は外でしっかり遊べます!さあ、みんなで行ってみよう!

## 県内9会場で開催中。

X(130 Z %) (1/18)E 1 0				
子育てひろば TamTam	コープ大福	毎週火曜日/10:30~12:00		
	コープ大野辻	毎週水曜日/10:30~12:00		
子育てひろば すくすく	コープ東川原			
	コープ西大寺	毎週火曜日/10:30~12:00		
	コープ山陽	J		

0	子育てひろば あいあい		毎週火曜日/10:30~12:00
oJ		コープ倉敷北	毎週金曜日/10:30~12:00
0	ほっとスペース こじかのバンビ	コープ総社東	隔月(偶数月)第1水曜日 /13:30~15:00
J	子育てひろば	コープ鴨方	毎月第3水曜日/10:00~12:00

※天候等による急なお休みもあります。ご了承ください。※コープ山陽の子育てひろばは、店舗改装のためリニューアル後の再開となります。 子育てひろば、子育て応援行事は、各エリアで開催中! 詳しくはウィークリーコープ・ホームページをご覧ください。

## みんなおいでより子育てひろば~ほっとひと息しましょ~ 「子育てひろばTamTam」<岡山西エリア

8月6日に開催された「子育てひろばTamTam(たむたむ)」(コープ大福) には5組の親子が参加し、子どもたちが仲良く遊ぶ様子やお母さん同士が子 育ての情報交換をする光景が見られました。

参加したお母さんからは「家で1対1だとお互いにしんどくなってしまうの で、子どもにとっても遊ぶ相手がいるのがいいみたいです」、「外は暑いので どこにも連れて行く場所がなく、こういう場があって本当に助かります」など、 うれしい声が寄せられました。







大きなおうちが完成!



お母さん同士は 子育ての情報交換も!



コープのお店を利用して定期的に開催しています。 親子で自由に参加でき、お友達づくりや子育ての悩 みなどの情報交換もできる場です。

時間内ならいつ来て、いつ帰ってもOK!参加無料! スタッフの先輩組合員さんが見守ってくれています。





# 『できるかな?ぱっぱおきがえ』 いもとょうこ/作 調談社 2019.3

上手にお着替え、できるかな?男の子と猫のにゃんが、1人で着替えにチャレンジします。たく さん並んだ洋服の中から、うまく順番通りに着られるでしょうか。シャツから頭が出せるかな?あ れあれ、長ぐつの向きがおかしいような…。小さな失敗も2人の笑顔が温かな気持ちにさせてく れる、着替えが楽しみになる絵本です。他にも『ちゃっぷんおふろ』『かぞえてみよう1・2・3』な ど、毎日の生活が楽しくなる「できるかな?」シリーズが刊行されています。(岡山県立図書館 児童資料班) おたより、ありがとうございましたー

「北海道の栗かぼちゃ」がとても甘く

るとともにダイエッ

しなきゃ!と誓っ

の?」としつこく聞き始め、

ドキっとす



息子と

緒に式の写真

Mさんも

うに食べています んとクマさん♪」と毎日選んでおいしそ

て喜んでいました(笑)。「今日はネコさ この4つが入ったお菓子セット♪ 結婚式の時はこれぐらい細かったわよ を見ていた時のこと。義母が 姉が結婚し

子どもに言われ ドキっとしたこと



「キャー♡♡」と飛び跳 が大好きで、プレゼントの

さいました。

。先日、

、無事3歳になった息

お誕生日プレゼント、

て感じた1ヵ月でした。 に計り知れないと改め

が家全員のお気に モンド入り)です ヘビーチーズ(ア たこ焼きと

そうで…そんな我

り返りをするようになりました。1人 で歩いたのは1歳5ヵ月だったのに、

をかけられてうれしい反面、 「家では大

しい」と私の所に来ると、娘が息子を

いです♡

抱っこをしてほしいのに娘にじゃまさ

子がかわ

娘はいつも私が抱っこしていないと泣く 取り合いでいつもけんかをしています

たまに息子も「抱っこしてほ

3歳の息子と1歳の娘が私のひざの

という言葉

飲

込み込

んでい

ます(笑)。でも、

いいので散歩して出会った人などにはこ

「かわいいわねん

一なんて声

す!宮崎のカットほうれん草(アク抜き

済み)も離乳食にするとよく食べます。

は~と♡ふるネット 20120-378-502

りんちゃん

産前産後の家事支援などを組合員さんが手伝ってくれます。(有償) おかやまコープ生活支援サービス総合窓口: [受付時間] 9時~17時(月~金曜)

## 子どもの急な病気に困ったら、まず 23#8000

」とひとこと。それを聞き逃さな

かあさん、今何キロある

急な子どもの病気に。小児科医師・看護師が相談にのってくれます。 [受付時間]平日19時~翌8時/土日祝18時~翌8時 ※つながらない場合(携帯電話以外、一部IP電話など)は、「086-801-0018」に

聞きいい話けいる

.んなことが大変だった!

感動した!など教えてください~ 投稿募集 感想やおしゃべり、イラスト、 ま子さんの自慢写真などをお寄せください。

[e-mail] kumikatu@okayama.coop 作名に、「にこにこ」 と入れてくださいね! 【ハガキ】〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目7-7 おかやまコープ「にこにこ便り」係

[FAX] 086-256-2585

(組合員コード)

とごろ 聞きたいふ話したいふ

□匿名希望 →ペンネーム(

(お名前)

岡山県からの食育のお知らせ

秋の野菜を味わおう♪

今回は「さつまいも」を紹介します。

すこやか育児テレホン [[]:086-235-8839

育児で困ったとき、保育・教育経験者等が相談にのってくれます

岡山県青少年総合相談センター: 「受付時間 | 8時30分~21時30分/年中無休(年末年始除く)

ールアドレス sukoyaka@po1.oninet.ne.jp

さつまいもは裏ごしをすることで離乳初期から使える食材です 家族みんなで秋の食材を味わいましょう。

### さつまいもの加熱方法

[ 蒸し器] 蒸し器で蒸すと、ゆっくり加熱され、甘みを強く感じます。

電子レンジで加熱をする場合は、湿らせたペーパータオルで包み、 さらにその上からラップで包んで加熱しましょう。

簡単!さつまいもレシピ

生後9~11ヵ月頃からの

## 【ほうれん草とさつまいものグラタン】

材料(1人分)

◎ほうれん草…… 10g (葉2枚) ◎さつまいも…… 80g (1/2本弱)◎ホワイトソース…… 大さじ2 ◎粉チーズ…… 少々



- ①ほうれん草はあらかじめ茹でて粗みじん 切りにする。
- ②さつまいもはやわらかく茹で、皮を剥い てすりつぶし、①、ホワイトソースを加え て混ぜる。
- ③②を耐熱容器に盛り、粉チーズ少々を振 り、オーブントースターでこんがりと焼き 色がつくまで焼く。



◎岡山県保健福祉部健康推進課健康づくり班 岡山市北区内山下2-4-6 岡山県庁5階 TEL:086-226-7328 FAX:086-225-7283 http://www.pref.okayama.jp/soshiki/36/



### 【プルーンとクルミのクッキー】

材料(約30枚分)

\_\_ ◎バター ····· 100g ◎砂糖 …… 1カップ

◎卵 ····· 1個

(A) 「◎薄力粉 ····· 240g

\_◎ベーキングパウダー …… 小さじ1 ◎種抜きプルーン(刻む) …… 15粒 ◎クルミ(刻む) ····· 30g

- ①バターは室温で戻し、ボウルに入れて泡立て器で クリーム状に練る。砂糖を3回に分けて加え、白っ ぽくなるまですり混ぜる
- ②割りほぐした卵を3回に分けて①に加え、よく混ぜる。 合わせてふるった(A)を加えてゴムベラで混ぜ、粉っ ぽさが残る状態でプルーンとクルミを加えて混ぜる。

③②をティースプーンに山盛り1杯ずつすくって天板に落と し、表面を少し押さえて180度のオーブンで約20分焼く。



→ 配送担当者・店舗のサービスカウンター → 組合員活動グルーフ