



### ～キッチンより～

先日、世界中の食が集まるフードフェスタに行ってきました。その中で気になったのが米粉のブースです。今ではスーパーでも見かけるようになりましたが、小麦粉より高く、用途もお菓子くらいしか思いつかない・・・と今までなかなか手が伸びませんでした。ブースで紹介していたレシピを見てびっくり。お菓子はもちろんパスタ、餃子、すいとん、グラタンなど本当に何にでも使っていました。そこでは実際にすいとんを試食しましたが、小麦粉よりもちもちしていてとてもおいしかったです。ダメになりにくく小麦粉より扱いやすいため、ダメになりやすいホワイトソースも米粉を使えば失敗なく作れると聞き、思わずいろいろ試してみたくなりました！また、米粉を食べることで食料自給率も上がり、小麦アレルギーの子でも安心して食べられるなど、メリットもいろいろあり、今後さらに需要が高まっていきそうですね。たまには小麦粉の代わりに米粉を使って料理してみませんか？

新しい発見があるかもしれませんよ♪

### 《5月のお休み》

#### ◆子育てひろば

3(金)～5(日)(GWの為お休み)

12(日)、18(土)、26(日)

#### ◆一時あずかり

8(水)、23(木)

### 毎月第3日曜日は、 地域開放デーです

今月は、5月19日(日)です。  
ランチ・カフェ・げんきタイムなど  
楽しい企画を考えています♪

皆さんお気軽にPokkeへおいで下さい  
詳しくは後日お知らせします  
お楽しみに！

### ショートスティより

### ～仲よしさん達～

気持ち良い朝日が差し込む頃、早く目覚めた子どもが「早くおきないかな～」と言って、お友達の顔をのぞき込んでいました。「〇〇ちゃん、おきるといいね。おこしてくれるかな？」のスタッフの声かけを「待ってました」とばかりに「〇〇ちゃん、おきてくださ～い」「朝ですよ～」と優しく声をかけてくれました。その後は、小さい子のお着替えのお手伝いをしてくれます。お世話する子もお世話される子も嬉しそう！！ショートスティのお部屋でくり広げられる微笑ましい姿です。一人っ子同士がプチファミリーになって、貴重な経験を重ねています。

5月から時間が変わりました！！

お間違えないようお気を付け下さい

### ☆おひさまサロンのお知らせ☆

手遊び、わらべうた、読み聞かせなど、お母さん同士、自由にお話できる場になればと思います。お気軽にご参加下さい♪

#### ☆5月の日程☆

13(月)《ころころクラブ》・・・6ヶ月前後(ねんね～寝返り、おすわり)

20(月)《ハイハイクラブ》・・・6ヶ月前後から1歳前後

(ずりバイ、ハイハイ～つたい歩き)

27(月)《ぽっけちゃんクラブ》・・・年令問わず、ひろばの対象年齢であればOK

時間：13:30～14:30 \*参加受けは、当日15分前より行ないます。  
\*お子さんと一緒にの参加になります。ご不明な点は、お気軽にお声かけ下さい。

### ぽけっとさんによる ものづくりカフェ 「クチュール」OPEN

日時 5月13日(月) \*毎月第2月曜日 9:30～13:30の予定

場所 ミーティングルーム

定員 4名 \*定員になり次第締め切ります。

参加費 300円/1回

託児 なし (一時あずかりをご利用ください)

申込み方法 毎月1ヶ月前に募集します



# 子育てひろば 5月のスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
			1	2	3	4	5	
午前			手作りおもちゃ		GWの為お休み			
午後								
	6	7	8	9	10	11	12	
午前				かんがるーくらぶ	誕生会		休	
午後					育児相談			
	13	14	15	16	17	18	19	
午前	ものづくりカフェ リトミック	育児講座	計測日			休	開放デー	
午後	おひさま (ころころ)	絵画教室			育児相談			
	20	21	22	23	24	25	26	
午前				かんがるーくらぶ		父親講座	休	
午後	おひさま (ハイハイ)				育児相談 よるカフェ	うたえもん		
	27	28	29	30	31	毎週金曜日は 看護師がいます。		
午前	リトミック	マタニティ ヨガ			Gボール			
午後	おひさま (ぼっけちゃん)	絵画教室			育児相談			

- \* 読み聞かせ 11:45~16:00~ \* 育児相談: 無料(予約制)
- \* 水曜午後は就学前のお子さんまで利用ができます。
- \* 第3水曜は計測日(身長体重) 10:30~11:30 / 13:30~15:00
- \* 誕生会へのご参加は事前の予約をお願いします
- \* 講座は、地域会員の方も参加できます。来館時にお申し込みください
- \* カフェ 12:00~13:30 ランチ 14:30~15:30 おやつ

5/15日(水)  
10:30~11:30  
保健師さんが来て  
くれます。

5/14(火)、28(火)、6/4(火)

## 絵画教室(油絵)

~ つみきをモチーフに制作します ~

講師 岡部彩  
時間 13:30~14:30  
場所 つきの部屋  
参加費 1000円  
定員 5名程度  
託児 あり 800円(3名まで)

5/1(水) 手作りおもちゃ

~ こいのぼりづくり ~

時間 10:30~11:30  
場所 つきの部屋  
定員 10名程度  
申込み 当日先着順  
託児 なし  
(親子での参加になります)

5/24(木) よるカフェ

17:00~20:00

\* 20食限定

販売は18:30~になります  
昼間遊びに来られない Pokke の会員  
さんを対象に、軽食と飲み物を用意し  
てお待ちしております。事前の申し込み  
をお願いします。

メニュー: 決まり次第お知らせしま

スペシャルげんきタイム

5/13(月)、27(月) 11:30~ 親子で歌あそび&リトミック

5/25(土) 15:45~ うたえもんライブ

5/31(金) 親子でGボール

~ 親子で楽しく産後ケア! ~

時間 10:00~10:40  
場所 つきの部屋  
参加費 100円  
持ち物 動きやすい服装、飲み物  
対象 1歳未満の親子  
定員 10組  
託児 なし(親子での参加になります)  
申込み 5/6(月) 9:30~先着順

5/14(火) 育児講座

~ トイレ トレーニングに向けて ~

講師 副施設長 上田 洋子  
時間 10:00~11:30  
場所 つきの部屋  
定員 10名程度  
申込み 4/30(火)9:30~  
託児 なし

5/25(土) 父親講座

~ だるまおとしを作ろう ~

時間 10:00~14:00  
(お昼休み含む)

場所 ウッドデッキ  
参加費 500円(材料費込)  
定員 4名  
託児 なし(託児が必要な場合は  
一時預かりなどをご利用ください)  
申込み 受付中  
お電話でも申込みいただけます。