

今月の一枚



子育てひろば

市内には、子育て世代の皆さんが集う場所がたくさんあります。
好きな時間に、出掛けてみませんか？

新型コロナの影響で、各施設の休館やイベントが中止・延期となる場合があります。
出掛ける前に各問合せ先に確認してください。

● つどいの広場（えるる内）（☎52-5656）

「つどいの広場」は、好きな時間に来て、子ども同士、親同士が交流でき、一緒に遊んでゆっくり過ごせる子育て世代の憩いの場です。気軽に遊びに来てください。

- ・対象 おおむね0～3歳の子どもとその保護者
- ・利用日 火～土曜日（祝日、年末年始は休み）
- ・利用時間 10：00～16：00

つどいの広場イベント予定表

月	日	時間	内容
11月	2日(水)	10:30～11:30	親子で元気体操
	5日(土)	10:30～11:30	パパと遊ぼう（魚つりあそび）
	8日(火)	11:00～11:30	にこにこ子育て
	9日(水)	10:30～11:00	乳幼児のためのおはなし会
	11日(金)	10:00～16:00	身体測定／13:30～15:00 育児相談
	16日(水)	10:00～10:45、11:00～11:45	講座「産後のリラックスタイム」 ※予約制11/8(火)～
		14:00～15:00	赤ちゃんとほっとタイム
	18日(金)	14:00～15:00	栄養士相談
	20日(日)	10:00～12:00	家族で行こ行こわくわくDay
	24日(木)	10:00～11:00	リズム遊び
25日(金)	10:00～16:00	身体測定	



● 子育てふれあい広場

子育て中の親子が安心して気軽に集える広場です。詳しくは、下記へ問い合わせてください。

▶参加費 無料（ただし、内容により材料費あり）

れもんぐらす（手鎌地区公民館）（☎56-6008）

月	日	時間	内容
11月	4日(金)	10:00～11:30	自由遊び、読み聞かせ
	18日(金)	10:00～11:30	自由遊び

じゃじゃり子み～け（三池地区公民館）（☎53-8343）

月	日	時間	内容
11月	14日(月)	10:00～11:30	読み聞かせ
	21日(月)	10:00～11:30	歯育て教室、自由遊び
	28日(月)	10:00～11:30	リズム遊び



● **今月のおはなし会** 大牟田市立図書館 (☎55-4504)

◆**休館日** 毎週月曜日、毎月最終木曜日
(祝日の場合は翌日)、年末年始

各おはなし会	開催日	時間	ところ
①赤ちゃんのためのおはなし会	1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)	11:00～(約15分)	カルタックス3階 集会室
②乳幼児のためのおはなし会	10日(木)、17日(木)、12月1日(木)	11:00～(約15分)	
③おはなし会(おおむね小学生まで)	5日(土)、12日(土)、19日(土)、26日(土)	14:30～(約30分)	

▶**定員** ①先着8組、②先着4組、③子ども・先着10人(いずれも、申込不要)

※①②に参加する人は、布遊び用のハンカチを持ってきてください。

※参加する時は、マスクの着用をお願いします。発熱等症状がある場合等は、参加を控えてください。

図書館
オススメ

● **今月の絵本**



『おばけのばあ』

だあれだあれ、いないいないばあ。ぴょんぴょん、あらわれたのはかわいいうさこちゃん。だあれだあれ、いないいないばあ。あーんあーん、あらわれたのはなっているあかちゃん。

さて、つぎにあらわれるのはだれでしょう。いっしょにあそびながらたのしめる絵本です。

せな けいこ / さく・え KADOKAWA

★ **マタニティ&ママのほっとスペース**

- ・**対象** 生後5カ月未満の乳児と保護者、妊婦
- ・**とき** 11月1日(火)、12月6日(火)
10:00～(要事前予約)
- ・**ところ** 保健センター「らふる」3階

育児相談や体重測定もできます。妊婦の参加も大歓迎です。先輩ママの話を聞いてみませんか？

★ **赤ちゃん広場**

- ・**対象** 生後5～12カ月の乳児と保護者
- ・**とき** 11月16日(火) 13:30～(要事前予約)
- ・**ところ** 保健センター「らふる」3階

絵本の読み聞かせ、自由遊びなど、一緒に楽しく過ごしませんか。保護者の友達づくりの場です。栄養・歯科・育児相談、計測もできます。

★**問合せ** はくはく ☺ omufa (☎41-2260)

親子リズム遊び

親子で楽しめる簡単なリズム遊びやソリ遊びとクリスマス飾りを作ります。

- とき** 12月14日(火) 10:00～11:30
 - 対象** 乳幼児と保護者・20組40人(抽選)
 - 参加費** 無料
 - 申込期限** 12月6日(火)
 - ところ・申込み・問合せ** 電話、メールまたは電子申請で、三川地区公民館(☎52-5957) メール mikawa01@city.omuta.fukuoka.jp へ
- ※メールには、件名欄に「親子リズムあそび」と本文に
①保護者氏名(ふりがな)、②子どもの氏名(ふりがな)、③性別・年齢、④住所、
⑤連絡がつく電話番号、
⑥小学校区を入力。



電子申請は
こちらから→



11月20日は家族の日♪

家族で行こ行こわくわくDay

家族みんなで楽しめるイベントが盛りだくさん♪どんな遊びがあるかは参加してからのお楽しみです。ぜひ、家族そろって遊びに来てください。

- ★**とき** 11月20日(日) 10:00～12:00
- ★**ところ** えるる
- ★**対象** おおむね小学2年生までの子どもとその家族、これから親になる人とその家族
- ★**入場料** 無料
- ★**問合せ** つどいの広場 (☎52-5656)

※新型コロナウイルスの影響により、一部内容を変更する場合があります。





動物園へ行こう！

開園時間 9:30 ~ 17:00
 休園日 11月14日(月)・28日(月)
 電話 56-4526
 FAX 56-9551
 E_mail info@omutacityzoo.org

動物園
ホームページ



たくさんのご支援
ありがとうございます！



飼育員 野田さん

たくさんの支援に感謝を

動物園では、動物の生活の質の向上を目的として使用するものを「Amazonほしい物リスト」に掲載しています。ライオンたちのおもちゃとなるサッカーボールやポリタンクから、展示場を緑豊かな環境にする植物の種まで、多種多様な商品が並んでいます。限られたスペースで過ごしている動物園の動物たちの生活に変化をつけたり、退屈な時間を短くしたりすることを目的として、飼育員がそれぞれの商品を選んでいきます。また、リストにはどの動物に、どのような目的で使用するのかも書かれています。皆さんからのたくさんの支援のおかげで、動物福祉の取り組みを発展させることができます。



ポリタンクで遊ぶライオンのリラ



←Amazonほしい物リストはこちら



飼育員の皆さんによるお礼動画です

市民のひろば

サークル会員募集

吉野水彩会

- 楽しく水彩画を描いてみませんか。
- とき 毎月第2・4水曜日午後9時30分～正午
- ところ 吉野地区公民館
- 会費 月2000円
- 問合せ 末藤 (☎090・1080・4267)

アロハ ナニ(フラダンス)

- ハワイアンの音楽に合わせて、楽しく体を動かしませんか。初心者大歓迎です。まずは見学に来てみませんか。
- とき 毎月第2・4火曜日午後2時30分～3時30分
- ところ 手鎌地区公民館
- 会費 月2000円
- 問合せ 吉光 (☎090・3665・0397)

※新型コロナウイルスの影響で、施設の休館や日程の中止・延期となる場合があります。入会を希望する人は問い合わせを

中央長月ギター部

発足したばかりのギター部です。優しい音色を奏でて、お家時間を楽しみませんか。丁寧に教えてもらえます。

- とき 毎月第1・3火曜日午後1時30分～3時
- ところ 中央地区公民館
- 会費 月2500円
- 問合せ 田中 (☎090・2581・5836)

大和会

日本古来の伝統武芸を後世の人々に伝え残す活動を行っています。①②④本格的にやってみたい人向けの武道、③興味がある人向けの体験教室です。

- ※刀、木刀は貸し出しします。
- とき ①毎週土曜日午後7時～9時、②毎月第2・4火曜日午後7時～9時、③毎月第2・3・4月曜日午後7時～9時、④毎週金曜日午後7時～9時
- ところ ①市民体育館、②三池地区公民館、④甘木中学校
- 会費 ①②④月2000円、子ども～大学生月1000円、③無料
- 問合せ 上田 (☎090・1686・6628)

部員の取材日誌 Vol.8

10月1日に開館1周年を迎えた

ともだちや 絵本美術館

わたしが取材
しました！



串田さん



Instagramで情報発信中！

「みんなで育てる美術館」がテーマのともだちや絵本美術館は、この1年で、10万人以上の人が訪れたそうです。取材をした10月10日は、「アクロス・ミュージアムコンサート in 大牟田市ともだちや絵本美術館 動物のカーニバル」が開催されていました。ピアノやフルート、コントラバスの演奏に合わせて、ボールやフライ返し等の身近なものを使って大きなキャンバスに動物の絵を描いたり、参加者の等身大スケッチを即興で描い



カピバラ焼ドーナツなど
さまざまなグッズも販売

たり、子どもも大人も楽しめる内容でした。

また、「見えない世界」というテーマで、「カミさま全員集合！」（内田麟太郎／作・山本孝／絵）などの絵本原画と、役目を終えた学校の家具たちに「新しいものごたり」を与える「がっこうのともだちプロジェクト」の展示などがあり、家族連れを中心とした多くの人が楽しんでいました。
まだ訪れたことがない人は、ぜひ足を運んでみてください。

おいしく、健康に！
食改善おすすめ
簡単レシピ

材料(4人分)

- ・牛薄切り肉……240g
- ・塩……小さじ1/2
- ・こしょう……少々
- ・油……大さじ1/2
- ・赤ワイン……大さじ2弱
- ・タマネギ……200g
- ・マッシュルーム…40g
- ・バター……8g
- ・水……320ml
- ・豆みそ……32g
- ・砂糖……大さじ1と1/2
- ・しょうゆ……小さじ1弱
- ・トマトの水煮…200g

作り方

- ①フライパンに油を熱し、牛肉を入れて炒め、塩、こしょうをする。赤ワインを入れ、煮詰まったら皿に取り出す。
- ②同じフライパンにバターを入れ、タマネギを加えてしんなりするまで炒める。
- ③次に、マッシュルームを加えて炒め、マッシュルームがしんなりしたら、水を加える。
- ④沸騰したら①の牛肉とみそ、砂糖、しょうゆを加えて10分程煮込む。
- ⑤トマトの水煮をつぶしながら加え、とろみが出るまで煮詰める。
- ⑥器にご飯を盛り、⑤をかける。



ハヤシライスは老若男女問わず人気のメニューです。トマトの旨味と適度な酸味があり、豆みそを使って和風の味にしました。

糖質、カロリーとも高めですが、気になる人はご飯の量で調整しましょう。

栄養成分 (1人分)
エネルギー 232kcal
タンパク質 13.0g
食塩相当量 2.0g