

子育て情報誌



おおむたっ子

Vol. **46**
2023 2023
3 ▶ 6



＼Let's チャレンジ／

親子で楽しむミニ菜園



イラスト 古賀美由紀

- 親子ミニ英会話
- かんたんファミリークッキング
「野菜のピンチョスとカラフルベジムース」
- アンケート★結果
- 子育て情報掲示板
- 社会教育委員のページ

おおむたっ子の
バックナンバー
はこちら! →



特集! Let's チャレンジ! 親子で楽しむミニ菜園

①準備するもの

- プランター
野菜用の大きさとして深さのあるものを選ぶ
- 土
培養土が望ましい。プランターのふちから3cm～5cmまで入るくらいの量を準備する
- 肥料
植えつけのときは土に混ぜこむタイプ
実がつき始めたら液肥タイプ
お店の人に聞いてみよう!
- 苗
接木の苗で軸がしっかりしているものを選ぶ

②植えつけ

- キュウリ・スイカ
ピーマン
土に化学肥料を混ぜこむ
- トマト・ナス
化学肥料を混ぜこむ必要はない
実がつきだしたら2週間に1回くらい液肥をうすめてあげる

③水やり

午前中のうちに済ませる
水をやりすぎるのはよくない
ただし、苗が根付くまでは
まめに水やりをする



④育て方、お手入れ

本葉以外の葉が6～7枚
でてきたら7枚目を取り
除く

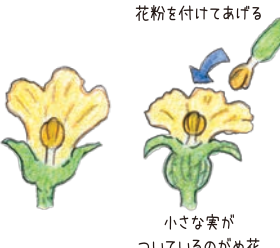
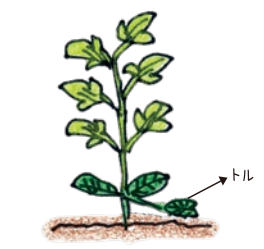
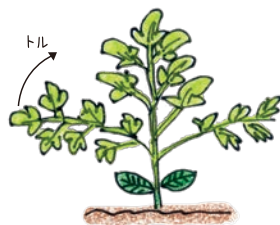
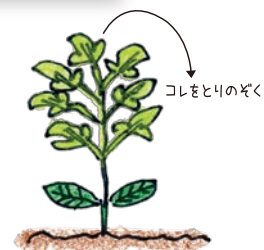
7枚目の葉を取り除くと脇
から葉が出てくるので、また
7枚目の葉を取り除く
これをくり返していくと枝が
増え、実がたくさんつく

台木のわきから台木の葉が出
てくる場合もあります
これは野菜と全く別のもの
なので取り除く

(受粉)
め花とお花がつくもの
(キュウリ・スイカなど)
は、め花の花にお花の
花粉を人の手でつけて
あげます

苗が育ってきたら支柱をた
てる トマト、キュウリ、
スイカは円柱状・ナス、
ピーマンは1本でもOK

スイカは実がでたら、ミカ
ンのネットなどで実を保護
します
(地面につかないように)



私たち編集委員が野菜作りにチャレンジしてみました!!
ミニトマト、キュウリ、ナス、ピーマン、小玉スイカを作りました。
プランターで簡単にできるので親子で楽しんでみてください。



編集委員のレポート

ミニトマト

4月下旬 苗植え 5月中旬 開花 6月中旬 収穫

育てやすさ

●成功するためのポイント

土は乾燥気味に育て、水のあげすぎに注意してください。(1日1回夕方)
日にあたりすぎると皮が硬くなります。

●味・感想

簡単に育ち実も次々になりました!
鈴なりで実がつき子どもたちも大喜びでした。
植物の成長を身近に感じることができ、子どもたちとの会話も弾みました。

●失敗談

与える水の量がよくわからず、すっぱい味に皮がかたくサラダでは食べられなかった。
中玉のはずがミニトマトのサイズでした。



キュウリ

4月下旬 苗植え 5月中旬 開花 6月中旬 収穫

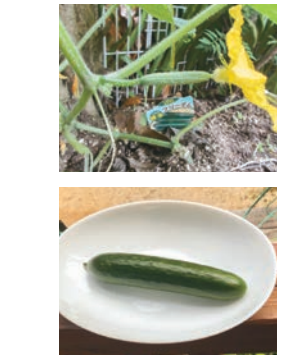
育てやすさ

●成功するためのポイント

日当たりのよい所で育てます。水やりは1日2回。水不足だとキュウリの実が曲がってしまいます。
受粉の必要がなく、1シーズンで、うまくいけば5の本程度収穫可能。
次から次に実がなるので収穫を忘れると実が大きくなりすぎます。

●味・感想

次から次へと実がなり、収穫する楽しみがありました!
農薬なしの取り立て!新鮮でよいにおいしく感じ大事にいただきました!
畑がなくても作れるうれしさもありました。



ナス・ピーマン

4月中旬 苗植え 5月下旬 開花 6月中旬 収穫

育てやすさ

●成功するためのポイント

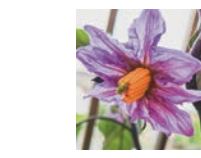
ピーマンは日当たりの良い場所で育てます。水やりは1日1回でOK。
受粉の必要がなくたくさん収穫できます。
1シーズン5の個収穫可能。
ナスは日当たりの良い場所で、長時間直射日光があたらないようにしましょう。

●味・感想

とれたてのピーマン!自分が育てた!と愛情がわきました。
ナスの花を初めてみました!
とってもかわいいなと思いました。
暖かい時期が続いたせいか10月にも花が咲きさらに11月に収穫できました。

●失敗談

摘芯もせずの放置栽培。
ズボラすぎて水やりもさぼり葉が枯れてしまいました。
サボらずにすることが大切です。



小玉スイカ

4月下旬 苗植え 5月下旬～6月中旬 開花 7月中旬 収穫

育てやすさ

●成功するためのポイント

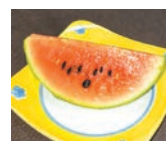
日当たりのよい場所で育てます。水やりは1日1回でOK。必ず受粉を行います。1シーズンに1個だけ大きく成長するので大切に育てましょう。成長が楽しめるのでおすすめです。5月下旬～6月初旬にスイカの花が咲き実がで始めます。すでにスイカらしい黒い縦じまがあります

●味・感想など

苗と土がよいものだったので、病気もなく成育がスムーズでした。スイカがプランターでできるなんてすごく楽しかったです。ベランダでの栽培でしたが台風などの時期に風対策をしなかったので小さい実の収穫に。でも味は甘くておいしかったです!

●失敗談

ネットをつるさず、地面につるをわせたためか、実が膨らみはじめてから大きくなりきれず2cmくらいで枯れてしまいました。育ち始めた実も直径10cmくらいで枯れてしまいました。





親子三二英会話 ～日常会話(夜)～

ごはんについて
英語で話してみませんか？

今日のごはんなに？
ウフツ フォー ディナー
What's for dinner ?



あなたの好きなハンバーグよ
イツ ユア フェイバリット
It's your favorite,
ハンバーグ スティク
hamburg steak.



ほんと？ やった！
リアリー イェイ
Really? Yay!



お手伝いするよ/ありがとう
アイキャン ヘルプ ユー
I can help you.
サンキュー
Thank you.



※英語の発音は、日本語にないものがあります。ふりがなで発音しても通じないかもしれませんので、ふりがなは参考です。

かんたんファミリークッキング



野菜のピンチョスとカラフルベジムース



材料

- ハム 6枚
- スライスチーズ 6枚
- ミニトマト 2個
(※へたを取り洗う)
- ブロッコリー(小房) 5個
(※茹でておく)



作り方

- ① ハムとスライスチーズを交互に重ねてラップをして冷蔵庫で10分ほどおく。
- ② 9等分に切りトマト、ブロッコリーのをせて串で刺していく。

※ピンチョス？
スペイン語で串(pincho)と言う意味。食材を串に刺し盛り付けた料理のこと。

シマシマピンチョス



リボンピンチョス



作り方

- ① キュウリ、ニンジンピーラーで薄く切ってニンジンは熱湯で1分ほど軽く茹でる。
- ② ビニール袋にクラッカーを入れ手で潰す。
- ③ クリームチーズを2cm角に切り②をまぶしておく。
- ④ ③の上にリボン状にしたキュウリ、ニンジンをのせ串で刺していく。

材料

- キュウリ 1本
- ニンジン 1本
- クリームチーズ 100g
- クラッカー 10枚



お好みのパンも一緒に皿にオリーブオイルやマヨネーズを網目状にかけ盛り付けるといいですよ！

カラフルベジムース 材料 (プリンカップ8個分)

- 赤パプリカ 1個 ● ブロッコリー 1/2(株) ● コンソメ 小さじ2塩
- 生クリーム 200cc(※角が立つまで泡立てる。) ● 小さじ 1/2
- 粉ゼラチン10g(※小さじ2の水でふやかしておく) ● 水 240cc

作り方

- ① パプリカは縦半分に切り、種を取り一口大に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 鍋に湯を沸かしブロッコリーを3分ほど茹でる。再び湯を沸かしパプリカを入れて2分ほど茹でて水に上げる。
- ③ 鍋にコンソメ・塩を入れて中火で熱し溶けたら火を止めゼラチンを入れる。
- ④ ブロッコリーと③の半分の量のスープを入れミキサーにかける。
- ⑤ ④をボウルに取り出し、泡立てた生クリームの半分を入れてよく混ぜカップに入れる。(4個)
- ⑥ パプリカも同様にスープをいれミキサーにかけ生クリームと混ぜカップに入れる。
- ⑦ 冷蔵庫でよく冷やす。



いろんな野菜でアレンジできます。生クリームを豆乳に変えてもOK。離乳食にもいいですよ！



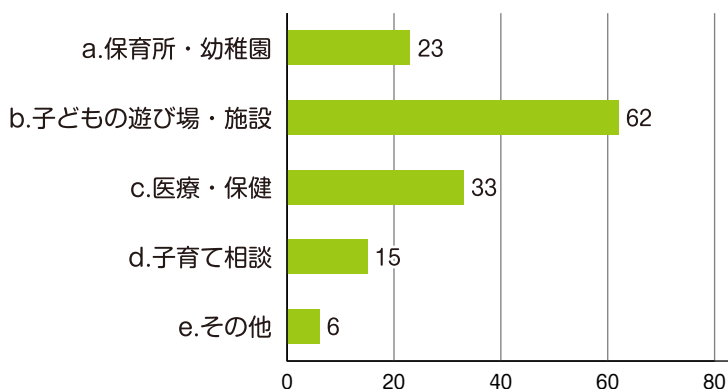
アンケートへのご協力 ありがとうございました!

応募総数

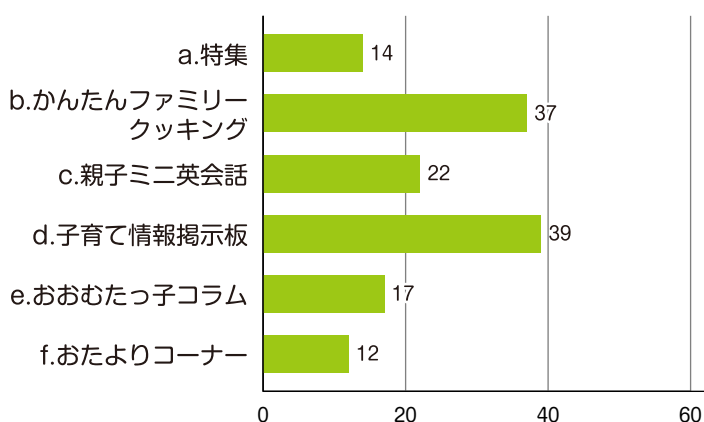
71通

子育て情報誌「おおむたっ子」第45号のアンケート結果についてご報告します。

Q 子育てに関して どんな情報がほしいですか？



Q 「おおむたっ子」を読んでよかった コーナーを教えてください。



読者の方が悩んだり、 興味を持っていること

- 無料で楽しめる場所が知りたい
- スマホと勉強の両立
- こどもがなかなか寝ない
- 子どもの偏食・小食
- 子どもの言葉遣い
- 子どもの人間関係
- 小学生との向き合い方
- 兄弟喧嘩の止め方
- 子どもたちのアレルギーについて
- 子どもの落ち着きがない
- トイレトレーニングの方法
- 節約術を知りたい
- 大牟田市内の大小公園の遊具の写真や
駐車場情報を知りたい
- 簡単手作りおもちゃコーナーが見たい
- 食育や早寝早起き
朝ごはんなどの
生活の改善の情報
- 子連れイベント
などの情報を
たくさん見たい



～編集委員から読者の皆さんへ～



- ◆ファミリークッキングなど皆さんが喜んでいただいているみたいで良かったです。皆さんの期待に添える様、頑張ります。(F.S)
- ◆たくさんのご意見・ご感想ありがとうございます。誌面作りの参考にさせていただきます。(R.N)
- ◆アンケートを参考にさせて頂き、皆様に役に立つよりよい情報を伝えたいと思います。(H.T)
- ◆感想を聞く機会が少ないのでとても参考になりました。よりよい誌面にできるようこれからも頑張ります。(N. K)
- ◆読者のみなさんから「毎号読みたい!」と思われるような楽しくて読みやすい誌面づくりを工夫していきたいと思います。(M.K)

✨ おめでとうございます ✨

いただいたアンケートから厳選なる抽選の結果71名の方がプレゼントに当選されました。
発送をもって発表に替えさせていただきました。たくさんのご応募ありがとうございました!

子育て情報 掲示板

(令和5年3月～令和5年6月)

- ★参加費の明記がないものは無料です。
- ★それぞれ情報の詳細については、各問合せ先へ直接おたずねください。
- ★それぞれの対象をマークで表示しています。

どなたでも



乳幼児



幼児



小学生

日	と	き
所	と	ころ
対	対	象
¥	参	加 費
申	申	込 期 間
主	主	催
Tel	問	合 せ

※新型コロナウイルス感染症の影響で掲載しているイベントなどが中止または延期になる場合があります。詳しくは、各問合せ先に確認してください。

●●● 遊びにきませんか ●●●

第13回わくわく!子どもまつり

大牟田市生涯学習課次世代育成担当

(☎ 0944-41-2864)

どなたでも

スポーツチャンバラや、紙ヒコーキ遊び、プラ板ストラップ作りや、工作体験などいろいろな遊び体験ができます。年に1度の子どものおまつりです。

シールを集めるスタンプラリーも行います。ぜひ遊びにきてください。

- | | |
|---|---------------------------|
| 日 | 3月5日(日) 13:00～15:30 |
| 所 | 手鎌地区公民館 サン・アビリティーズおおむた |
| 対 | 小学生を中心にどなたでも |
| ¥ | 無料(材料費がかかるものもあります。バザーは有料) |
| 申 | 不要 |



子育てフリースペース「じゃん・けん・ぽん」

グリーンコープ生協ふくおか

(☎ 092-482-7771)



何気ない会話から子育ての悩みまで、スタッフと話すことで気持ちも楽になれるかも。子育て中の方どなたでも大歓迎。

時間内は出入り自由です。気軽に遊びにきませんか。食べもの持込OK(電子レンジ有)。コーヒーサービス。

- | | |
|-------|----------------------------------|
| 日 | 第1、第3木曜日 10:30～14:30(祝日・年末年始は休み) |
| 所 | グリーンコープ上宮店2階 |
| 対 | 0歳から就学前までの乳幼児親子及び妊婦の方 |
| ¥ | 無料 |
| 主・Tel | グリーンコープ生協ふくおか(☎ 092-482-7771) |



●●● お 知 ら せ ●●●

市子連総会と子ども会説明会

大牟田市子ども会育成者連絡協議会

(☎ 0944-41-2864)

市子連(大牟田市子ども会育成者連絡協議会)総会と子ども会説明会を開催します。各子ども会から必ず参加してください。

- | | |
|---|---------------------|
| 日 | 4月9日(日) 10:00～11:30 |
| 所 | 労働福祉会館 中ホール |
| 対 | 市子連加入者(育成会長) |
| ¥ | 無料 |
| 申 | 不要 |



子どもの1番のサポーターに!

今回は、社会教育委員の方々と、「おおむたっ子」編集委員で意見交換会を行い、「今、子育て世代に伝えたいこと」をテーマに子育て応援メッセージをいただきました。



日常生活の中で親子で観察、感動体験を

春夏秋冬、日々の移り変わりの中でちいさな感動をみつけてみませんか？
何かを感じることで子どもの成長があります。楽しい経験だけでなく、辛い・苦しい経験も必要です。
自然の中には、生きものの「生」や「死」を見ることもあります。その中で生命の大切さを学んでほしい。
親子だけでなく、時にはおじいちゃん、おばあちゃんとも何かを体験してみましよう。
子どもたちに感動を“与える”のではなく、子どもと感動を“感じて”その感情を共有してみましよう。

いい親にならなければならない、子どものファンになろう

ネットの情報と自分の子育てを比べていませんか？
人はみんなそれぞれ違います。背負いすぎなくても大丈夫。
“いい親”を求められるのが辛くてしんどいという方もいます。
しんどくなったらちょっと見方を変えて、我が子の一番のファンになろう
と思ってみませんか？
好き、大好きと思ったら自然と接し方も変わるはずです。



(意見交換会の様子)

子どもの年齢＝“親”の年齢。わからないのはあたりまえ

子どもが生まれたけれど、どうすればいいのかわからないというお話を聞きます。
親になってまだ数ヶ月、子どもが生まれてから親になるのだからどうしていいのかわからなくて当たり前です。
あなたの周りにも親になって何年、何十年と経つ人、いろいろな方がいるはずです。
少しでもいいので話を聞いてみませんか？ 自分に合った居場所を見つけてちょっと頼ってみませんか？

今回、意見交換会に参加して下さった社会教育委員さん



柿川 和機 さん
(市民公募)

ネイチャーガイド
自然案内人



江崎 美津子 さん
(女性団体)

ガールスカウト
福岡県第7団顧問



堺 婦小与さん
(おおむた子育て情報
事業運営委員会)

子育て情報誌
「おおむたっ子」編集委員



わたしたちのまちの社会教育委員さん

社会教育委員とは、社会教育に関して市民の意向を行政に反映するため、行政と市民のパイプ役を担う方々です。

本市では、学校教育関係やPTA、社会教育関係団体の代表、学識経験者、市民公募委員の13人に社会教育委員を委嘱し、社会教育行政の充実、振興へつなげる活動をしています。



このコーナーでは毎回、子育てについてのアドバイスやメッセージを子育ての先輩方から寄せていただきます。あなたの心に留まる言葉にきっと出会えるはず……。

ほんとっは、あなたです

ほめてもらおうとやっぱりうれしい。いくつになってもうれしい。次また頑張ろうと思う。でも、おとなはなかなかほめてもらえない、子育て大変なのに……

♪ ち～いさい頃～は～ か～みさまがいて～ ま～いにち愛を～ 届け～てくれた～

(魔女の宅急便 挿入歌「やさしさに包まれたなら」)

そうです、あなたは毎日愛を届けていますね、しかも無償の愛を。いつも、いつまでも。

でも子どもは、「なかなか言うことを聞かない」「朝起きない」「すぐグズる」「すぐキレる」「すぐ熱を出す」

「ごはんを食べるのも時間がかかる」「好き嫌いも多い」……それでも叱って、なだめ、すかして子育てを続ける。無償の愛を注ぐ。

これまで子どもをほめてねと言ってきましたが、本当にほめられるべき人は毎日子育てを続けている、そう、あなたです。あたり前に温かいごはんが出てくる、あたり前にタンスにはきれいな服がたたまれている……えらいですねえ。

頑張っているあなたを、たくさんほめたいです。

応援していますよ、あなたのことを!

そして、周りの人からも、応援がありますように……

生涯学習課次世代育成担当
地域活動指導員



B.Y

お た よ い こ ー な ー ☆

皆さんから応募して頂いた作品です。ありがとうございました。作品はすべて延命庁舎に展示しています。



中友小学校 1年
ひらかわ あいと



大牟田中央小学校 1年
はしもと かほ



三池小学校 1年
の田 ゆうた



みなと小学校 2年
山野 きき



中友小学校 2年
かげ山 みずほ



中友小学校 2年
ひらかわ くれあ



みなと小学校 2年
丸山 千華



大牟田中央小学校 2年
壇 さくら



三池小学校 2年
松本 祥輝

おたより募集

47号に向けて、自由に書いたイラストやお手紙などを募集します。

たくさんのご応募をお待ちしています。

※イラストには色をぬり、氏名・学校名・学年・住所・電話番号を書いて下記まで送ってください。

〒836-0872 大牟田市黄金町1丁目34番地(延命庁舎内)
大牟田市生涯学習課 次世代育成担当
「おおむたっ子」おたよりコーナー

※作品は各地区公民館に設置している作品箱からも応募できます。
※応募作品はお返しできません。

募集しめきり 令和5年5月19日(金)まで



手鎌小学校 3年
堤 りおな



中友小学校 4年
福原 ゆうと



手鎌小学校 6年
高口 優衣

あとがき



今回は、編集委員の皆さんが1年かけた特集記事です。実際に育ててみて失敗したり、たくさん収穫できたり、楽しめました。ぜひ、皆さんもチャレンジしてみてください。

(さかい)

〈発行〉

おおむた子育て情報事業運営委員会

〒836-0872

福岡県大牟田市黄金町1丁目34番地

大牟田市 生涯学習課 次世代育成担当

TEL0944-41-2864 FAX0944-41-2210

Email e-shogaigakushu03@city.omuta.fukuoka.jp

おおむたっ子設置場所

えるる、市役所、保健センター
公立公民館、市立図書館
動物園、銀行、郵便局
文化会館、花ぶらす館
大牟田駅、新大牟田駅
リフレスおおむた
ゆめタウン大牟田
イオンモール大牟田など