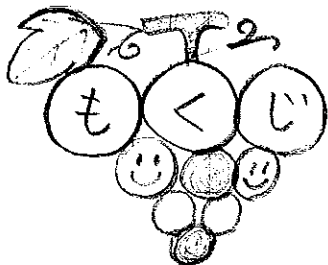


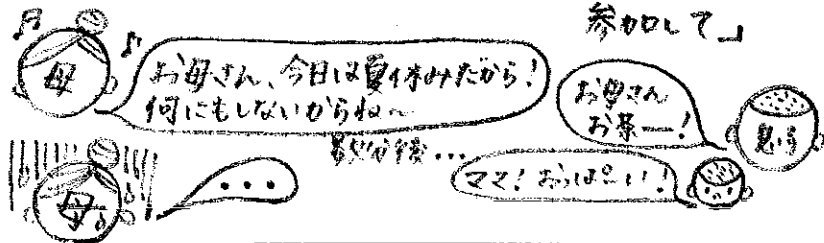
のびこ

発行：名張市子育てサークル連絡協議会
事務局：名張市桔梗が丘西3番町3街区107番地
名張市子ども支援センターかがやき内
Tel/67-0250 Fax/66-5650



1. 子育て応援！わくわくフェスタ @ 伊賀のお知らせ
2. サークルインタビュー 「お弁当いじり」前編
3. エッセイ「100歳師 小林寿子さんの講演に

参加して」



朝晩涼くなる
ましたね。みんな

体調崩されていませんか？
あと夏休みが半ばすぎたよ、ホッとしている
お母さん多いのでは！？
お母さん業は24時間、365日
休みなし...でもお母さんだて
なんにもしない、そんな日
があってもいいでしょうよ
お母さんだて、夏休み♪



1. 子育て応援！わくわくフェスタ @ 伊賀のお知らせ

これまで津や伊勢など遠い会場で行われていた子育て応援わくわくフェスタが、とうとう（やっと？）伊賀地域にもやってきます！（第9回なんですよ〜）

「子どもと子育て家庭をささえあう地域社会づくり」をしている、いろいろな企業や団体の方が、子どものお仕事体験コーナーや遊び企画をしてくれます。ステージでパレトンやアンシンダー、太鼓、吹奏楽などもあり、家族みんなで楽しめるイベントです。

キャッチフレーズは...

「伊賀で人×人（にん×にん） 支え合おう 子どもの未来」

にん×にん



サークル連絡協議会として展示ブースをいただいたので、サークル活動紹介コーナーも設けます。ぜひ遊びに来て下さいね♪

日時★10月4日（土）・5日（日）

両日 10時～16時

場所★三重県立ゆめドームうえの（三重県伊賀市ゆめが丘1丁目1番の3）

★★★ゆめドームの駐車場に限りがあるため、周辺駐車場からのシャトルバスを運行します。ゆめドームの駐車場を狙うより、シャトルバスの方が早く会場に入れると思うので、ぜひご利用ください。詳しくは <http://www.jisedai.pref.mie.lg.jp/wakuwakufestop.htm> をチェックしてみてね〜。（ぼちぼちアップされるはずですよ〜）

2. サークルインタビュー「お弁当レシピ」～前編



秋といえば... 運動会に行楽! とお弁当を持って出掛ける機会も多くありますよね♪ 嫌いな野菜もお弁当なら食べさせてくれたり。そんなお母さんたちの愛情に、ぶりのレシピを2回にわたってご紹介は—す!!

親子くらぶ

「タコ焼プレートでプチオムライス!」
(大量に作って冷凍すると便利)

- ごはん 0.5合
- 玉ねぎ(中) 半分
- ハム 3枚
- グリーンピース(あれば) 少々
- 卵 2コ
- 塩 少々
- ゴシヨウ 少々
- しょう油 小2
- ケチャップ 大3
- バター 少々
- プチトマト(飾り) 3コ

- ① 玉ねぎ、ハムをみじん切りにする。
 - ② 玉ねぎ、ハム、グリーンピースを炒め塩こしょうする。
 - ③ ごはんを入れて炒める。しょう油、ケチャップで味を調える。
 - ④ タコ焼プレートにラップをひいて一口サイズのボールを作る。
 - ⑤ サラダ油をうすくひいて、丸めたごはんを焼く。
 - ⑥ 隣の列にバターをうすくひいて溶き卵を型の半分に流し入れる。
 - ⑦ ライスボールを⑥に移す。
 - ⑧ また隣の型にバターをうすくひき、溶き卵を半分流し入れ⑦を戻す。
- クックパッドから

「われわれは宇宙人だ... 宇宙人ウィンナー」

- ウィンナー 焼きたいだけ
- 黒こしょう ウィンナーの数×2
- 油 適量



- ① ウィンナーに包丁で切れ目を入れる。
 - ② フライパンに油を熱して焼く。
 - ③ 目の部分に楊枝のお尻の方で穴を開け、こしょうを差し込めば完成。
- クックパッドから

「お弁当に♪ お花のたまごヒーマン♪」
(ハフワカで作ると更にかわいい～)

- ヒーマン 1コ
- 溶き卵 1/2コ分
- 塩ゴシヨウ 少々
- 黒こま 少々



- ① ヒーマンは種を取り、5ミリ位の輪切りにする。卵を溶いて塩ゴシヨウを加え混ぜる。
 - ② フライパンにサラダ油少々を熱し、ヒーマンを並べ、小さじスプーンで①の溶き卵を入れ、弱火で卵が固まるまで焼く。
 - ③ 真ん中に黒こまを飾り、ため出来上がり♪
- クックパッドから

「じゃがいもみそ炒め」

- じゃがいも 1コ
 - みそ *
 - さとう *
 - 酒 *
 - しょう油 *
 - 水 *
- 各少量
合わせておく

- ① ジャガイモを5ミリ位にスライスする。
- ② フライパンに油を多めにひいて炒める。火が通ったら*を加え完成。

「豆腐ハンバーグ」(たくさん作って冷凍が便利)

分量は適当でも上手く作れるらしいです

- ① 豆腐はお皿にのせてしっかり水切りする。
- ② ボールに豚ミンチ、玉ねぎ、きのこのみじん切り、塩、パン粉を入れてしっかり混ぜる。手で崩しながら豆腐も混ぜる。
- ③ フライパンにトマト水煮缶、ケチャップ、塩、こしょうや余りがある調味料を適量に入れて、あればローリエも火にかける。
- ④ 煮たったら全部混ぜたタネを入れていく。途中で一度裏返し、さらに煮こむ。(あまりさわらない方が崩れません。)

ほれほれでは...

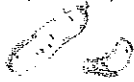
カボチャ 稲荷

カボチャを柔らかく蒸してマッシュし、
うすあげさんの中に詰めます。
グリルで焼いて、お好みで醤油を
塗ります。



きゅうりの簡単漬け

きゅうりに塩を擦り付けてから
蛇腹切りか、すりきぎで叩いて
から食ややすい大きさに切る。
お醤油、胡麻油で好みの味に
すりごまや生姜を入れておよし。
ごまがやみりを入れると、ちょっと
大人味に。



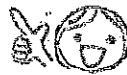
オクラのガーコン巻き

オクラを湯がき、半分に切る。
ガーコンでぐるぐる巻を、爪楊枝
でとめる。ガーコンが溶けまじり
火が通る。



じゃがいもあやき

じゃがいもを千切りにし、
軽く塩まじりしてしんなりさせ、
粉(小麦粉でも米粉でも)を
少量混ぜ、小判型や薄
い丸型に形を整え、フライパン
で焼く。味付けはブロッコリー
などを混ぜておいてもよし、
焼いてから醤油や甘味噌を
塗ってもよし。



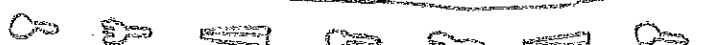
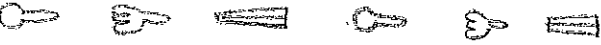
夏野菜もお弁当なので
短時間でできる＆お弁当を
食べる人(パパ?ママ?小学生?
高校生?)に合わせて味を変え
られる...そんなレシピを選ん
でみました。

母がしてくれたいものを、野菜を変えたり
アレンジしたものですっね
野菜を食わずく食べてます。



キャベツチーズ

キャベツの千切りを炒めて塩をふる。
チーズのせて、蒸らしてチーズがとけたら
できあがり。



★まんぷくまるでは...

火炙りだけエリニキ

エリニキを薄く切って焼く。
醤油で少し味付け。
お好みにおしょうが醤油も



時間がないから
だから簡単なのが1番...



火炙りときどき蒸す カボチャ

カボチャを薄く切って焼く。
余裕があるときは、蒸してから焼く。
(使め旋を焼かるときにはおしょうが(節)
お好みによ。と、塩、青のりなどで味付け。



3. エッセイ「助産師 小林寿子さんの講演に参加して」



「離乳食、猫まんまでええねん！」

と笑顔で話すのは 10 人の子育てをしながら大阪市で助産院「ばぶばぶ」を経営する助産師 小林寿子さん。先月、三重県の少子化対策として行われている県民運動「※みえ・たいキューブ・スイッチ」の中で小林さんの講演会があり参加してきました。（※なんのこっちゃですが、三重で出逢って、産んで、育てたいと思う希望が実現できるよう、三重県が取り組んでいる運動のことです。）

「肩の力を抜いてみようね」

「ママたちがみんなハッピーでありますように」

というメッセージを軸に講演をされている小林さん。冒頭の一言も「手抜きもママの力量のうち、それでママの評価が下がるわけではないし、もっと肩の力を抜いて～！空いた時間で赤ちゃんといっぱい遊んであげるのも素敵やん♪」という想いからだそうです。確かに、離乳食作りが大変で余裕がなくてイライラするより、猫まんまで楽チ～♪時間にも気持ちにも余裕ができて子どもと笑顔で遊べるほうがよいですね。

そして小林さんは夫婦関係についても話しておられ、「パパとママが少し言葉を変えるだけで家庭がハッピーになる」と。実は私、二人目を出産してからさらに家仕事が回らなくなり、そのイライラを子どもたちや主人にぶつける日々でした。そして子どもたちがいるから、主人が手伝ってくれないからと出来ない理由を家族のせいにし、結果今年に入ってからとうとう主人と大きな衝突になってしまいました。ひと月近く冷たい空気が家の中を漂っていましたが、何度も話し合いを重ねた末にわかったこと、それは完璧を目指しすぎていたこと、そして主人も私もお互いを思いやること、それを伝える一言が欠けていたことが大きな原因だったのではないかと。良き母、良き妻でありたいという想いが決して悪いわけではなく、完璧な人なんていないんだからできない自分を責めることなんてやめて、今のままの自分に、ありのままの自分に OK 出してあげることで随分気持ちが軽くなりました。

日中やんちゃ盛りの子どもたち二人と過ごすのがどれ程大変か、私の大変さわかってよ！仕事して帰ってきてゆっくりテレビ見てる暇あったら洗濯くらい畳んでよ！なんて不満もあって。主人より私の方が大変という思いから、主人を大切に思う気持ちや労う気持ちはうわべだけだったなあと。どちらが大変なんてなく、お互いの気持ちを理解しようと同じ目線に立ったらどうでしょう？

パパ「今日も子育てお疲れ様。洗濯くらい畳むからお茶でも飲み～」

ママ「ありがとう！パパも朝早くから仕事してお疲れ様やし、少しくらいゆっくりして～」

ね、なんだかむずがゆくなるような会話ですがハッピーでしょ？何をもって幸せとするか、幸せの価値観をどこに置くか、幸せのベクトルをどこに向けるかは人それぞれでしょうが、例え部屋が散らかっていても、ご飯が手抜きでも家族みんなが元気で笑って過ごせたら「まあいいか～」。そんな状況でもお互い「お疲れ様」と労える夫婦関係、幸せですよ。そして夫婦といえど、やっぱり気持ちは言葉にしないと伝わらない。皆さん「愛してるよ～」とご主人とハグしてますか？講演の最後に小林さんはこう話しておられました。「ママがハッピーだと子どももパパもハッピー。家庭がハッピーだとパパ早く帰る→コミュニケーション増える→SEX も増える→子どもも増える」と。少子化対策の答え、ここにありそうですね。

