

令和7年度 南島原市家庭教育講演会 みんなで育むこれからの食卓 ～“おいしい”よりも大切なこと～

<プロフィール>

旬の素材を生かした手軽でおいしい家庭料理を提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍中。30カ国以上の国を旅して世界の家庭料理を学ぶ。3児の父親としての経験をもとに、親子の食育、男性の家事・育児参加や、食の環境改善活動にも力を入れている。近著は「本当はごはんを作るのが好きなのに、しんどくなった人たちへ」(ぴあ)ほか。YouTube「Kohkentetsu kitchen」は登録者数220万人以上の人気チャンネル。

8月24日(日)

午後2時～3時30分(開場…午後1時30分～)

ありえコレジヨホール

●講師…**コウケンテツ氏(料理研究家)**

図生涯学習課(南有馬庁舎) ☎73-6703 または
ありえコレジヨホール ☎73-6736(当日連絡先)

●主催：南島原市教育委員会

●共催：南島原市PTA連合会

入場無料

家庭教育支援「わくわく広場」

図生涯学習課(南有馬庁舎) ☎73-6703

子育てに役立つ講座を開催します。保護者のみでも、子ども連れでも参加できます。

【内 容】

①お父さん、お母さんへの読み語り

8月8日(金) 午後2時～3時

●講師…図書館職員、家庭教育支援員

②生活リズム・離乳食教室

8月22日(金) 午後2時～3時

●講師…市職員(栄養士)

※調理実習はありません。

③【特別企画】子育て親学び講座

「スマホやテレビが乳幼児におよぼす影響ってなあに？」

8月29日(金) 午後2時～3時

●講 師…メディア安全指導員

【共通事項】

図ありえコレジヨホール

定各講座15人程度(子どもを含む)

図無料

図中学生までの子どもがいる保護者

定各講座の3日前まで

申市LINE、電話または窓口で申し込んでください。



LINE申込

親子ふれあいプログラム 「にほ・さんぽ」

図生涯学習課(南有馬庁舎) ☎73-6703

乳児とママのための講座を開催します。あやし歌を歌ったり、絵本を見たり、おしゃべりしたりする楽しい会に遊びにきてみませんか？

9月2日(火)、9日(火)、16日(火)、24日(水)

時間共通…午前10時～正午

図ありえコレジヨホール・原城オアシスセンター

※各会場の参加申し込みが2組以下のときは、開催会場を変更する場合があります。

定各会場8組(先着順ですが、4回すべてに参加できる人を優先します)

図無料 ※ただし、おやつ代実費負担(4回で200円程度)

図市内在住で、講座初日に生後2～6カ月の乳児とママ(乳児とママ以外の人は参加できません)

●持参品…バスタオル、タオル、飲み物、授乳やおむつ替えに必要な物

定8月18日(月)

申市LINE、電話または窓口で申し込

んでください。



LINE申込

産後のお母さんを応援します！

図こども未来課(南有馬庁舎) ☎73-6652



安心して子育てができるよう産後ケア事業を実施しています。「家族が不在で心配」「授乳が上手くいかない」「ゆっくり体を休めたい」など、気軽にご相談ください。



市HP

図市内に住所を有する産後1年未満のお母さんと乳児

図お母さんの心身のケア、授乳相談、乳房ケア、赤ちゃんや育児についての相談など

	訪問ケア	デイケア	ショートステイ
利用料金	500円 ※助産師の交通費は別途負担	650円	1泊2日……2,000円 2泊目以降……1,500円 ※食事は別途負担
利用回数	あわせて6回まで		7日間以内 ※分割も可能
対象医療機関	・長崎県助産師会	・いその産婦人科 ・山崎産婦人科医院 ・長崎県助産師会	・いその産婦人科 ・山崎産婦人科医院

※訪問ケア、デイケア、ショートステイ合わせて5回(泊)まで無料で利用できます。

図電子申請、または申請書に必要事項を記載の上、提出してください。

産後7日目からショートステイを利用したお母さんから

第1子、2子ともに利用させていただきました。帝王切開後で大変な時、産婦人科で助産師さん、看護師さんがいる環境で過ごせて良かったです。困ったこと、不安なことをすぐ聞けて、悩みも解決できました。他のお母さんにもぜひ、この産後ケア事業をおすすめします。



おいしく食べよう！南島原



豊富な農作物・水産物があり、島原手延そうめんブランドなど食の面で恵まれた南島原を”おいしく”楽しめるように食の魅力をご紹介します！

牛乳・乳製品を身近に

みなさんは牛乳を飲んでいますか？

牛乳はカルシウムを多く含む食材として、学校給食でも取り入れられていますが、休日だと飲む機会が減ってしまう人もいます。カルシウムは、骨や歯を丈夫にするだけでなく身体の調節に大事な役割があります。

夏の休日、おやつに作って涼みましょう。

Recipe フルーツミルクアイス ※1本あたりのカルシウム約84mg

材料(アイス容器4本分)

- 牛乳 ……………200ml
- 練乳……………大さじ2
- 好みの果物 ……合わせて100g
(フルーツミックスやバナナなど)

作り方

- ①ボウルに牛乳と練乳を入れて混ぜ合わせる。
- ②容器に小さく切った果物を入れる
- ③②に①を入れて冷凍する。
- ④固まったら完成！

