

《 編集・発行 》 NPO 法人 子育てサポーター・チャオ

〒343-0047 埼玉県 越谷市弥十郎 670-5 TEL/FAX 048-971-3808 (受付 火曜～金曜 13:30～16:00)

<https://koko-chao.com/>

E-mail: [sapo@koko-chao.com](mailto:sapo@koko-chao.com)

## 公民館の親子講座のお知らせ



先月号に引き続き、市内の公民館での親子講座のお知らせです。  
未就園児の親子を対象にした講座です。  
親子のふれあい遊びや簡単な工作、読み聞かせなど、親子で楽しい時間を過ごしてみませんか？



\*詳細は各公民館にお問い合わせください

会場	開催日時	参加費	定員	申込日
北越谷公民館 TEL 976-5758	2月20日、27日、3月5日 木曜日(全3回) 10:00～12:00	600円	市内在住の1歳半～3歳 児とその20組	2月6日(木)10:00～10:15 参加費を添えて直接公民館へ
大袋公民館 TEL 975-3952	2月21日、28日、3月6日 金曜日(全3回) 10:00～11:30	無料	市内在住の生後6ヵ月～ 12ヵ月の赤ちゃんとその 保護者10組	申込はすでに開始しています。 直接公民館へ(電話及び電子 申請可・申し込み順)
桜井公民館 TEL 970-7600	2月28日、3月6日、13日 金曜日(全3回) 10:00～11:30	100円	市内在住の1歳～2歳未 満児とその保護者15組	2月7日(金)10:00～ 直接公民館へ(電話可)
川柳公民館 TEL 987-8213	3月5日 木曜日 10:00～12:00	無料	市内在住の1歳以上の親 子15組	2月20日(木)8:30～ 直接公民館へ(電話可)

## かんたん♪おいしく作っちゃおう

### 鮭のちゃんちゃん焼き

☆材料(2人分)

鮭	80g	2切れ
じゃがいも		1個
玉ねぎ		1/2個
ピーマン		1個
にんじん		1/2本
★味噌		大さじ2
★砂糖		大さじ1/2
★みりん		大さじ1/2
バター		25g

☆作り方

- ①じゃがいもを薄切りにする。
- ②玉ねぎ、ピーマン、にんじんを千切りにする。
- ③★で「合わせ味噌」をつくる。
- ④なべまたはフライパンにじゃがいもを並べ、バターをのせて、鮭をのせて、合わせ味噌をぬる。
- ⑤千切りにした野菜をのせて、残りの合わせ味噌をのせ、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑥鮭と野菜をませながらいただく。

ここがポイント!

フライパンは、「焼く」「炒める」だけでなく「煮る」「蒸す」など、大活躍！  
材料を切りながら順番にフライパンに入れるだけの「鮭のちゃんちゃん焼き」はとってもらくちん！





## 子育てをもっと楽しく ♡チャオは子育て中のみなさんを応援しています♡



子育てを楽しめる社会にしたい!という想いから'チャオ'は誕生しました。経験豊富な先輩ママたちが、マタニティ期から思春期までの多様な子育てを応援しています。'チャオ!'のひとつで、みんな友達、子育て仲間です。

### みんなのひろば フェリーチェ (越谷市子育てサロン)

子どもを遊ばせたい、お友達をつくりたい、子育て情報が知りたい、相談をしたい... そんな時はどうぞおでかけください。申し込み制のイベントや講座もやっています。

火曜日、木曜日、土曜日 10:30~15:30 コープみらい コープ北越谷 コープメイト2階

ほっと越谷にて、出張ひろばを開催しています。

金曜日 10:30~15:30 北越谷駅東口「パルテきたこし」ビル3階 男女共同参画支援センターほっと越谷

フェリーチェ携帯 080-2244-9805 (火・木・土 10:00~15:30)

E-mail [felice@koko-chao.com](mailto:felice@koko-chao.com)(講座申し込み用)

ブログ <http://www.voluntary.jp/weblog/myblog/1750>



### ホームスタート・こしがや(家庭訪問型子育て支援)

0~6歳児のお子さんが一人でもいる家庭を対象に、研修を受けた先輩ママ(ホームビジター)が無料で訪問します。話し相手になり、子育てのお手伝いをします。

1週間に1回2時間、全4回を基本として訪問します。

プレママ版もありますので、初めてお産を迎える方も、ご利用いただけます。

＜お申し込みお問い合わせ＞

チャオ事務局 TEL 048-971-3808(火~金 13:30~16:00)

HS こしがや 直通TEL070-4173-6527(つながらない場合は

留守電をお願いします。折り返しお電話いたします)

E-Mail [homestart@koko-chao.com](mailto:homestart@koko-chao.com)



### 県民健康福祉村 ときめき元気館 ベビールーム

さわやかな汗を流しましょう!チャオスタッフがお子さんをお預かりします。

生後3ヶ月~未就学児まで

火~金曜日 10:00~13:00

※お申込みお問い合わせは、  
県民健康福祉村 048-963-7111



### おはなし会

絵本、パネルシアター、ペープサートなど。

イオンレイクタウン MORI

3階赤ちゃん用品売り場にて

火曜日 10:30~11:00



### 赤ちゃん相談

身長、体重を測れます。(20キロ、90cmまで)

相談も受け付けます。

イオンレイクタウン MORI

3階赤ちゃん休憩室にて

土曜日 12:00~17:00

☆会員募集しています☆

#### ■チャオの活動を応援して下さる方■

##### ⇒賛助会員

企業・団体・学識経験者・子育て関連グループ・個人など、チャオの活動を資金面で支えて下さる方

●年会費：1口 3,000円(1口以上)

#### ■スタッフとして活動して下さる方■

##### ⇒正会員

●会費：月500円

子育てサポーター・チャオ



フェイスブック、ツイッター、ラインやっています!

チャオの講座やイベントのお知らせ情報、フェリーチェのブログや講座情報などなど...

随時、更新しますので、活用してみてくださいね♪

よろしく  
お願いします



### チャオスタッフメンバーになりませんか?

子育てを終えた方や、子育て中だけど子どもが幼稚園や学校に行っている間...、ちょっと時間ができたら、ぜひチャオメンバーに入ってみませんか?



あなたの力を貸してください。  
お待ちしております♡

お問い合わせは、チャオ事務局まで

- ・ミッション(子育てしやすい社会をつくる、子育て応援団)に賛同して下さる方なら、どなたでもOK!
- ・資格の有無は問いません
- ・研修あり
- ・園や学校の行事を優先できるので安心!
- ・あなたのライフスタイルに合わせて...♡
- ・講座やセミナー時の一時保育を中心に活動しています
- ・最短で1時間から、4時間くらいまでのお仕事です