



## 子育て支援センター活動だより

☎ 子育て支援センター ☎ 62-3311



### ☆お正月遊びをしようの会

1月10日(金)

すごろく・福笑い・カルタ等で遊び、折り紙コマ作りをした後にぜんざいやお餅で作ったあられを歓談しながら頂きました。

#### 〈参加者の声〉

- 家で正月遊びはしないので子どもも楽しめたと思います。ぜんざいも美味しかったです。
- 小さい子には、お正月遊びは出来ないというイメージを勝手にしていました。今日は本当に楽しく子どももすごろくのサイコロ、マス進み、ゴールの喜びを知ったようでした。家でもコマ遊びしたいと思います。ぜんざい美味しかったです。
- コマ作りが意外と楽しく、良く回るコマに興味を持った姿を見られたのが思い出に残りました。



### ☆簡単クッキングの会

1月17日(金)

今回の簡単クッキングは、県栄養士の梅木先生より、おやつのお話や役割の話を聞いた後に米粉を使ったクレープを教わりながらみんなで作り、その後食べました。

#### 〈参加者の声〉

- 離乳食作りに参加できて、栄養士の方との話など、今後の参考にになりました。おやつも手作りしたいと思っているので、参加できてよかったです。調理中に普段のご飯の事など話されていたので離乳食作りに役立てたいと思いました。
- おやつはおかしやバナナが多かったのですが、今回作った米粉クレープは果物やおかずを入れても、とても美味しいので家でも作りたいと思いました。おやつとしてではなく、ご飯としても食べれるのでとても良いなと思いました。

## スケジュール

4月はおはなし会、わらべうたで遊ぶの会、わらべうたベビーマッサージの他に「簡単クッキングの会(非常食)」を予定しています。

子育て支援センターは妊婦さんから子育て中のご家族のどなたでもご利用できます。気軽にお立ち寄りください。



●クレープを焼くのに慣れてきたら、とても楽しくなりました。家でも色々な具で挑戦してみようと思いました。また、先生のお話の中で現在の食生活は昔と変わったと…家の食事も見直してみたいと思います。

## 教えて!年金Q&A



年金

年金関係でお問い合わせの多い事柄をQ&A方式でお答えします。

**Q** 年金手帳を紛失したのですが再発行はできますか。

**A** 年金手帳の再交付は、年金事務所で行っていますので、熊本東年金事務所まで申出ください。年金手帳は後日郵送させていただきます。

なお、緊急性の高いものである場合は、窓口での交付が可能です。ご本人もしくは次の代理人の方に限り可能です。

- 社会保険労務士、社会保険労務士代理
- 法定代理人(証明できる書類が必要)
- 事業主、事業主代理

また、すでに年金を受給されている方は、年金証書が手もとにあれば年金手帳は必要ありません。

詳細は、下記の年金事務所までお問い合わせください。



☎ 熊本東年金事務所 ☎ 096-367-2503

## 南阿蘇ビジターセンター 阿蘇高森自然だより



春早く、お待たせしましたとばかりに、花を咲かせるフクジュソウ(福寿草)です。

「福寿」とは、幸福と長寿を意味し、新春を祝う花として名付けられました。現在、4種類の福寿草が確認されています。阿蘇野草園に咲くのはミチノクフクジュソウです。ミチノクフクジュソウの特徴はがく片が花片の半分くらいと明らかに短いことです。

火山灰にもめげず、雪にもめげず、阿蘇野草園では開花を始めました。暖くなればどんどん輝きを増します。

春の妖精ともいわれる、きらめくような黄金色の花はとても愛らしいのですが、全草有毒で、中毒症状から心不全で死に至ることもあります。環境省の絶滅危惧種ⅡBにも登録されている希少な植物です。



☎ 南阿蘇ビジターセンター ☎ 0967-62-0911