



富良野市

H 27年 5月

第 4号

# ファミサポ通信

富良野市ファミリー・サポート・センター  
〒076-0018  
富良野市弥生町1-3 富良野市保健センター2F  
電話・FAX 0167-22-3100  
e-mail [fms.furano@ezweb.ne.jp](mailto:fms.furano@ezweb.ne.jp)



こんにちは、ファミサポアドバイザーの星野です。

あつという間に春が終わり（いろいろなお花がいっぺんに咲きましたね）、夏が来てしまったようなお天気が続きましたが、皆さん体調を崩されたりしていませんか？

今春に環境の変化があった方、GWも終わり生活は落ち着かれましたか？お困りのことがあれば遠慮なくご相談ください。



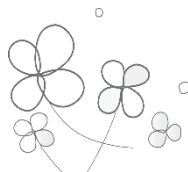
## H26 年度活動報告

- ・サポーター養成講座（H26年9月・24名受講 H27年2月・21名受講）
  - ・交流会（H26年12月・23組参加）
  - ・ファミサポ通信3回発行
  - ・援助活動数（H26年10月～H27年3月 13件14人）
  - ・会員登録数（3月末現在・（依）39名（提）24名（両）13名 計76名）
- 会員の皆様のご協力、本当にありがとうございました。

## H27 年度活動予定

- ・アンケート実施（4～5月）
- ・学習、茶話会（6月、9月、2月）
- ・サポーター養成講座（7月、11月）
- ・全体交流会（4月、12月）

詳しいことが決まりましたお知らせいたします。



現在の会員登録数は…  
（依）47名（提）24名  
（両）15名 計86名

## 第2回ファミサポ交流会を開催しました

さる4/25（土）、保健センター2F（保健指導室、調理室）にて全体交流会を開催しました。

当日は24組の参加（依頼8名、提供7名、両方8名、一般1名、子ども26名）がありました。

会は、「かんたんなおやつ作り」ということで、子ども向けの軽食とおやつを作りました。（レシピは裏面）ご指導いただいた山下栄養士さんからは、子どもの食事とおやつについてのお話もあり勉強になりましたね。お子さんたちは1Fの子育て支援センターのお部屋にて遊びました。（大きいお子さんはお母さんと一緒に調理に参加した子も）お子さんたちの託児はサポーター会員さんに担当していただきました。

調理実習中は会話もはずみ、時間が終了するのが名残惜しいような雰囲気でした。

調理後は待ちに待った試食です。お子さんたちもたくさん遊んだあとは、食欲旺盛です。自己紹介や意見交換をはさみながら、初対面の会員さんもいっしょにしゃべりましたが、楽しく交流することができていたと思います。（交流会の様子は裏面に詳しく載っています）

次回もたくさんの方の参加をお待ちしております。

参加費（一組250円）について。残金が60円あり、盲導犬協会に寄附させていただきました。（250円×22組＝5500円、材料費5440円、差引60円、なお24組中2組が途中退座の為22名にて計算）

はい、ピース！  
全員集合



## 交流会調理メニュー



### \*ジャージャーめん風 (5~6人分)

冷麦	300g
豚挽き肉	100g
玉ねぎ	1/2 ケ
長ネギ	1/4 本
生姜	少々
砂糖/酒	大さじ 3(50g)
水	1/3 カップ
きゅうり	1 本

1. フライパンに油を熱し、生姜長ネギを炒め、ひき肉を加えみじん切りの玉ねぎを加え水も加え煮る。
2. 味噌、砂糖、酒を加え味をつける。
3. きゅうりは、せん切りにする。
4. 冷麦をゆでて、器に盛り肉みそをかけ、きゅうりをのせる。



講師の山下栄養士さんのお話を、皆さん真剣に聴かれていました。

和気あいあいと笑い声もあり、楽しそうな会話が飛び交っていましたね。



### \*おさつロール (16 本分)

さつまいも	200g (中 1 本)
砂糖	大さじ 2
バター	20g
牛乳	大さじ 1
餃子の皮	16 枚
油	大さじ 1



1. さつまいもは皮をむき、輪切にして水にさらす。
2. さつまいもが、柔らかくなるまでゆでる。
3. さつまいもをマッシュし、温かいうちに砂糖、バター、牛乳を混ぜさつまいもあんをつくる。
4. さつまいもあんを棒状にまとめ餃子の皮で巻き水をぬってとめる。
5. フライパンに油を熱し、焼き色がつくまで焼く。



みんなで一緒に「いただきます」  
お味はばっちり！とてもおいしくて完食でした



お子さんたちは、支援センターのお部屋をお借りして、元気いっぱい遊びました。

サポーター会員さん（提供・両方会員）には、調理実習中の託児を引き受けていただき本当にありがとうございました。



### ☆お知らせ☆

本年度 4 月より富良野市の HP にファミサポのページができました。(子育て支援の項から)ファミサポ通信のバックナンバーも閲覧できます。