

# 子育て支援センター 12月の行事

今月の健康ポイント対象日

1日、8日、9日、16日、21日、22日

とき	行事	ところ	時間
8日(木)	クリスマス会 *親子で歌ったり・見たり・動いたりしながらクリスマス会をします。 【参加申込】5日(月)までに子育て支援センターに電話、または直接申し込んでください。(10組で締め切ります)	和室(支援センター隣)	10:00~11:00
9日(金)	マタニティー&ベビーひろば *赤ちゃんの為のおもちゃ作り、妊婦さんとお母さんと一緒に情報交換をして過ごしましょう。 【対象】妊婦さん、または生後4~5か月までの赤ちゃんと保護者(おもちゃを作りたい人は10か月位でもOKです)	子育て支援センター	10:00~11:30
10日(土)	にこにこ土曜日	子育て支援センター	9:00~11:30
14日(水)	さくらんぼの日 *多胎児の交流の日です。多胎児ならではの子育ての苦労や喜びを共有しながら、子育ての工夫等を情報交換しましょう。 【対象】多胎児とその家族 【参加申込】12日(月)までに子育て支援センターに電話、または直接申し込んでください。	子育て支援センター	10:00~11:00
16日(金)	筋膜リリース *日頃子育てで疲れた体の特製ボールを使って筋膜をほぐします。講師:古川匡子氏 (子どもは側で遊んでいても大丈夫です)運動のできる服装でおいでください。飲み物は各自準備をお願いします。 【参加申込】9日(金)までに子育て支援センターに電話、または直接申し込んでください。(①②共に3組で締め切ります)	子育て支援センター	①9:30~ ②10:30~
21日(水) 22日(木)	わくわくひろば 0才 わくわくひろば 1才~	子育て支援センター	・利用制限内に身体測定をしたり、季節の制作などを行います。 ・子育て相談にも応じます。
22日(木)	ハローワーク出張相談の日	和室(支援センター隣)	10:00~11:30 気軽に仕事の相談や質問等をしてください。
24日(土)	にこにこ土曜日	子育て支援センター	9:00~11:30
28日(水)	午後は大掃除の為休館		

令和4年12月29日から令和5年1月3日は、年末年始のお休みです。

※しばらくの間、『出張子育て支援センター』は実施しません。

- 「すくすくだより」は各保育所、各図書館、健康増進室に置いてありますのでご利用ください。また、町のホームページでもご覧いただけます。(行事等の変更もホームページでお知らせします。)
- 子育て支援センターは、パルプラスオン(岸本保健福祉センター)にあります。
- 上記行事以外はにこにこデーとして平日毎日、どなたでもご利用できます。開設時間内(9:00~11:30 / 13:30~16:00)でしたら、いつ来ていただいても結構です。

※新型コロナウイルス感染症の影響で、各行事の日程などを変更または中止する場合があります。最新情報は、子育て支援センター HPでご確認ください。

「伯耆町子育て支援センター HP」 <https://www.houki-town.jp/new1/18/k02/>



## 問い合わせ先

子育て支援センター  
TEL 0859-39-8011



このコーナーは、  
ALT(外国語指導助手)によるエッセイを、  
英語と日本語で紹介します。

### Newsletter #8



Today, I would like to share a famous food from California! This recipe is called the French Dip. You might think, "France?!" Actually, this sandwich was named after the French Roll bread it uses and was invented by a French immigrant living in Los Angeles. We sell it at our family restaurant and it's really delicious!

**Ingredients:** Steak, Olive Oil, Salt, Pepper, Provolone Cheese, Onion Powder, Garlic Powder, Thyme, Beef Consomme, French Roll Bread

**Step 1:** Rub the steak with olive oil, salt and pepper. Cook the steak at 230C for around 20 minutes. After cooking, thinly cut the steak

**Step 2:** Add any beef drippings to a pan with water and beef consomme, garlic powder, onion powder, and thyme. Simmer for around 15 minutes. This makes the juice (au jus).

**Step 3:** Create the sandwich! Add the steak and cheese into a warm French Roll.

**Step 4:** Dip the sandwich into the juice (au jus) and eat!

Jaret Hetland

### ニュースレター⑧

今回はカリフォルニア州の名物を紹介したいと思います。これはフレンチディップという名物のレシピです。多分、皆さんは「フランス?!」と思われるかもしれませんが実は、この料理にはフレンチロールというパンが使われているのでそう名づけられています。ロサンゼルスに住んでいるフランスからの移民によって作られました。アメリカの私の家のレストランでも売っていて、とてもおいしいですよ!

**材料:** ステーキ、オリーブオイル、塩、こしょう、プロヴォローネチーズ、オニオンパウダー、ニンニクパウダー、タイム、ビーフコンソメ、フレンチロール(日本のコッペパン)

**Step1:** ステーキにオリーブオイルと塩こしょうで下味をする。230度のオーブンで20分ぐらい焼いて焼き上げたら、ステーキを薄く切る。

**Step2:** ステーキから出た肉汁、オニオンパウダー、ニンニクパウダー、タイム、水、ビーフコンソメを鍋に入れて、15分ぐらい煮る。これがソースになります。

**Step3:** サンドイッチを作る! トースターで温めたコッペパンにステーキとチーズをはさむ。

**Step4:** サンドイッチをソースに漬けて食べる。



うちのレストランのフレンチディップです

ジャレット・ヘットランド