



ごはんの日

子育ての毎日に、ほっとできるお昼のひとときを。

月に一度、さんさんひろばが小さなごはん処に！季節の食材を使った、やさしいお昼ごはんを味わいながら、ゆったりしたランチ時間をすごしませんか…



■大人ごはん 680円

■子どもごはん 380円

(おにぎり・味噌汁・おかず)

～令和8年度の日程～

4月17日(金)	5月15日(金)	6月19日(金)	7月17日(金)
8月21日(金)	9月18日(金)	10月16日(金)	11月20日(金)
12月18日(金)	1月15日(金)	2月19日(金)	3月19日(金)

※提供時間 11:00~13:00

※事前予約制：実施日の1ヵ月前から予約を開始します。

※数に限りがあります。ご了承下さい。



あおいふき店主 柳生 麻里さん



産前産後、そして子育て中のお母さんのごはん作りを少しだけサポート。ごはん作りは一生続く。そしてその負担の多くを引き受けているのがほとんどお母さん。日々のごはん作りはもっと楽しんでいいし、手抜きしたっていい。「今日はお母さんごはん作らないから！」っていう日を強制的にでも作ったほうがいい。そんな「ごはん作らない日」にでも、家族で安心して食卓を囲めるようなお惣菜を作っています。

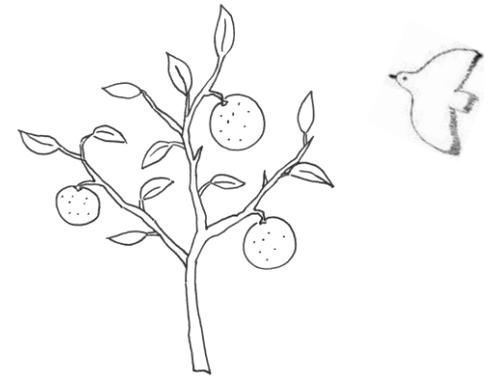




さんさんひろば季節のワークショップ

手しごとの時間

家ではなかなかできない手しごとも、みんなで集まればゆったり楽しい時間に。
子どもたちを見守りながら、季節の暮らしや食にふれ、
おしゃべりしながらみんなで「手しごとの時間」を楽しみましょう。



～R8 年度のスケジュール～

* 毎月 1 回 (1 回ずつの申込みです)

* 時間 9:30 から 1 時間程度

4月17日(金) 桜もち	5月15日(金) お茶のお菓子	6月19日(金) 梅シロップ	7月17日(金) お出汁
8月21日(金) 常備菜作り	9月18日(金) びわの葉クリーム	10月16日(金) おにぎりバイキング	11月20日(金) さつまいも
12月18日(金) 柚ジャム	1月15日(金) おもち	2月19日(金) 手作り味噌	3月19日(金) 常備菜作り

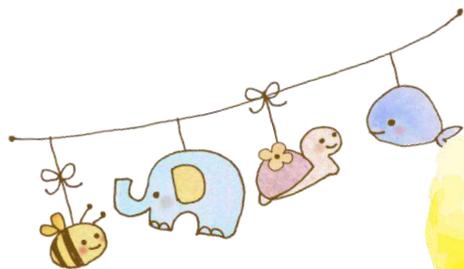
※材料費は自己負担となります。内容によって金額に変動がありますのでご了承ください。
※詳細は、毎月のチラシでご確認ください。



講師

「あおいふき」柳生麻里さん





さんさんひろばで

助産師さんとおしゃべり会



赤ちゃんやお子さんとの暮らしの中で、ちょっと聞いてみたいことや誰かに話したいことはありませんか？小さな疑問や不安、「これでいいのかな？」と思うことを、助産師さんや子育て仲間にお話できる時間です。どんなことでもお気軽にご参加ください。

♡ 時間 10:00～11:00

♡ 参加費無料

♡ 事前申込みをお願いします

～令和8年度の日程とテーマ～

- ① 4月8日(水) 母乳育児(ミルクの量・おっぱいケア・授乳のおはなし)
- ② 5月13日(水) 子育ての困り事(夜泣き・ワンオペ育児など)
- ③ 6月3日(水) 夫婦で子育て(夫婦の役割分担・パパの育児休業など)
- ④ 7月1日(水) 妊婦さん集まれ！(赤ちゃんとの暮らしなど)
- ⑤ 8月5日(水) ママのからだ(月経のことや産後の不調など)
- ⑥ 9月12日(土) パパ集まれ！(パパの育児参加・パパの本音など)
- ⑦ 10月7日(水) 上の子についてあれこれ(きょうだい育児の工夫など)
- ⑧ 11月4日(水) いのちのおはなし(おうち性教育・いのちの大切さなど)
- ⑨ 12月2日(水) 赤ちゃん待ち(二人目・三人目)
- ⑩ 1月6日(水) 母乳育児(おっぱいトラブル・おっぱいの終わり方とママのケア)
- ⑪ 2月10日(水) ママのからだ(産後ママの心とからだ)
- ⑫ 3月10日(水) お産を語ろう

※予約は各月、1か月前から開始します。電話またはスタッフまでお問い合わせ下さい。

よしむら助産所

講師 よしむら まゆみさん

稲枝地区内で出張助産師として、自宅出産や母乳育児などのお手伝いをしています。

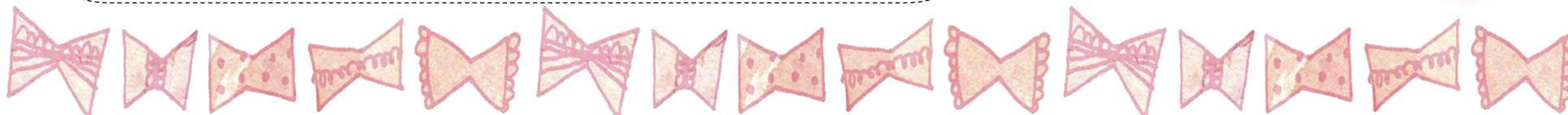
助産師歴は 23 年目。病院や助産院で多くの出産サポートをしたのち、地元彦根で開業しました。

妊娠期から産後、子育て期とできるだけ楽しく安心して過ごせるよう、地域のお母さん方を見守らせてもらっています。

ゆるく楽しく自分を大切に。

よろしく

お願いします！



おはなし会のご案内



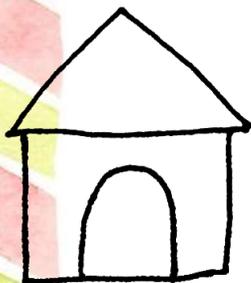
彦根市立図書館で活動されている「彦根おはなしを語る会」の^{まえさきしげこ}前崎成子さんによるおはなし会を、さんさんひろばにて毎月1回開催しています。絵本の読み聞かせやわらべうたあそびなど、親子でほっとできるあたたかな時間です。小さな赤ちゃんのご参加も大歓迎です。毎月、おすすめの絵本も紹介していただきますので、ぜひお気軽にいらしてください。

令和8年度の予定

場所：さんさんひろば

時間：10:30~11:00

4月24日(金)	5月22日(金)	6月26日(金)	7月24日(金)
8月28日(金)	9月25日(金)	10月23日(金)	11月20日(金)
12月25日(金)	1月22日(金)	2月26日(金)	3月26日(金)



事前予約は不要です。
お気軽にお越し
くださいね!