

3月



南区ひばる子どもプラザ
ひつじのおうち

〒811-1355
福岡市南区検原2丁目
36-15
Tel 092-555-6565

2025年度 第206号

やわらかな春の日差しに包まれ、心も弾む季節となりました。4月からの新しい生活に向けて、期待と少しのドキドキを感じている方も多いかもしれません。今この瞬間の親子時間を大切にしながら、穏やかな春の日々をお過ごしください。

【2026年 3月】（開館時間:午前10時～午後4時）

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日		地域子育て 相談窓口 10:00～15:30	音楽あそび 10:30～11:20 豊辻 晴香氏 (場所:ひつじのおうち)	心と体をほぐす ストレッチ運動 10:30～11:20 中村 洋子氏	紙芝居 読み聞かせ会 10:30～11:00 ルルル・紙芝居の会	休館日
8	9	10	11	12	13	14
休館日		地域子育て 相談窓口 10:00～15:30	動きやすい服装で ご参加ください。		子育て相談日 すくすく測定日 10:50～12:00 石井 比出子氏	
15	16	17	18	19	20	21
休館日		地域子育て 相談窓口 10:00～15:30	音楽あそび 10:30～11:20 豊辻 晴香氏 (場所:ひつじのおうち)			
22	23	24	25	26	27	28
休館日		地域子育て 相談窓口 10:00～15:30	子育て支援 コンシェルジュ相談日 10:50～12:00		ベビマ教室 ①10:20～10:50 ②10:55～11:20 山中賢子氏	おはなし会 ①10:30～10:55 ②11:00～11:25 おはなしラビット
29	30	31				
休館日		地域子育て 相談窓口 10:00～15:30	バスタオル・水分補給できる 物(ミルク・お茶)をお持ちくだ			

館内にて『おむつ安心定期便』のスタンプを受け取れます♪詳細は市のHPをご覧ください。

4月のミニ講座のお知らせ

*3/2(月)～予約開始
2日(木)紙芝居

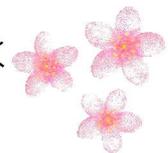
*4/1(水)～予約開始
10日(金)子育て相談日,すくすく測定日
17日(金)ベビマ教室
22日(水)子育て支援コンシェルジュ相談日
25日(土)おはなし会【読み聞かせ・わらべうた】

Information

3/4(水)・5(木)・18(水)

10時から11時半までは、講座参加者以外の方のプラザ利用はできません。

ご理解とご協力をよろしく
お願いいたします。



もぐもぐだより

疲れ

疲れが取れない時は
パワー補給が最優先

「疲れやすい」「なかなか疲れが取れない」という不調は、体がエネルギー不足になっている証拠。脾や胃の働きを高め、気を補う必要があります。肉類やうなぎは気を充実させ、エネルギー不足の解消に役立ちます。

また、朝食に体温より冷たいものを食べると、エネルギーを消費し疲れの原因に。スープなど温かいものを取り入れて。

むくみと便秘を解消して体スッキリ

かぼちゃと大豆の煮物

20分

材料 かぼちゃ…1/4個 水…250ml
(2人分) 大豆の水煮…1缶(210g) しょうゆ…大さじ1

- 作り方
- 1 かぼちゃは食べやすい大きさに切ります。
 - 2 鍋に1と水を入れ、やわらかくなるまでゆでます。
 - 3 かぼちゃがやわらかくなったら、大豆の水煮としょうゆを加え、落とし蓋をして弱火で10分ほど煮詰めます。

水煮の大豆を使えば簡単に作れるよ



気虚 温 脾

かぼちゃ

体を温め、気を補います。脾の働きを高めるので、慢性疲労の回復効果も期待できます。夏に最適な食材で、冷えやだるさ、食欲不振などの夏バテ対策にもぴったりです。



キャベツと豚肉は疲労回復の黄金コンビ！

キャベツと豚肉のミルフィーユ蒸し

15分

材料 キャベツ…1/4個 A 酒…大さじ1/2
(2人分) 豚バラ肉(薄切り)…150g 顆粒だし…小さじ1/2
水…70ml

- 作り方
- 1 キャベツは2等分のくし切りにし、豚バラ肉は長さを2～3等分にします。
 - 2 豚バラ肉をキャベツに挟み込み、鍋に並べます。
 - 3 2にAを加え、ふたをして中火にかけ、沸騰したら弱火にして10分蒸します。

ホン酢をつけて食べるとさっぱり！



平 肝・脾・腎
気虚・気滞・痰湿

キャベツ

胃腸の働きを改善し、食欲を増進させ、体全体の気を高めます。虚弱体質の人や疲れやすい人は、スープなどにして常食すると五臓が補われ、体力アップにつながります。

