支援センター開設１周年
ぽかぽぽfestivalオンライン開催

子育て支援センター
たまり場ぽぽは、おかげさ
までオープン１周年を迎え
ることができました！

ちょこっとピラティス
段々と寒くなる季節
内側から温かく♪

【準備するもの】
バスタオル、フェイスタオル（厚手１枚か薄手２～３枚を重ねて）

①バスタオルをひいて、膝を立てて仰向けになる。
②厚手に折り畳んだフェイスタオルを膝の間に挟む。
③バスタオルの両端を掴み、
④息を吸って準備したら、
⑤息を吐きながら掴んだバスタオルを上に持ち上げ、膝の方向へ引っ張る。
⑥息を吸って上体を床へ戻す。

⑤、⑥を５回から１０回繰り返す。

＜ポイント＞
☆恥骨は床と平行を保つようにする。
☆首・肩はリラックスして力を抜いて動く。

気持ち良い範囲でやってみてくださいね！

10月30日に「ぽかぽぽfestival」が開催されたのは皆さんご存知ですか？　例年だと屋外でのぽぽフェスですが……緊急事態宣言は解除されたものの、まだまだ油断できないコロナ禍。今年はなんとYouTubeにて生配信での開催でした！

フリーアナウンサーの有働文子さんをメイン司会にお迎えし、フォトコンテスト、クイズ、ヨガ、テーマトークなどなど、内容盛りだくさんでお届けしました。常時40人前後の方々が見てくださってたくさんのコメントにトークも盛り上がり、あっという間の2時間でした。準備段階から不安だらけでしたが「おもしろかったよ(*^^*)」と好評の声が多く、初の生配信イベントは大成功に終わりました◎

イベント開催に際し、各方面から多くのご協賛やご支援いただいたのを目の当たりにし、ぽぽが地域の方々とまぁるくつながっていることを強く実感しました。「孤育て」の風潮が強まっている今の時代。孤独を感じながら過ごしているママやパパに「一人じゃないよ。ぽぽがいるよ！」と声を大にして伝えたいと改めて思いました。

1歳になったたまり場ぽぽ。今後もパワーアップしながら皆さんに寄り添い、もっともっと温かい場所を提供していけるよう、広報部も頑張ります♪

あやママのお手軽レシピ
【サツマイモのニョッキ】

＜材料（やや多めの２人分）＞
・さつまいも：２００～２５０ｇ
・強力粉、または薄力粉：６０～７０ｇ
（量は生地の柔らかさで加減してください）
・卵：１個（溶きほぐす）
・塩：小さじ1/2
・オリーブオイル：大さじ１
◎お好みのパスタソース、飾り用パセリ

①さつまいもを蒸すか、ゆでで柔らかくしフォークなどで潰す。少し粒が残っても歯応えが変わってgood！
②◎以外すべての材料を書いてある順番に合わせていく。手や木ベラなどで都度きちんと合わせてください。
③手を水で濡らして生地をお団子のようにわける。濡らしたフォークの背で押さえつける。
④お湯を沸かし沸騰したら③を入れる。浮き上がって鍋の中で動きはじめたら引き上げる。
⑤温めたソースとあわせてパセリを飾って出来上がり♡

有働文子さん：
大手ケーブルテレビ局に６年、茨城放送に２年務めた後、フリーアナウンサーとして活動しながら、２児の母として子育てにも奮闘中。
現在、茨城放送で働く女性にフォーカスし、“女性がいきいき働ける社会”を専門家の皆さんと一緒に考える番組を担当。
番組Twitter：@Ladygo_ibaraki

スタッフ紹介

①愛称　②担当　③どうしてスタッフになったの？
④ママたちへひと言　⑤ぽぽでの夢

まついちゃん

①：まついちゃん
②：事務スタッフ
③：社会復帰したいな…と思っていた時に声かけしてもらって。
④：事務的なご質問等あれば松井まで♪
⑤：大きくなっていくぽぽの裏方として、お手伝いがしたい。

オススメ室内遊びスポット
ハレニコ！にお出かけ♬

寒さが厳しい季節になってきましたね。天候を気にせず、思いっきり遊びたい！そんな時にオススメなのが、日立市にある全天候対応型遊び場「Hiタッチらんど・ハレニコ！」です。

ボールプールやブランコ、おままごとにベビーゾーンなど…様々な年齢の子どもが夢中になれる遊びが盛りだくさん！大人も思わずわくわくしちゃう楽しい空間が広がっています。

利用は９０分の総入れ替え制。第１～４クールあり、１クールの利用料はなんと！子ども１００円、大人２００円。 平日は小さいお子さん連れがゆったりと。休日は大きいお子さんやじーじ、ばーばとの利用も多く、賑わいます。

ハレニコ代表の山形芙美さんはご自身も小学生のママ。「ママたちの自主的な活動も応援していきたい。もっと開かれた場にしていけたら」と話してくださいました。ハレニコでは女性のための就業セミナーや工作ワークショップ、ママたちによる親子サークルなども随時開催しています。イベントもぜひチェックしてみてください♬

Hiタッチらんど・ハレニコ！
住所：日立市幸町１丁目１６−１
イトーヨーカ堂日立店４F
定休日：1/1、1/2、1/3のみ
HP：https://hareniko.com